

IDÉES D'ACTIVITÉS ET D'ÉVÉNEMENTS

Découvrir de nouveaux goûts

- Une dégustation sensorielle pour savourer les aliments avec les 5 sens (voir activité à la page 5)
- Une dégustation de différentes eaux (ex. eau pétillante, eau aromatisée avec fruits surgelés, etc.) suivie d'une discussion sur les bienfaits de l'eau pour célébrer la Journée mondiale de l'eau (22 mars).
- Un concours auprès des élèves de l'école. Par exemple, leur offrir une sélection de fruits et légumes en dégustation et leur demander de voter pour leur préféré.
- Un kiosque d'information sur la nutrition avec des échantillons d'aliments à déguster à l'épicerie, à l'école ou en milieu de travail.
- Un tirage d'un panier d'aliments à découvrir.

Cuisiner ensemble et partager un repas

- Un atelier de cuisine communautaire (ex. familial, pour aînés, pour femmes enceintes, etc.).
- Un atelier sur les aliments traditionnels : préparer, cuisiner et partager des connaissances sur la façon de nettoyer un animal et d'en tirer la peau, de sécher la viande, préparation de suvalik, etc. Un aîné peut être invité pour partager ses connaissances.
- Un repas communautaire animé autour du plaisir de manger. Peut être fait dans le cadre de la Journée des aliments traditionnels (28 mars).

Partir à l'aventure

- Une activité de groupe *on the land* (ex: cueillette de moules, pêche sur glace, chasse aux lagopèdes, etc.)
- Un rallye à l'épicerie afin de trouver des aliments pour réaliser une recette.

Partager de l'information

- Une conférence ou une séance d'information sur l'alimentation offerte par un membre de la communauté possédant des connaissances ou par un(e) professionnel(le) de la santé.
- Une activité éducationnelle en nutrition, en utilisant la trousse d'outils d'éducateurs du Guide alimentaire du Nunavik.
- Un jeu-questionnaire à la radio sur l'alimentation.

S'inspirer en communauté

- Un cercle de partage où les membres de la communauté de tous les âges partagent des histoires et discutent de différents sujets reliés à la nourriture et à la nutrition.
- Un groupe communautaire d'échange et de partage de recettes sur Facebook.
- Un défi en communauté. Par exemple, les membres de la communauté doivent essayer d'inclure un fruit à leur déjeuner à tous les jours durant une semaine ou ajouter un légume pour le dîner et le souper. Vous pouvez utiliser la radio pour encourager les participants et discuter des saines habitudes de vie.

MESSAGES RADIO POUR PROMOUVOIR LA NUTRITION

Profitez du Mois de la nutrition (mars 2024) pour aller à la radio locale, afin de partager à votre communauté des messages sur l'alimentation et susciter la discussion! Voici quelques suggestions de messages:

Savourer et découvrir de nouveaux goûts

- En mars, vous êtes spécialement invités à essayer une ou plusieurs nouvelles recettes, à goûter à de nouveaux aliments et à prendre le temps de savourer vos repas.
- Pour savourer vos repas, prenez le temps de manger plus lentement. Concentrez votre attention sur le repas que vous mangez. Utilisez vos sens pour savourer chaque bouchée et bien identifier les textures, les arômes et les saveurs de la nourriture. Apprenez à connaître vos préférences et mangez ce qui vous fait plaisir selon vos goûts, votre culture, votre budget et votre mode de vie.
- Partagez des recettes et des idées de repas avec vos amis, cela peut vous faire découvrir de délicieux mets et remplir votre banque d'idées de repas. Quel est votre repas préféré ?

Passer du temps en bonne compagnie

- Mangez en famille aussi souvent que possible. Faites du repas un moment agréable en prenant le temps d'interagir avec vos enfants. Retirez toutes les distractions telles que les écrans ou les jouets, afin que tout le monde puisse se concentrer sur les aliments et le fait d'être ensemble.
- Profitez du mois de la nutrition pour échanger en famille sur des sujets tels que vos repas favoris, l'importance des aliments traditionnels pour vous, et ce que vous pensez des aliments du commerce.
- Faites découvrir à vos enfants le plaisir de participer aux préparatifs des repas. De simples activités tel que couper des légumes ou mélanger les ingrédients sont des façons de les amener à découvrir les aliments. De plus, le fait de participer aux préparatifs encourage les enfants, même les plus difficiles, à essayer de nouveaux aliments et apprécier de nouveaux goûts. Il s'agit d'une bonne façon d'introduire dès un jeune âge des nouveaux aliments, incluant les aliments traditionnels.
- Cuisiner entre amis peut aussi être une activité sociable agréable. De plus, cela permet de cuisiner de grandes quantités, de les partager au sein du groupe et ainsi de réduire les coûts.

