

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

LE POUVOIR DE NOURRIR

Maintenez votre niveau d'énergie en intégrant des collations nutritives à votre journée.

Les collations nutritives, si la taille des portions consommées est adéquate, peuvent faire partie d'une saine alimentation. Presque la moitié des Canadiennes et des Canadiens affirment qu'en raison de leur emploi du temps chargé, ils trouvent difficile d'adopter une alimentation équilibrée. Les gens sautent souvent des repas, et près de 30 % affirment prendre des collations pour maintenir un bon niveau d'énergie lors des journées occupées. Les diététistes peuvent vous aider à découvrir le pouvoir des aliments en vous enseignant comment planifier et choisir vos repas et collations. Demandez-leur!

CINQ CONSEILS POUR DES COLLATIONS SANTÉ

Les collations sont des aliments ou des boissons consommés entre les repas. Quand les journées chargées vous forcent à courir, voyez les collations comme des mini repas qui vous donnent des nutriments et une dose d'énergie. Les collations sont différentes des gâteries, comme les biscuits, le chocolat et les croustilles, qui ne sont pas aussi nourrissantes. Voici cinq conseils utiles sur la collation :

- 1. Planifiez.** Gardez une variété de collations santé prêtes à consommer à portée de la main en cas de fringales. Vous préparer vous permet d'éviter les gâteries moins santé.
- 2. Pensez à la taille des portions.** Au lieu de vous servir à partir du sac ou de la boîte grand format, servez-vous une portion dans une assiette ou un bol.
- 3. Prêtez attention à vos signaux de faim.** Posez-vous la question suivante : « Est-ce que j'ai vraiment faim ou est-ce que je mange parce que je m'ennuie ou que je ressens de la fatigue ou du stress? »
- 4. Évitez les sources de distraction!** Évitez de grignoter pendant que vous regardez un écran,

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.moisdelanutrition2019.ca



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Diana Steele, diététiste

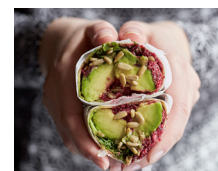
Vancouver,
Colombie-Britannique

Nourrir votre corps en prenant des collations santé entre les repas peut vous aider à maintenir une glycémie stable et un niveau d'énergie plus constant pendant la journée. Je mange une collation tous les après-midi. J'inclus toujours un fruit ou un légume et une source de protéines pour refaire le plein d'énergie. Parmi mes collations préférées : des bleuets avec du yogourt grec et des noix de Grenoble ou des tranches de pomme garnies de beurre d'arachide et de céréales de son.

À VOS FOURNEAUX!



Smoothie au Melon Miel, à la Pomme et à L'Avocat



Wrap à l'Avocat et à la Betterave



Pois chiches croustillants avec graines de citrouille et lime



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



LE POUVOIR DE NOURRIR

MoisdelaNutrition2019.ca

conduisez ou travaillez. Si votre attention est détournée de votre sensation de satiété, vous pourriez manger plus que nécessaire.

- 5. Savourez des légumes!** Près de la moitié de la population canadienne ne consomme pas assez de légumes et de fruits. En savourer entre les repas est une excellente façon d'en consommer plus.

IDÉES DE COLLATIONS SANTÉ

Nous avons demandé à des diététistes quelles étaient leurs collations favorites. Elles nous ont recommandé d'opter pour des aliments qui contiennent des protéines et des fibres. Voici 11 excellentes idées :

1. Des carottes et du poivron avec du houmous
2. Des tranches de banane nappées de beurre d'amande
3. Du yogourt grec garni de petits fruits
4. Une rôtie aux grains entiers tartinée de beurre d'arachide
5. Du cheddar et des tranches de pomme
6. Une petite poignée de mélange montagnard composé de noix, de graines et de raisins secs*
7. Un mélange de pois chiches rôtis et de maïs soufflé*
8. Des céréales aux grains entiers avec du lait
9. Des légumes tranchés accompagnés d'une trempette à base de yogourt
10. Du thon sur des craquelins
11. Des rôties de grains entiers avec de l'avocat et des graines de sésame

*Ces options se conservent facilement dans votre sac, votre voiture ou le tiroir de votre bureau.

VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN
OU UNE DIÉTÉTISTE

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Nous travaillerons avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le www.dietetistes.ca/trouvez. Les diététistes sont vos alliés.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.moisdelanutrition2019.ca

COMMANDITAIRES
OFFICIELS



COMMANDITAIRE
ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES
FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par:

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

LE POUVOIR DE FAIRE DÉCOUVRIR

Favorisez de saines habitudes alimentaires chez les enfants en leur enseignant à faire des achats et à cuisiner.

