

Le 22 février 2019

Petites annonces du matin pour le mois de la nutrition 2019

1. Hydrate-toi en buvant de l'eau. De plus, il n'y a pas de coût pour ta bouteille.
2. Place des accompagnements de légumes ou salades à la table familiale lors des repas afin d'y avoir accès plus facilement.
3. Ajoute des légumes au souper ce soir et vise à ce qu'ils recouvrent la moitié de ton assiette.
4. Prêt à manger? Pas de problème! Place une banane ou une pomme dans ton sac à dos afin d'avoir une collation saine à l'école.
5. Cuits ou crus, les légumes accompagnent bien un repas. Ajoute plus de légumes dans les omelettes, les soupes, les sauces ou les sandwiches.
6. Coupe de grandes quantités de légumes quand tu cuisines. Tu pourras les utiliser dans tes collations avec du houmous.
7. Réfléchis à l'avance à des collations saines et ajoute-les à la liste d'épicerie. Voici des exemples de bonnes collations: des raisins avec des cubes de fromage, des bâtonnets de carotte et céleri avec une trempette ou du yogourt mélangé avec des petits fruits congelés.
8. Les pois chiches sont une légumineuse très intéressante, essaye-les sous sa forme rôtie en collation.
9. L'heure du déjeuner convient parfaitement pour inclure des fruits. Ajoute tes fruits préférés dans ton bol de céréales, un yogourt ou prépare un frappé aux fruits.
10. La fin de semaine est un temps où l'on peut expérimenter dans la cuisine. Prépare un déjeuner composé de gaufres ou crêpes avec une salade de fruits.

11. Profite de la fin de semaine pour créer un sauté ou une casserole incluant une variété de légumes.
12. Ajoute de la saveur à ton eau en l'infusant avec des fruits, légumes et herbes fraîches. Voici quelques idées : feuilles de menthe et concombre, fraises et bleuets ou laisse place à ton imagination, les combinaisons sont infinies !
13. Réserve un espace dans le réfrigérateur pour conserver des collations saines. Avoir des légumes ou des fruits précoupés dans un contenant hermétique est pratique en arrivant à la maison.
14. Prépare ta collation saine à partir d'un fruit ou d'un légume puis ajoute une protéine comme du yogourt, du houmous, du fromage ou du beurre d'arachides ceci t'aidera à te sentir plein plus longtemps.
15. Pour ajouter de la variété, il faut goûter à d'autres aliments. Lance-toi comme défi de goûter un nouveau fruit ou légume.
16. Télécharge l'application *Cuisinidées* des Diététistes du Canada afin d'avoir accès à plusieurs recettes pour des repas et collations santé.

Inspiré de

Guide alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/>

Nourish Nova Scotia

<https://static1.squarespace.com/static/5b5b5824f2e6b10639fdaf09/t/5c504309562fa7af6ea68c79/1548763913986/Les+annonces+pour+l%27%e9+cole+secondaire+2019.pdf>