

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION!

Trouver l'équilibre avec une alimentation
à base de plantes



Qu'est-ce qui veut dire une alimentation à base de plantes?

Une alimentation à base de plantes signifie obtenir tous les aliments d'origine végétale (légumineuses, céréales, légumes, fruits, noix et graines). De plus en plus de gens choisissent de manger ainsi tout le temps ou une partie du temps pour de nombreuses raisons, telles que leur santé, la compassion pour les animaux ou l'environnement. Grâce à une certaine planification, une alimentation à base de plantes est sans danger pour les personnes de tout âge.

Quelques éléments nutritifs à noter

Les **calories** aident les enfants à grandir et à jouer. Pour les aider à en consommer suffisamment chaque jour, ajoutez des noix et des beurres de noix, des graines et des beurres de graines, des fruits secs, de l'avocat, des produits à base de soja et des tartinades de haricots.

Les **protéines** sont nécessaires pour chaque cellule de notre corps, ajoutez-les donc à chaque repas. Nous pouvons l'obtenir à partir de haricots secs, de lentilles, de tofu, de viandes végétales, de tempeh, de céréales, de noix et de graines.

Le **fer** transporte l'oxygène dans toutes les parties de votre corps. On peut le trouver dans les produits de grains enrichis, les haricots secs, les lentilles, les céréales enrichies et les graines de citrouille. {Conseil : les aliments riches en vitamine C aident votre corps à absorber le fer!}

Le **calcium** aide à garder les os et les dents forts. Nous pouvons l'obtenir à partir de laits enrichis à base de plantes, de tofu calcifié, de jus d'orange enrichi en calcium, de tahini, de chou frisé et d'amandes.

La **vitamine B12** est importante pour votre sang et vos nerfs. Elle est ajoutée à de nombreuses viandes végétales et laits à base de plantes. Prendre un supplément de vitamine B12 peut vous aider à en obtenir suffisamment.

La **vitamine D** aide vos os et votre système immunitaire. Les bonnes sources sont les aliments enrichis (lait à base de plantes ou margarine) ou un supplément de vitamine D.

Avertissement : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de votre école locale pour identifier les aliments qui sont acceptables ou inacceptables dans la classe.

Horloge à déguster

Voici une bonne façon d'apprendre l'heure aux enfants tout en dégustant une délicieuse collation! Laissez les enfants confectionner l'horloge et choisir à quelle heure ils la mangeront. Préparez cette recette avec différents légumes et choisissez différentes délicieuses saveurs de hoummos afin de varier les plaisirs. Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres ingrédients que vos enfants adorent, comme les bananes et d'autres fruits pour faire l'horloge.

Temps de préparation : 5 minutes

Donne : 1 pain pita

Ingrédients :

- 1 petit pain pita de blé entier
- 2 c. à soupe de hoummos.
- 1/4 de poivron jaune, coupé en lanières
- 1/4 de poivron rouge, coupé en lanières
- 1 carotte, coupée en rondelles

Préparation :

Étape 1 : Étalez l'hoummos de façon homogène sur le pain pita.

Étape 2 : Placez les rondelles de carotte sur le pourtour du pain pita pour composer les chiffres de l'horloge.

Étape 3 : Utilisez une lanière de poivron jaune et une de poivron rouge pour former les aiguilles. Servez le reste des lanières de poivron à part.

Conseils pour cuisiner avec les enfants :

- Les plus jeunes enfants peuvent aider en étalant l'hoummos sur le pain pita.
- Les enfants plus âgés peuvent aider en tranchant les légumes.
- Envoyez tous les ingrédients à l'école de votre enfant en les mettant dans la boîte-repas pour qu'ils puissent préparer eux-mêmes la recette à l'heure du dîner.

Recette provenant de : <http://www.unlockfood.ca/en/Recipes/Snacks/Yummy-Tummy-Clocks.aspx>



**** Consultez le Bulletin sur les allergies (numéro de septembre) pour les substitutions.**

Pour plus de renseignements sur la nutrition et la saine alimentation, visitez :

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

Pour accéder aux bulletins d'information scolaires précédents sur l'alimentation, visitez :

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

Composez le 1 877 830-2892 pour parler à un(e) diététiste. Communiquez avec Info Santé au 1 888 315-9257.

Équipe des services de nutrition 1 204 856-2055

Document rédigé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

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