Journée des aliments traditionnels (28 mars) - Partie 1

- Les aliments jouent un rôle vital dans le maintien de la santé physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. L'alimentation traditionnelle est au cœur de la vie des Nunavimmiut. C'est pourquoi la journée du 28 mars a été consacrée Journée des aliments traditionnels.



MESSAGES RADIO POUR PROMOUVOIR LA NUTRITION

Journée des aliments traditionnels (28 mars) - Partie 2

- Les aliments traditionnels ont de grands bienfaits pour la santé. Ils sont tous naturels et ne contiennent pas de mauvais gras, d'agents de conservation ou de sucre ajouté, contrairement à plusieurs aliments qu'on retrouve dans les commerces. Par exemple:
 - Les viandes traditionnelles sont plus riches en fer que les viandes du commerce. Le phoque est la meilleure source de fer: il en contient 10 fois plus que le bœuf!
 - Les petits fruits sont riches en vitamine C et en antioxydants; ils aident à protéger le corps, à conserver une peau saine et à combattre les maladies.
 - Les huiles de poisson et les gras de phoque et de baleine contiennent des oméga-3, une sorte de gras qui garde le cœur en santé.

Conseils sur le choix des aliments

- L'eau et le lait sont des breuvages santé ! Faites de l'eau votre boisson principale et choisissez moins souvent les boissons gazeuses, les punchs aux fruits, les boissons de type slushie, les boissons énergisantes et l'alcool. Ajoutez des fruits à votre eau pour varier les saveurs ou préparez-vous un smoothie (partagez les recettes aux pages 7 et 8). Comparativement aux jus, les smoothies contiennent les fruits au complet, incluant les fibres, qui augmentent le sentiment de satiété.
- À l'épicerie, les fruits et les légumes entiers sont souvent moins chers que ceux déjà coupés. Plus un aliment a été manipulé, plus il coûtera cher. Vous pouvez couper vos aliments vous-même une fois à la maison pour économiser. Les légumes et fruits congelés et en conserve sont aussi d'excellents choix.

Cuisiner maison et planifier les repas

- Préparer des repas maison ne prend pas nécessairement beaucoup de temps. Certaines recettes peuvent être très rapides à faire: par exemple, un sandwich au jambon et au fromage, du macaroni chinois, du caribou ou du poisson congelé. Cuisiner des repas maison comporte aussi l'avantage suivant : vous savez tout ce que contient le plat confectionné.
- Si vous cuisinez en grandes quantités, vous pouvez avoir des restes pour votre prochain repas et congeler des portions en surplus. De cette façon, vous gagnez beaucoup de temps et aurez des repas santé facilement accessibles.
- Avant de faire l'épicerie, regardez ce que vous avez à la maison, dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger. Qu'est-ce qu'il reste? Quels aliments expirent bientôt? Y a-t-il des aliments qui pourraient servir pour préparer les repas de la semaine suivante? Pensez aux repas que vous voulez préparer dans les prochains jours et faites une liste des ingrédients à acheter pour compléter ceux que vous avez à la maison.



Activité de dégustation sensorielle

Objectif de l'activité : Sensibiliser les participants aux bienfaits de manger avec plaisir, en mettant à profit leurs sens.

Durée de l'activité : Environ 25 minutes

Public cible : L'activité peut être faite avec des adultes et des enfants, en petit groupe ou en plus grand groupe (par exemple dans le cadre d'un repas communautaire). Elle peut aussi être faite via la radio.

Matériel nécessaire

Texte de la dégustation sensorielle pour guider les participants (pour l'animateur de l'activité uniquement)

Eau et verre pour tous les participants

Aliment pour tous les participants. Ce peut être n'importe quel aliment généralement aimé (morceau de chocolat, pomme, bannock, omble chevalier, mattak, etc.)

Version 1

L'animateur choisit lui-même l'aliment qui sera dégusté par tous les participants et en prépare une quantité suffisante pour l'activité.

Version 2

Si l'activité est faite via la radio, chaque participant doit avoir avec lui un aliment qu'il aime, ainsi qu'un verre d'eau

Déroulement

1

Expliquer aux participants qu'ils vont faire un exercice pour apprendre à savourer les aliments.

2

Distribuer un aliment et un verre d'eau à chaque participant (ou leur demander de choisir leur aliment si version 2).

3

Tamiser ou fermer les lumières et demander aux participants de ne pas répondre à voix haute durant l'exercice, de seulement réfléchir aux questions qui leur seront posées.

4

Lire lentement le texte ci-dessous pour laisser aux participants le temps de vivre chaque étape.

Dégustation sensorielle

Texte à lire aux participants

Si activité à la radio, commencer ici :

Choisissez un aliment que vous trouvez particulièrement savoureux. Il peut s'agir d'un morceau de chocolat, d'une pomme, d'un morceau de bannock, d'omble chevalier ou encore de mattak – n'importe quel aliment qui vous procure du plaisir. Assurez-vous aussi d'avoir un verre d'eau avec vous.

