

ᓄᓇᐱᑦ ᐃᓴᑦᓕᓂᓯᑦ ᑲᑎᒪᑦ
RÉGIE RÉGIONALE DE LA NUNAVIK REGIONAL
SANTÉ ET DES SERVICES BOARD OF HEALTH
COUNCIL OF QLUKPAULUKUQ KAPUVUTIAK PIRIYNU

IDÉES D'ACTIVITÉS ET D'ÉVÉNEMENTS

Cuisinez ensemble et partagez des aliments

- Organisez un atelier de cuisine communautaire pour les enfants, les familles, les aînés, les femmes enceintes, etc. Intégrez des recettes du nouveau livre [Cooking from the Land and Sea](#) dans vos activités culinaires du Mois de la nutrition et de la Journée des aliments traditionnels.
- Mettez en place un atelier sur les aliments du terroir. Préparez et cuisinez ensemble tout en partageant des connaissances sur la façon d'éviscérer et de dépouiller un animal, de faire sécher la viande, de préparer du suvalik, etc. Vous pourriez inviter un aîné à partager son savoir.
- Organisez un repas communautaire axé sur le plaisir de manger lors de la Journée des aliments traditionnels (26 mars).
- Organisez une distribution de repas ou une activité de partage de nourriture traditionnelle pour les personnes dans le besoin de votre communauté.

Allez sur le land

- Planifiez une activité de groupe sur le territoire, comme la chasse au lagopède, la récolte de moules ou la pêche sur glace.

Partagez de l'information

- Animez une émission de radio ou une séance d'information sur l'alimentation et la nutrition, animée par un membre de la communauté ou un professionnel de la santé.
- Organisez une activité éducative sur la nutrition en utilisant la version mise à jour du [Guide alimentaire du Nunavik](#).
- Tenez un quiz sur la nutrition ou une démonstration culinaire en direct à la radio. Vous pouvez organiser un tirage pour faire gagner un panier d'aliments sains.
- Organisez un rallye à l'épicerie où les participants doivent trouver des ingrédients pour réaliser une recette.

Trouvez des idées dans la communauté

- Organisez un cercle de partage où les membres de la communauté, de tous âges, peuvent raconter des histoires et discuter de divers sujets liés à l'alimentation et à la nutrition.
- Lancez un défi communautaire ! Encouragez les participants à inclure un fruit dans leur déjeuner chaque jour pendant une semaine ou à manger un légume à chaque repas du midi et du soir. Vous pourriez utiliser la radio pour encourager les participants et parler des saines habitudes de vie.
- Créez un groupe Facebook communautaire pour échanger et partager des recettes.

NOUVEAUX OUTILS

Découvrez le Guide alimentaire du Nunavik mis à jour ainsi que le nouveau livre de recettes Cooking from the Land and Sea.



GOT A FOOD PROJECT IDEA FOR YOUR COMMUNITY?



L'équipe Sécurité alimentaire et Nutrition de la RRSSSN peut soutenir les organisations locales qui travaillent à renforcer la sécurité alimentaire, la santé et le bien-être. L'équipe offre du soutien en personne, du financement, de la formation ainsi que des ressources telles que des trousseaux d'outils et des recettes.

Les projets admissibles peuvent inclure des cuisines collectives, de la distribution de repas pour les personnes dans le besoin, des activités de partage de connaissances autour des aliments traditionnels ou encore de petites initiatives de jardinage.

Pour en savoir plus sur les options de soutien offertes dans votre communauté, écrivez à FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca.

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>

