

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Manger sainement pendant les vacances d'été



Cuisiner en lots à la rescousse

Cuisiner en lots veut dire préparer de grandes quantités d'un repas ou d'aliments et de congeler les portions pour consommation ultérieure.

C'est une excellente option pour les enfants qui restent seuls à la maison, car ils peuvent tout simplement les chauffer et les manger.

Les soupes, ragouts, muffins, burritos déjeuner, casseroles, coquetiers, gaufres et crêpes peuvent être congelés et réchauffés au besoin.

Manger équilibré durant l'été

La période estivale est à nos pas! Cependant, le changement de routine peut parfois avoir une incidence sur nos habitudes alimentaires. Les enfants, particulièrement ceux qui sont assez vieux pour rester seuls, ne mangent pas toujours des repas réguliers durant la journée et préfèrent manger des collations ou grignoter sur ce qu'il leur passe sous le nez. Les aliments prêts à servir font souvent lieu de repas rapides pour les jeunes autonomes qui restent seuls à la maison. Or, ces aliments ont tendance à être riches en gras saturés, faibles en fibres et peu variés.

Options plus nutritives

Une alimentation équilibrée est la clé! Les parents peuvent trouver utile d'avoir une variété d'aliments sous la main qui offrent aux jeunes chefs une source d'énergie durable, de bonnes sources de vitamines et minéraux et qui sont faciles et délicieux à préparer. Dressez une liste de collations simples et d'idées de repas que les enfants peuvent apprêter seuls, et laissez cette liste bien affichée pour qu'ils s'y réfèrent durant l'été. Par ailleurs, vous pouvez prendre le temps en soirée ou durant les weekends pour préparer des aliments que les jeunes auront à porter de main pendant la journée.

Dernier mot :

En tant que parents, nous devons fournir à nos enfants les outils et les connaissances pour les aider à préparer leurs propres repas équilibrés à mesure qu'ils deviennent de plus en plus autonomes, ce qui les aidera à adopter une saine alimentation en grandissant vers l'âge adulte.

Aimeriez-vous avoir d'autres suggestions pour cuisine avec vos enfants? Jetez un coup d'œil à la section sur la nutrition des enfants sur le site unlockfood.ca/fr où vous trouverez d'excellentes rubriques et recettes.

Frappés sans effort

Les frappés sont une excellente option pour le déjeuner ou les collations que les enfants plus âgés peuvent préparer eux-mêmes rapidement et en toute sécurité. Rassemblez tous les ingrédients et préparez des sacs d'ingrédients à frappés qui peuvent être congelés et utilisés ultérieurement. Il suffit d'ajouter des liquides et mélanger!

Dans chaque sac refermable, ajoutez :

1 banane

½ tasse d'autres fruits (baies, ananas, melon, etc.)

1 tasse d'épinards ou de chou frisé

+ autres aliments que vous aimez comme des graines de chia ou de chanvre décortiquées, graines de lin moulues, noix de coco, poudre de cacao, poudre de protéines, etc.

Mettez chaque sac refermable dans le congélateur.

Pour préparer un frappé, sortez 1 sac d'ingrédients et mettez-les dans un mélangeur. Ajoutez 1 tasse de lait ou d'un liquide de votre goût et ½ tasse de yoghurt grec. Mélangez jusqu'à consistance lisse et dégustez!

* Utilisez votre imagination en combinant différents ingrédients pour créer de nouvelles saveurs. *

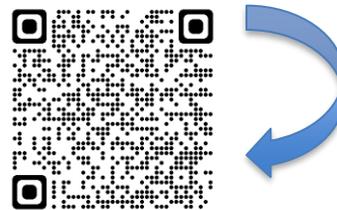


Les sacs d'ingrédients à frappés sont une bonne façon de prolonger la durée de vie des fruits mûrs. Congeler les fruits aide à étirer la valeur de votre dollar et prévient le gaspillage des aliments.

Les pièges du grignotage durant la journée

Lorsque les enfants mangent des collations et grignotent à longueur de journée, ils peuvent choisir des aliments peu variés. Grignoter a tendance à émousser l'appétit pour des repas équilibrés plus tard dans la journée.

Plutôt que de grignoter constamment, essayez d'établir une routine de collations et de repas qui incluent divers aliments.



Scannez le code QR code pour obtenir des conseils sur une alimentation saine durant les vacances d'été.

Pour en savoir plus sur la nutrition et l'alimentation saine, consultez :

www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/

Pour accéder aux précédents bulletins de nutrition à l'école, consultez :

www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition

Services de consultation de diététistes : 1 877 830-2892

Info Santé : 1 888 315-9257

Équipe de services de nutrition : 204 856-2055

Document créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud.

Le bulletin peut être entièrement photocopié à condition de nommer la source.