Continuer à la section suivante

Si activité en personne, commencer ici :

Prenez l'aliment dans votre main. Avec quelle main l'avez-vous pris? Changez de main pour utiliser la moins habituée à tenir la nourriture.

Sentez-vous qu'il est lourd ou léger? Touchez-le, est-il lisse? Rugueux? Froid? Chaud?

Prenez un temps pour regarder votre aliment, admirez ses couleurs. Observez la lumière qui crée des reflets et des ombres sur lui.

Pensez à toutes les personnes et tous les éléments de la nature qui ont été nécessaires pour que vous puissiez manger cet aliment.

Doucement, portez votre aliment à votre nez. Observez votre main qui sait naturellement où aller, sans que vous ayez besoin de lui dire.

Sentez votre aliment pleinement. Que ressentez-vous? Son parfum est-il doux? Sucré? Délicat? Marin? Terreux? Son parfum est-il familier? Vous remémore-t-il des souvenirs?

Est-ce que l'odeur vous fait saliver?

Sans le croquer, portez votre aliment à vos lèvres. Pensez-y, vous allez maintenant déguster votre aliment. Que ressentez-vous ?

Prenez une bouchée et concentrez-vous sur la texture. Est-ce que c'est croquant? Collant? Friable? Tendre? Juteux? Crémeux? Ferme? Gélatineux? Qu'en dites-vous?

Prenez une autre bouchée et mâchez-la lentement. Que ressentez-vous? C'est sucré? Salé? Acidulé? Amer? Parfumé?

Sentez votre aliment à l'endroit où vous avez pris une bouchée. Le parfum est-il différent? Plus prononcé? Plus doux?

Prenez une gorgée d'eau puis une autre bouchée de votre aliment. Promenez-le ensuite dans une joue, puis dans l'autre. Que sentez-vous dans vos joues, sur votre langue, sur vos dents, sur vos lèvres? Est-ce agréable?

Prenez une autre bouchée. Mâchez-la et cette fois avalez-la très rapidement. Est-ce agréable? Comment comparez-vous cette façon de faire avec les précédentes? Est-ce que les goûts sont moins ou plus prononcés? Que préférez-vous?

Prenez une dernière bouchée et profitez de la sensation de plaisir le plus longtemps possible, et quand elle s'estompe, laissez-la partir. Prenez un moment pour remercier et apprécier l'un des plus grands cadeaux de la vie – la nourriture.

N'hésitez pas à prendre le temps de savourer les aliments que vous mangez quotidiennement, vous pourriez avoir de belles surprises et même découvrir des aliments que vous pensiez peut-être ne pas aimer.

Susciter une discussion de groupe en posant les questions suivantes aux participants :

Comment avez-vous vécu cette dégustation? Est-ce que cette façon de manger est différente de vos habitudes? Prenez-vous toujours le temps d'apprécier autant le goût et la texture? Avez-vous pris plus de plaisir que d'habitude à manger votre aliment?

Selon-vous, prendre plaisir à goûter les aliments peut-il vous aider à adopter de saines habitudes alimentaires? Quels avantages y voyez-vous?

RECETTES D'EAU INFUSÉE

Recette de base

Pour 2 tasses d'eau (500 ml), ajoutez 1/2 tasse (125 ml) de fruits en morceaux. Les fruits peuvent être frais ou congelés. En option : ajoutez des fines herbes comme de la menthe ou du basilic.

Limitez l'ajout d'agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse), car ils peuvent nuire à la santé dentaire.

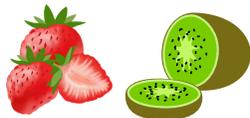


En option :
ajoutez du
thym



Eau

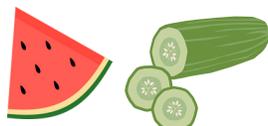
Baies



Eau

Fraise et kiwi

En option :
ajoutez de la
menthe



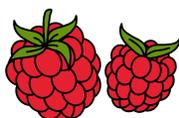
Eau

Melon d'eau et
concombre



Eau

Mangue ou ananas



*Déconseillé aux enfants en
raison de la présence de
caféine

Thé froid

Framboise

RECETTE DE SMOOTHIE



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de fruits frais ou congelés (ex. petits fruits, bananes, mangues)
- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt nature, à la vanille ou aux fruits
- 1/2 tasse (125 ml) de lait ou eau

Smoothie aux fruits



PRÉPARATION

1. Laver les fruits frais.
2. Déposer le yogourt, les fruits et le lait ou l'eau dans un mélangeur.
3. Broyer jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
4. Verser dans des verres.
5. Placer les restants au réfrigérateur.

BESOIN DE SUPPORT?

Contactez-nous!

Équipe Sécurité alimentaire & Nutrition
email : FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca

Pour plus d'information, consultez le lien suivant :
<https://padlet.com/foodsecuritynrbhss>

