

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

La division des responsabilités alimentaires



## **La division des responsabilités en matière d'alimentation :**

### **LES PARENTS/AIDANTS DÉCIDENT**

*quels aliments seront servis  
quand les aliments sont servis  
où les aliments sont servis*

### **LES ENFANTS DÉCIDENT**

*s'ils vont manger ou non  
quelles quantités ils vont manger*

L'établissement de liens positifs avec la nourriture commence tôt au cours de l'enfance.

Ellyn Satter, diététiste autorisée, insiste sur l'importance de la division des responsabilités quand vient le temps de manger et sur le besoin d'établir des limites claires entre vos devoirs comme aidant et les responsabilités de votre enfant en matière d'alimentation.

Empiéter sur les responsabilités de votre enfant l'amènera à se méfier de vous, pourrait affecter négativement sa relation avec la nourriture et nuire à sa capacité de comprendre ses propres signaux de faim et de satiété.

# Bâtonnets de pizza

- 8 onces de saucisses italiennes de dinde
- 2 tasses de champignons frais
- 2 tasses de tomates cerises
- 1 oignon moyen, coupé en morceaux d'un pouce
- 1 gros poivron vert coupé en morceaux d'un pouce
- 30 tranches de pepperoni de dinde (2 onces)
- 1 tube (13,8 onces) de pâte à pizza réfrigérée
- 1-1/2 tasse de fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé
- 1-1/4 tasse de sauce à pizza réchauffée



1. Préchauffer le four à 400 °F. Dans une grande poêle antiadhésive, faire cuire les saucisses à feu moyen jusqu'à ce qu'elles perdent leur teinte rosée; égoutter. Lorsqu'elles ont suffisamment refroidi pour être manipulées, couper les saucisses en 20 morceaux. Sur 10 brochettes de métal ou de bois, enfiler en alternance la saucisse, les légumes et le pepperoni.

2. Dérouler la pâte à pizza sur une surface légèrement farinée; couper la pâte dans le sens de la largeur en bandes d'un pouce de large. En commençant à l'extrémité pointue d'une brochette préparée, percer le bout d'une bande de pâte. Enrouler la pâte en spirale autour de la brochette en laissant les ingrédients de la brochette paraître ici et là. Enrouler l'autre extrémité de la pâte autour de la brochette au-dessus du premier ingrédient. Répéter avec les autres brochettes et bandes de pâte.

3. Placer les brochettes entourées de pâte sur une plaque de cuisson vaporisée d'enduit à cuisson. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la pâte à pizza dorée, de 10 à 12 minutes. Parsemer immédiatement de fromage. Servir avec la sauce à pizza.

Recette tirée de : Taste of Home

## Avoid Saying:

## Instead Try:

|  |  |
|--|--|
| « Finis ton assiette, sinon pas de dessert. »                        | « OK, tu pourras essayer un autre jour si tu veux. »                                     |
| « Le brocoli, c'est bon pour toi. »                                  | « Le brocoli est vert et ressemble à un arbre. »   |
| « Les beignes sont bourrés de sucre et sont mauvais pour la santé. » | « Les beignes sont ronds avec un trou au milieu. »                                       |
| « Tu me rendrais heureuse si tu prenais deux autres bouchées. »      | « C'est toi qui décides combien manger. Qu'est-ce que ton estomac te dit en ce moment? » |

Scannez le code QR pour en savoir plus sur l'influence des parents sur les habitudes alimentaires de leurs enfants.



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

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204 856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.