Encourager les enfants dès leur jeune âge à faire l'épicerie, à cuisiner et à préparer des aliments peut les aider à adopter de saines habitudes qu'ils garderont toute leur vie. Cependant, un récent sondage mené par Ipsos a révélé que 38 % des parents laissent rarement, voire jamais, leurs enfants préparer des collations ou des repas. Les diététistes peuvent vous aider à planifier vos achats et à préparer des repas sains, donnant ainsi aux enfants le pouvoir de grandir en meilleure santé. Demandez-leur!

CINQ CONSEILS POUR CUISINER AVEC DES ENFANTS

Il est amusant et gratifiant de faire participer les enfants à la préparation des repas, que ce soit pour le déjeuner, le dîner ou le souper. Voici cinq conseils pour favoriser la participation de vos enfants :

- 1. Choisissez une recette et faites les achats ensemble :** Les enfants doivent faire partie du plan dès le départ, et ce sera encore plus facile s'ils choisissent et préparent un plat qu'ils aiment manger.
- 2. Intégrez leurs apprentissages :** Intégrez les connaissances qu'ils ont acquises à l'école (p. ex., mathématiques, univers social, initiation aux médias, orthographe, sciences, lecture, etc.) à vos activités de cuisine. Les plus jeunes peuvent en profiter pour parfaire leur motricité fine.
- 3. Amusez-vous!** Le jeu créatif aide les enfants à s'investir en profondeur. Organisez une soirée thématique ou transformez votre cuisine en restaurant.
- 4. Soyez un bon modèle :** Si vous êtes enthousiaste, vos enfants le seront aussi. Essayez un nouvel aliment, décrivez-en les saveurs et faites preuve d'audace pour inciter vos enfants à faire de même.
- 5. Ne vous en faites pas avec les dégâts :** Il est possible qu'il y ait quelques dégâts, mais il est important de rester calme.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Madonna Achkar,
M. Sc., diététiste**

Montréal, Québec

(travaille actuellement à Iqaluit,
sur l'île de Baffin, au Nunavut)

Améliorer la capacité des enfants à préparer des aliments peut mener à des habitudes alimentaires plus saines, entre autres à une plus grande consommation de légumes et de fruits. Cuisiner peut exposer les enfants à des ingrédients frais et sains.

À VOS FOURNEAUX!



**Bagels de Montréal
au Ricotta Fouetté
aux Herbes et
Avocats**



**Petits fruits
enrobés de
yogourt**



**Biscuits aux
Carottes, Noix
et Lin**

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.moisdelanutrition2019.ca



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



LE POUVOIR DE FAIRE DÉCOUVRIR

MoisdelaNutrition2019.ca

Les enfants sont beaucoup plus susceptibles de manger ce qu'ils cuisinent – ainsi, si vous avez des mangeurs capricieux à la maison, assurez-vous de les faire participer à la préparation des repas. De plus, cuisiner en famille peut contribuer à apaiser les tensions lors des repas et amener les enfants à vouloir essayer de nouveaux aliments.

DANS VOTRE QUARTIER

Vous voulez inspirer vos enfants avec les aliments? Voici trois façons de vous lancer :

1. Visitez l'épicerie ou le marché fermier le plus près de chez vous et goûtez à quelque chose de nouveau.
2. Téléphonnez au service de santé publique ou au club de jeunes garçons ou de jeunes filles de votre région pour savoir s'ils offrent des programmes de cuisine pour les enfants.
3. Consultez la programmation destinée aux enfants à l'épicerie du coin. Bon nombre d'établissements offrent des visites guidées, des démonstrations culinaires et des cours de cuisine pour les enfants.

QU'EST-CE QUE MON ENFANT PEUT FAIRE?

Voici quelques directives sur les compétences culinaires en fonction de l'âge :

- Les enfants de 2 à 3 ans peuvent nettoyer les légumes et les fruits ou déchiqueter la laitue et la verdure.
- Les enfants de 3 à 4 ans peuvent piler les pommes de terre et écraser les bananes ou remuer les ingrédients d'une pâte.
- Les enfants de 4 à 6 ans peuvent mesurer les ingrédients secs ou liquides ou mettre la table.
- Les enfants de 6 à 8 ans peuvent mélanger les ingrédients d'une salade ou préparer un déjeuner simple.
- Les enfants de 8 à 12 ans peuvent cuisiner leur propre dîner pour l'école ou aider à planifier les repas.
- Les adolescents peuvent suivre des recettes plus compliquées, ou assembler et mélanger la plupart des ingrédients. Ils peuvent également être chargés de la préparation d'un repas par semaine, en plus de faire leurs lunches.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.moisdelanutrition2019.ca

VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN
OU UNE DIÉTÉTISTE

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Nous travaillerons avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le www.dietetistes.ca/trouvez. Les diététistes sont vos alliés.

