Mars: mois de la nutrition 2012

Thématique de cette année :

Les Mythes alimentaires

Suggestion d’activités

Jeunes de 2-5 ans

**Regroupement Jeunesse Rurale En forme**

Claudia Pitre Dtp,

nutritionniste communautaire

(450)829-2321 poste 1344

 nutrition.jref@hotmail.com

Le **Regroupement Jeunesse Rurale en Forme** est un ensemble de partenaires provenant des milieux municipaux, de la santé, scolaire, associative et communautaire qui mette en place des stratégies pour favoriser un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation chez les jeunes de 0 à 17 ans du territoire de MRC du Haut-Saint-Laurent.

Par le biais de la nutritionniste, Claudia Pitre, nous désirons vous soutenir durant le mois de la nutrition et vous offrir des suggestions d’activités à faire avec les jeunes 2-5 ans.

Cette année le thème du mois de la nutrition est : **Les Mythes Alimentaires.** Comme c’est un thème qui s’aborde difficilement avec les jeunes 0 à 5 ans, je vous suggère quelques activités liées à la nutrition en général à faire avec vos jeunes. La majorité des activités sont en lien avec les Fruits et Légumes puisque comme vous le savez c’est un groupe alimentaire du Guide Alimentaire canadien souvent négligé par nos jeunes 0 à 5 ans, mais si important pour une santé optimale.

Pour rejoindre les parents, vous trouverez en pièce jointe la fiche éducative des Producteurs Laitiers du Canada que je vous conseille de leur remettre. La fiche aborde la thématique de cette année : **Les Mythes Alimentaires** et aidera les familles du milieu à démystifier ceux-ci et éviter qu’ils persistent.

# Suggestions de bricolage

1. **Face de Légume :** Tout d’abord, il faut préparer ou demander aux jeunes d’apporter des circulaires de la maison. Ensuite, l’enfant découpe des formes dans un dépliant d’épicerie ou une revue de cuisine. Pour les plus petits, vous pouvez découper les circulaires à l’avance. Il formera alors un personnage à l’aide des aliments. Ex. : découper un rond dans l’image du brocoli pour former la tête. Les bricolages pourront être affichés dans le CPE par la suite. Je vous invite à prendre en photo le mur rempli de bricolages ☺

Matériaux nécessaires : circulaire épicerie, ciseaux, papiers constructions, colle.

1. **Colorie ton fruit ou légume préféré**. Cela peut vous demander un peu plus de temps de préparation. Il s’agit de demander aux jeunes leurs fruits et légumes préférés pour ensuite aller sur le web choisir la fiche à colorier de ce fruit ou légumes préférés à l’adresse suivante : [*http://www.coloriages.biz/colorier-coloriages-aliments-et-cuisine/59/page/1/Aliments*](http://www.coloriages.biz/colorier-coloriages-aliments-et-cuisine/59/page/1/Aliments).

Les enfants peuvent également colorier le même fruit ou légume pour diminuer le temps de préparation.

# Suggestion D’ACTIVITÉ

1. **Quand je vais au marché :** Préparez ou demandez aux jeunes d’apporter leurs fruits/légumes préférés ou aliments sains (approuvés par l’éducatrice) au CPE. Les aliments sont étalés sur une table ou étagère au centre du cercle. Le jeu consiste à assoir les jeunes en cercle et on chante la comptine : « Quand je vais au marché, je mets dans mon panier (l’enfant nomme un aliment), le suivant dit les aliments que les autres ont nommés avant..et l’aliment qui mettra dans son panier. Les enfants prennent l’aliment étalé le mettre véritablement dans le panier.

Matériaux nécessaires : fruits ou légumes, aliments en plastique, petit panier.

# IDÉE de recettes

**Tourbillon croquant aux fruits colorés et yogourt**

*Recette bien simple à faire par nos jeunes et qui les aidera à acquérir des habiletés culinaires. Les étages différents de fruits-yogourt-céréales sont très attrayants à l’œil ☺*

**Ingrédients :**

-Yogourt peu importe la saveur (vanille, fraises, pêche,….)

-Plusieurs fruits différents coupés en morceau (fraises, rondelles de bananes, morceau de pommes, mangues… )

-Différentes sortes de céréales (idéalement pas trop sucré)

-Verre en plastique

**Préparation :**

-Demander aux jeunes de se laver les mains à l’eau chaude savonneuse avant de débuter.

-Étaler sur une belle table colorée les plats contenant le yogourt, les fruits et les céréales.

- Dans chaque plat, assurez-vous qu’il y ait une tasse à mesurer (1/3 ou 1 /2 tasse)

-Expliquer la recette aux jeunes et faire une démonstration devant eux.

-Laisser les faire leur propre « Tourbillon croquant aux fruits colorés et yogourt », sous supervision bien entendu !

***Bon régal !***

**Chouette Trempette**

Source :. Dépliant  Déjeunes + collations + lunchs, Guide Pratique…et sympathique ! Les Producteurs Laitiers du Canada, page 13

*Délicieuse trempette qui pourra être concocté par un adulte, mais qui dégusté par nos petits gourmands. Elle accompagnera à merveille une belle grande assiette de crudités colorés.* **Nombre de portions :** 4



**Ingrédients :**

-125 ml (1/2 tasse) de crème sure

-125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature

-15 ml (1 c. à soupe de moutarde de Dijon

-30 ml( 2 c. à soupe) de pesto de basilic ou de tomates séchées

-2 gousses d’ail hachées finement

-2 ml (1/2 c. à thé) de thym séché

-Poivre noir, au goût

**Préparation :**

-Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients et bien mélanger à l’aide d’une spatule ou d’un fouet.

Servir avec d’appétissants légumes!

Mars : le mois de la nutrition est le moment idéal pour faire découvrir de nouveaux légumes aux jeunes. De plus, pour faire changement, pourquoi ne pas servir des poivrons de toutes les couleurs…ou des tomates cerises ?! Ou tout simplement trancher les légumes d’une différente façon !

Pour être original ! Le duo trempette-légumes peut être servi dans un verre de plastique :

Déposez de la trempette au fond du verre et placez-y des crudités

***Bon appétit !***

# ÉVALUATION

À la fin du mois de mars, nous ferrons un petit suivi rapide pour connaître votre opinion sur ces suggestions d’activités. Voici les questions qui vous seront posées :

* Les jeunes sont-ils enthousiastes ou démontrent-ils de l’ennui durant l’activité ?
* Points positifs et/ou difficultés rencontrées lors de l’animation de l’activité ?
* Aimeriez-vous avoir des suggestions d’activités comme ceux-ci l’année prochaine durant le mois de la nutrition ?

# RÉFÉRENCES en MATIÈRE d’alimentation

Voici quelques sites web fiables où vous trouverez de l’information sur la saine alimentation :

**-Passeport Santé** pour de bons conseils nutritifs et objectifs : [www.passeportsante.com](http://www.passeportsante.com)

**-Extenso** qui est un excellent centre de référence en nutrition : www.extenso.org

**-SOS Cuisine** pour des idées de recettes surprenantes !: [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

# Commentaires/suggestions

Vos **commentaires et suggestions** sont très appréciés et nous aideront à faire l’évaluation de ces activités.

En espérant que ces idées d’activités et de recettes pourront vous être utiles et vous aideront à aborder le sujet « alimentation » durant le mois de la nutrition 2012.

Au plaisir,

Claudia Pitre Diététiste professionnelle

Nutritionniste Communautaire

Regroupement Jeunesse Rurale en Forme

(450) 829-2321 poste 1344

Nutrition.jref@hotmail.com