



MoisDeLaNutrition2021.ca

MOIS DE LA NUTRITION en MARS dans le contexte de la COVID-19

METTRE LA MAIN À LA PÂTE



En raison de la situation actuelle à l'échelle mondiale, la vie est devenue stressante et l'alimentation a peut-être été reléguée au second plan. Laissez le **Mois de la nutrition** vous inspirer, vous et votre famille, afin de retrouver votre stratégie santé. Faire des choix alimentaires sains signifie manger les aliments que vous aimez d'une manière qui reflète votre culture et vos traditions familiales et qui procurent à votre corps l'énergie et les éléments nutritifs essentiels. Parents et élèves, voici quelques conseils pratiques pour réveiller le chef qui sommeille en vous! Pour des idées, rendez-vous sur MoisDeLaNutrition2021.ca et laissez-vous inspirer!

Vous avez du mal à faire des choix sains?

N'EN FAITES PAS UN PLAT!

- Optez pour des repas et des collations **équilibrés** afin de vous rassasier : privilégiez toujours des **protéines**, des **grains entiers** ainsi que des **fruits et légumes**. Essayez ces combinaisons nutritives :
 - Œufs cuits durs + rôtie garnie d'avocat
 - Crudités + hummus + craquelins
 - Beurre de noix + gelée + pain de blé entier
 - Pizza sur pita : pita de blé entier + sauce + fromage
- Mangez à intervalles réguliers et **évit**ez de sauter des repas.
- Soyez **attentif** à votre alimentation – ressentez-vous physiquement la faim ou cherchez-vous à combler un besoin émotionnel (comme le stress ou l'ennui)?



Visitez Créez un repas santé pour des idées savoureuses.

Consultez le [Livres de recettes](#) pour d'autres idées qui plairont à toute la famille!



Zestez calme!

Trouver votre stratégie santé!

La saine alimentation est un concept qui diffère d'une personne à l'autre! Apprenez à modifier vos recettes pour satisfaire vos besoins nutritionnels et ceux de votre famille. Adoptez des habitudes alimentaires qui conviennent à tous. Pour en savoir plus, consultez [Trouver votre stratégie santé](#).

Perpétuer les traditions alimentaires

La culture et les traditions alimentaires ont leur place au sein d'une alimentation saine. Choisissez des aliments à forte teneur nutritionnelle qui s'intègrent à votre culture et vos traditions! Pour en savoir plus, consultez [Perpétuer les traditions alimentaires](#).

Gérer le stress et l'alimentation

Le stress peut véritablement avoir une incidence sur vos choix et vos habitudes alimentaires de même que sur votre appétit. Il importe de trouver un équilibre et de développer des stratégies appropriées en lien avec votre style de vie et vos habitudes alimentaires pour vous aider à gérer votre stress. Pour en savoir plus, consultez [Le stress et l'alimentation](#).

Substitutions santé

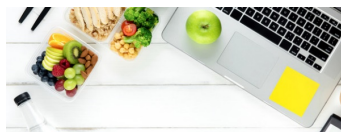


- Envie de croustilles?
→ Essayez le maïs soufflé à l'air.
- Envie de biscuits?
→ Essayez des tranches de pomme, du beurre de noix et des brisures de chocolat.
- Envie d'une boisson gazeuse?
→ Essayez de l'eau ou du thé infusé aux fruits.
- Envie de friandises?
→ Essayez des raisins ou des morceaux de mange congelés.

Votre espace de travail



- Aménagez un espace de travail désigné à l'extérieur de la cuisine afin de limiter les tentations.
- Restez hydraté : ayez un verre d'eau à portée de la main lorsque vous travaillez.
- Offrez-vous une **véritable** pause à l'heure du dîner, loin de l'ordinateur.



Planification du menu



- **Calendrier hebdomadaire des lunches** : faites participer les enfants à la planification du menu la fin de semaine pour les initier aux repas et collations santé. Pour en savoir plus, consultez [Cuisiner avec les enfants](#).
- Cuisinez en grande quantité au souper de sorte qu'il y ait des restes pour les lunches du lendemain.
- Faites provision d'aliments ayant une longue durée de conservation (produits surgelés, haricots et poissons en conserve, œufs, noix et graines, grains entiers). Pour en savoir plus, consultez [Planification des repas](#) et [Faire l'épicerie sans dépasser son budget](#).