COMMANDITAIRES
OFFICIELS



COMMANDITAIRE
ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES
FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par:

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

LE POUVOIR DE PRÉVENIR

Voyez comment les aliments peuvent contribuer à prévenir des maladies chroniques comme le diabète de type 2 et les maladies du cœur.

Les facteurs liés au mode de vie, y compris ce que nous mangeons, peuvent influencer notre santé. Une alimentation nutritive peut contribuer à prévenir certains troubles de santé et à diminuer le risque de développer des maladies chroniques. Les diététistes peuvent vous aider à adopter des habitudes alimentaires saines qui cadrent avec vos besoins personnels et vos objectifs en matière de santé. Demandez-leur!

OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Il existe une multitude de régimes ou d'« habitudes alimentaires », et certains sont plus sains que d'autres. Le meilleur type d'alimentation est celui que vous aimez et que vous pourrez maintenir. Parmi les modèles d'alimentation ayant fait l'objet du plus grand nombre d'études pour leurs bienfaits pour la santé, mentionnons les diètes méditerranéenne, DASH et MIND. Les aliments qui sont recommandés dans le contexte de ces diètes peuvent contribuer à prévenir le diabète de type 2, les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, la démence et certains types de cancer.

Voici quelques aliments que toutes ces diètes ont en commun :

- Fruits et légumes
- Grains entiers
- Légumineuses (p. ex., haricots et lentilles)
- Noix et graines
- Lait, fromage et yogourt
- Poisson, fruits de mer et volaille
- Huiles santé (p. ex., huile de canola ou d'olive)

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.moisdelanutrition2019.ca



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Andy De Santis,
diététiste

Toronto, Ontario

Un tiers des cancers peuvent être liés à un régime alimentaire inadéquat, à l'obésité et au manque d'exercice. Consommer des légumes, des fruits et des grains entiers pourrait contribuer à vous protéger contre certains types de cancer. En tant que diététiste, je travaille avec des clients dans le but de les aider à adopter des habitudes alimentaires saines qui répondent à leurs besoins personnels et qui contribuent à prévenir les maladies.

À VOS FOURNEAUX!



Pois chiches
tikka masala



Salade
Grecque



Brushetta
Au Poisson



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



LE POUVOIR DE PRÉVENIR

MoisdelaNutrition2019.ca

Ces aliments nourrissants sont les ingrédients qui forment la base d'une alimentation qui vise la prévention des maladies. Vous remarquerez peut-être également les aliments qui ne sont pas compris dans ces régimes alimentaires. En effet, ces diètes n'incluent pas de produits hautement transformés, comme du gâteau, des croustilles, des biscuits et des boissons sucrées à teneur élevée en sucre ajouté, en sel et en gras *trans*.

TRAVAILLEZ AVEC UNE DIÉTÉTISTE

Près de 80 % des cas précoces d'accident vasculaire cérébral et de maladie du cœur peuvent être prévenus par l'adoption de saines habitudes de vie : bien manger, bouger et adopter un environnement sans fumée. Le chemin vers le bien-être commence par l'alimentation, et les diététistes possèdent les connaissances, la compassion et la flexibilité nécessaires pour vous aider à atteindre vos objectifs. Envisagez de travailler avec un ou une diététiste si vous avez des objectifs en matière de santé ou que le risque de maladie chronique vous préoccupe. Trouvez un ou une diététiste au www.dietetistes.ca/trouvez.

VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN OU UNE DIÉTÉTISTE

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Nous travaillerons avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le www.dietetistes.ca/trouvez. Les diététistes sont vos alliés.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.moisdelanutrition2019.ca

COMMANDITAIRES OFFICIELS



COMMANDITAIRE ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par:

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

LE POUVOIR DE GUÉRIR

Découvrez comment les aliments peuvent favoriser la guérison et comment les diététistes collaborent avec les médecins, le personnel infirmier, les pharmaciennes et pharmaciens, et d'autres professionnels paramédicaux afin de s'assurer que les soins prodigués aux patients sont optimaux.

