

Communiqué

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

DES RECETTES FACILES ET DÉLICIEUSES

Kuujjuaq, le 25 novembre 2015 – Faire suite aux suggestions de nos partenaires et des *Nunavimmiuts* est essentiel pour la Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik (RRSSSN) qui est heureuse de lancer à travers la région son nouvel outil en nutrition, une série de huit recettes faciles à faire. Disponibles dans les trois langues, les recettes sont simples et incorporent des aliments achetés à l'épicerie et des aliments traditionnels ; à la fin, il y a une comparaison qui présente la quantité obtenue d'un met acheté à l'épicerie et la quantité beaucoup plus grande quand on fait la recette à la maison pour le même prix.

« Quand nous rencontrons les travailleurs locaux qui animent les activités de cuisine ou de nutrition dans leur communauté, ils nous demandent souvent des recettes vite faites, faciles et bonnes pour la santé. Nous avons comblé le besoin avec une première série de huit cartes de recette à distribuer lors des différentes activités communautaires », a annoncé le Dr Serge Déry, directeur de la santé publique à la RRSSSN. « Bien manger constitue souvent un défi, car il devient difficile, décider quoi cuisiner jour après jour, alors notre espoir est que cet outil va aider les *Nunavimmiuts* dans la planification de repas ».

La série de recettes fut distribuée aux différents partenaires tels les travailleurs de bien-être communautaire, les cuisines collectives, les maisons de la famille et les écoles. La RRSSSN en fera également la promotion dans les kiosques, lors des initiatives sur la nutrition, organisés dans les magasins partout au Nunavik durant l'année. Les recettes sont les suivantes :

- pâté chinois
- salade de macaroni
- sandwich aux œufs
- sandwich au jambon et fromage
- chili
- nouilles et poulet à la chinoise
- sandwich chaud à la viande
- pizza au poulet.

La RRSSSN est une agence publique créée en 1978 selon la Convention de la Baie James et du Nord québécois. Elle est responsable de presque tout le territoire situé au nord du 55^e parallèle en ce qui concerne la prestation de services de santé et de services sociaux aux habitants des 14 communautés.



Communiqué

- 30 –

Source : Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik

Direction de la santé publique

Pour Caroline D'Astous renseignements :

Agente de communication, RRSSSN

819 964-2222, poste 293