

Capsule alimentation

3^e édition



La saine alimentation, au-delà du mois de mars

Le Mois de la nutrition™ de même que le *défi santé 5/30 équilibre* représentent deux belles occasions de promouvoir la saine alimentation pendant le mois de mars. Par-contre, doit-on s'en tenir à un seul mois? Absolument pas! L'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les enfants s'effectue pas à pas, jour après jour! Ces campagnes de promotion

sont toutefois d'excellentes opportunités d'initier certains changements, d'explorer de nouvelles saveurs ou encore de vivre des activités thématiques. Cependant, c'est à tous les jours que la saine alimentation doit être au cœur de nos préoccupations. À cet égard, en tant que responsable de l'alimentation ou en tant que parent, il importe d'assurer votre rôle dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les enfants. Vous êtes celle ou celui qui détermine la qualité et la variété des aliments qui sont servis. Votre ouverture et votre persévérance contribueront certainement à l'éveil de la curiosité qui amènera l'enfant à apprécier une grande variété d'aliments, premier pas vers une saine alimentation.

Votre défi :

Me faire découvrir...

de nouveaux aliments;
de nouvelles saveurs;
de nouvelles textures.



1-Vrai ou faux?

Les jeunes enfants développent des préférences pour les aliments qui leur sont présentés.

2-Vrai ou faux?

Il faut présenter un aliment 12 à 15 fois avant qu'il soit accepté.

Pour relever votre défi, nul besoin de remanier votre menu ou de partir à la recherche de recettes totalement nouvelles! Il suffit de poser de petits gestes qui s'intègrent très bien dans l'horaire quotidien. Laissez-vous guider par les pistes suggérées ou par votre imagination afin de relever votre défi.

N'oubliez pas que les enfants acceptent ou rejettent les aliments en fonction de leurs qualités, (goût, texture, odeur, température et apparence).

Quelques pistes pour vous guider

- ◆ Remplacez un légume d'accompagnement par un légume moins connu;
 - Mini bok choy, panais, fenouil, céleri-rave, chou chinois, etc.
- ◆ Remplacez une partie du riz par de l'orge perlée (même temps de cuisson).
- ◆ Laissez les raisins secs de côté et incorporez des canneberges, dattes, abricots séchés dans vos biscuits et muffins.
- ◆ Pour aiguïser la curiosité, servez une petite quantité de fruits moins souvent servis combinés à un fruit commun :
 - Cantaloup et poires japonaises, melon miel et papayes, kiwis et oranges sanguines.
- ◆ Vous utilisez déjà les pois chiches, les haricots rouges et les lentilles? Excellent! Maintenant substituez-en une partie dans votre recette par des haricots noirs, des haricots à œil noir, des haricots blancs, etc.
- ◆ N'est-ce pas le mois idéal pour faire découvrir le quinoa, le boulgour, le millet, le sarrasin et/ou le Kamut®?
- ◆ Servez du lait de soya au lieu du lait de vache pour accompagner un muffin lors de la collation de l'après-midi.
- ◆ Riche en oméga-3, la sardine gagne à être connue! Essayez la recette de tartinade proposée et servez-la à la collation de l'après-midi avec des biscottes de blé entier (contenant 2g ou + de fibres par portion de 30 g)
- ◆ Essayez une nouvelle variété de poisson.
- ◆ Profitez de la variété de fruits surgelés pour ajouter de nouvelles saveurs et couleurs dans vos yogourts.
- ◆ Remplacez un dessert par une gelatine au jus de fruits.
- ◆ Ajoutez couleurs et vitamines dans vos purées de pommes de terre :
 - Courge, patate douce, épinards.
- ◆ Explorez les saveurs en utilisant de nouvelles épices.
- ◆ Portez une attention particulière aux couleurs présentes dans l'assiette.
- ◆ Explorez toutes les saveurs de la cuisine internationale.

Tartinade aux sardines (source : C. Durand)

2x124 g de sardines, sans peau et sans arête, dans l'eau
1 branche de céleri
1 oignon vert
50 ml cornichons sucrés
50 ml piment rouge grillé et mariné
15 ml zeste de citron
Jus d'un citron
125 ml fromage Quark ou ricotta
5 ml d'aneth séché
Poivre et sel

Égoutter et hacher les sardines.

Hacher les légumes.

Mélanger les sardines et les légumes avec le reste des ingrédients.



Réponses :

1-Vrai
2-Vrai

Par Chantal Durand, tdt,
chargée du projet déploiement alimentation

Pour aller plus loin:

http://www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Black-HurleyFRxp_rev-Comportements.pdf

<http://www.nospetitsmangeurs.org/article/comportement-s-alimentaires/52-le-developpement-du-gout>

<http://www.nospetitsmangeurs.org/article/gestion/160-de-la-variete-au-menu>