Les diététistes croient et comprennent que les aliments ont le pouvoir d'améliorer la vie et la santé. Ces professionnels peuvent vous aider à choisir et à préparer les aliments dont vous avez besoin pour répondre à vos besoins en nutriments. Ils se servent des aliments pour favoriser la guérison et éduquent les gens sur la façon dont l'alimentation peut contribuer à prévenir ou à prendre en charge certains troubles de santé, notamment le diabète, la maladie cœliaque, les problèmes de déglutition (dysphagie), les troubles cardiaques, le cancer et plus encore.

LES DIÉTÉTISTES SONT LÀ POUR VOUS AIDER

Les diététistes font partie des équipes de soins de santé et collaborent avec des médecins, des infirmières, des pharmaciens et d'autres professionnels de la santé pour offrir des soins de qualité. Ils se servent des aliments pour favoriser la guérison. Les diététistes travaillent dans de nombreux milieux, dont :

- Les hôpitaux
- Les cabinets de médecins
- Les bureaux de pratique privée
- Les centres de santé communautaire
- Les bureaux de santé publique
- Les établissements de réadaptation
- Les résidences pour personnes âgées
- Les centres de soins de longue durée
- Les studios de cuisine

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.moisdelanutrition2019.ca



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Mandy Megan Conyers-Smith, diététiste

Edmonton, Alberta

Les diététistes suivent une formation universitaire complète et rigoureuse, tant sur les bancs d'école qu'au sein de leur milieu de travail. Ils se conforment aux normes de formation et d'éthique les plus élevées; ils vont donc au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables en matière d'alimentation qui peuvent changer des vies et qui favorisent la prévention et la guérison.

À VOS FOURNEAUX!



Salade de Crevettes, Avocats, Basilic et Basilic Frais



Salade de falafels



Pommes de Terre À la Grecque Avec Sauce Yogourt Au Citron



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



LE POUVOIR DE GUÉRIR

MoisdelaNutrition2019.ca

- Les épiceries
- Les centres d'information sur le diabète

Les diététistes utilisent les aliments pour vous aider à obtenir les éléments nutritifs dont votre corps a besoin pour grandir et se rétablir. Leurs conseils contribuent à prévenir les maladies, à traiter les problèmes de santé et à renforcer le système immunitaire.

TRAVAILLEZ AVEC UNE DIÉTÉTISTE

Les interventions sur le mode de vie offertes par les diététistes, comme du counseling en nutrition, activité physique et modification du comportement, peuvent contribuer à la guérison des patients ou des clients dans de nombreuses situations. Voici quelques exemples :

- Travailler avec une ou un diététiste peut aider les diabétiques à gérer leur glycémie.
- Les diététistes travaillent avec leurs clients sur des changements au style de vie qui peuvent améliorer la tension artérielle, diminuer le taux de cholestérol et favoriser le contrôle du poids.
- Dans le contexte des soins prodigués aux personnes atteintes d'un cancer, les conseils des diététistes favorisent la guérison, le maintien du poids et la gestion des effets secondaires des traitements afin d'aider les patients à mieux se sentir.
- Les diététistes peuvent aider les gens atteints de la maladie cœliaque à planifier un régime sans gluten et à s'y adapter afin de favoriser la guérison de l'intestin et de restituer l'absorption des nutriments.
- Les personnes qui doivent composer avec des problèmes de déglutition (dysphagie) peuvent travailler avec la ou le diététiste d'une équipe de soins de santé pour trouver le profil de repas, les textures alimentaires, les suppléments et les dispositifs d'assistance qui leur conviennent et leur permettront de bien s'alimenter.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Symone Moodoo,
diététiste

Winnipeg, Manitoba

Les diététistes donnent les moyens à leurs patients, à leurs clients et aux collectivités d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer. Nous tenons compte de l'origine ethnique des clients et de leurs besoins personnels (notamment en ce qui concerne le goût et l'accessibilité), et traduisons la science de la nutrition en termes faciles à comprendre!

VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN OU UNE DIÉTÉTISTE

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Nous travaillerons avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le www.dietetistes.ca/trouvez. Les diététistes sont vos alliés.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.moisdelanutrition2019.ca

COMMANDITAIRES
OFFICIELS



COMMANDITAIRE
ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES
FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par:

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

LE POUVOIR DE RASSEMBLER

Profitez des bienfaits qu'apportent les repas partagés en famille et entre amis.

Les Canadiennes et les Canadiens ont un horaire chargé! Un récent sondage réalisé par Ipsos a révélé qu'au Canada, 30 % des gens disent avoir de la difficulté à trouver du temps pour manger en famille et entre amis. Or, manger ensemble est une expérience enrichissante pour les gens de tous âges. Les diététistes peuvent aider votre famille à apporter des changements à ses comportements alimentaires. Demandez-leur!

POURQUOI PARTAGER SES REPAS AVEC D'AUTRES?

Les principaux obstacles au partage des repas sont les emplois du temps chargés attribuables, notamment, au travail et aux activités prévues en soirée. Cependant, il vaut la peine de s'organiser puisque tout le monde en profite lorsque vous partagez un repas!

- Les enfants qui mangent en famille ont une alimentation plus nutritive, réussissent mieux à l'école et présentent un risque réduit d'excès de poids et de troubles alimentaires. De plus, ils ont tendance à consommer davantage de légumes et de fruits, et moins de boissons sucrées.
- De leur côté, les adolescents qui savourent des repas en famille ont de meilleurs résultats scolaires et sont moins susceptibles de fumer, de prendre des drogues ou de l'alcool, ou de prendre part à des bagarres graves.
- Les adultes qui mangent avec leurs amis et les membres de leur famille ont tendance à consommer plus de légumes et de fruits, à boire moins de boissons gazeuses, à visiter moins souvent les restaurants-minute et à présenter un indice de masse corporelle plus faible.



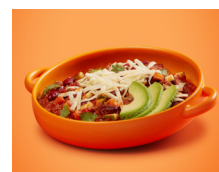
TRUC DE DIÉTÉTISTE

Coleen Nolan,
diététiste

Halifax, Nouvelle-Écosse

Douze pour cent de la population canadienne affirme jeter un œil à ses textos ou à ses courriels durant les repas. Chez moi, nous avons décidé d'interdire les téléphones à table pour profiter pleinement de la compagnie des uns et des autres, et partager les faits saillants de notre journée. Cela nous permet également de focaliser sur ce que nous mangeons et de savourer notre repas plutôt que celui de nos amis sur Instagram ou sur Snapchat!

À VOS FOURNEAUX!



**Le Chili Coup
de Cœur de la
Famille**



**Burger de dinde
rôtie au curcuma
et basilic**



**Frittata Aux
Épinards, Artichauts
Et Tomates Séchées
- Format Familial**

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.moisdelanutrition2019.ca



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



LE POUVOIR DE RASSEMBLER

MoisdelaNutrition2019.ca

- Quant à eux, les aînés qui mangent en groupe s'alimentent mieux, ont un meilleur apport en nutriments et présentent de plus faibles taux de malnutrition.
- Enfin, ensemble, les membres d'une même collectivité peuvent manger dans des cuisines communautaires, où ils apprennent à cuisiner, partagent des repas, goûtent à de nouveaux aliments, ont du plaisir et approfondissent leurs connaissances en matière de nutrition.

ENGAGEZ LA CONVERSATION

Pour de nombreuses personnes, l'heure du repas est le moment de prédilection pour interagir avec famille et amis. Elle permet aux gens d'échanger, de transmettre des traditions, d'apprendre, de communiquer et d'écouter. Si vous n'avez pas l'habitude des repas en famille, voici quelques choses à faire et à éviter :

1. Donnez à chaque personne assise à la table la chance de s'exprimer.
2. Ne vous servez *pas* de ce moment pour réprimander ou punir les mangeurs capricieux.
3. Posez des questions qui nécessitent une réponse plus exhaustive qu'un simple « oui » ou « non ». Par exemple, au lieu de dire « as-tu eu une bonne journée? », essayez la formule suivante : « Raconte-moi une chose intéressante qui s'est produite aujourd'hui. »

N'oubliez pas que les repas familiaux ne se limitent pas au souper! Si votre horaire du soir est trop chargé, asseyez-vous ensemble pour déjeuner ou savourer un brunch en famille le week-end. La plupart des études sur les bienfaits des repas en famille notent des avantages à partir de quatre repas par semaine. Chacun des repas compte!



VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN
OU UNE DIÉTÉTISTE

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Nous travaillerons avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le www.dietetistes.ca/trouvez. Les diététistes sont vos alliés.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.moisdelanutrition2019.ca

COMMANDITAIRES
OFFICIELS



COMMANDITAIRE
ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES
FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par: