

# Mois de la nutrition et Journée des aliments traditionnels 2025

## RECUEIL D'ACTIVITÉS

**Nutrition Month**  
**ᖃᐅᐱᓯᓕ ᓂᓯᓯᓕ ᐱᐅᐱᓯᓯᓂᓯᓕ**  
**Mois de la nutrition**

March 2025 • ᐱᓕᓯ 2025 • Mars 2025

Enter our recipe contest before March 31!  
 ᐱᓕᓯ 31-ᖃᓕᐅᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᓂᓯᓯᓕ  
 ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ!

Participez à notre concours de  
 recette avant le 31 mars!

March 27 - ᐱᓕᓯ 27 - 27 mars  
 Traditional food day  
 ᓂᓯᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᓂᓯᓯᓕ  
 Journée des aliments traditionnels

**Cooking from the land & sea**  
**ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ**  
**ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ**

**Cuisiner avec  
 Les  
 Produits  
 de la terre  
 et de la mer**

Scan the code  
 ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ  
 Scannez le code

**TO PARTICIPATE**  
**ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ**  
**POUR PARTICIPER**

3 prizes will be drawn among the participants.  
 ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ  
 Trois prix seront tirés parmi les participants.

For further information / ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ  
 Pour plus d'informations :  
[foodsecurity.nrbhss@ssss.govv.qc.ca](mailto:foodsecurity.nrbhss@ssss.govv.qc.ca)

Or contact the local food project in place in your community to get your participation form.  
 ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ ᐱᓕᓯᓯᓂᓯᓕ  
 Ou contactez le projet alimentaire local en place dans votre communauté pour obtenir votre formulaire de participation.

ÉQUIPE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE & NUTRITION - RRSSSN



# CONCOURS DE RECETTE

À l'occasion de l'édition 2025 du Mois de la nutrition et de la Journée des aliments traditionnels, l'équipe de sécurité alimentaire et de nutrition de la RRSSSN organise un concours de recettes. Nous encourageons les Nunavimmiut à y participer en envoyant leurs recettes originales préférées sous le thème *Cuisiner avec les produits de la terre et de la mer*.

Les organismes locaux sont également invités à promouvoir le concours de recettes dans leur communauté.

Trois gagnants seront choisis au hasard. Toutes les personnes ayant soumis une recette seront incluses dans le tirage. Avec l'ensemble de vos recettes, nous créerons un livre de recettes original du Nunavik!

## COMMENT PARTICIPER?

Vous devez envoyer votre recette originale avant le 31 mars.

Il y a 2 façons de participer :



1. Envoyez votre recette originale en scannant le code QR.



2. Remplissez le formulaire de participation disponible à la page suivante ou contactez le projet alimentaire local de votre communauté pour obtenir un formulaire. Envoyez le document complété par fax ou par courriel :

- Fax : 819 964-2711
- Courriel : [FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca](mailto:FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca)



# CONCOURS DE RECETTE DU MOIS DE LA NUTRITION

Nom de la recette :

NOMBRE DE PORTIONS :

NOM :

COURRIEL :

TÉLÉPHONE :

Autorisez-vous la RRSSSN à utiliser votre recette dans ses publications? Oui  Non

INGRÉDIENTS

<hr/>	<hr/>

MÉTHODE

<hr/>



Envoyez le formulaire complété à :

Fax : 819 964-2711

Courriel : [FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca](mailto:FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca)

Pour être admissible au concours, votre recette doit être un contenu original et provenir de vous ou de votre famille.

# IDÉES D'ACTIVITÉS ET D'ÉVÉNEMENTS

## **Cuisez ensemble et partagez des aliments**

- Organisez un atelier de cuisine communautaire pour les enfants, les familles, les aînés, les femmes enceintes, etc. Encouragez les participants à soumettre une recette au concours organisé dans le cadre 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 (27 mars).

## **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 trousse pédagogique 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.

# MESSAGES RADIO POUR

## PROMOUVOIR LA NUTRITION

Pendant le Mois de la nutrition (mars 2025), profitez de l'occasion pour passer à la radio locale afin de partager des messages sur la nutrition et encourager la discussion dans votre communauté autour du thème *Cuisiner avec les produits de la terre et de la mer*. Voici quelques suggestions de messages :

### **Cuisinez et savourez des aliments de la terre et de la mer**

- En mars, mettez plus souvent les aliments du terroir et de la mer à votre table et prenez le temps d'apprécier la cuisine et les repas en famille ou entre amis.
- Partagez des recettes et des idées de repas avec vos proches ; vous pourriez découvrir de délicieux plats et trouver de l'inspiration pour vos repas. Quel est votre repas préféré ?
- Mangez en famille aussi souvent que possible. Rendez le moment du repas agréable en interagissant avec vos enfants. Éliminez les distractions comme les appareils électroniques et les jouets, pour que tout le monde puisse se concentrer sur la nourriture et profiter du moment ensemble.

### **Impliquez toute la famille dans la cuisine**

- Aidez vos enfants à découvrir le plaisir de participer à la préparation des repas. Des activités simples comme couper des légumes ou mélanger des ingrédients leur permettent d'explorer de nouveaux aliments. Les enfants sont beaucoup plus enclins à manger ce qu'ils ont préparé eux-mêmes, donc cuisiner en famille est une excellente astuce pour les mangeurs difficiles. C'est aussi une façon amusante de découvrir de nouveaux aliments ! Voici quelques conseils utiles :
  - Choisissez la recette ensemble : Les enfants aiment être impliqués dès le début, surtout s'ils préparent un plat qu'ils aiment manger. Faites aussi l'épicerie ensemble !
  - Apprenez en cuisinant : Cuisiner est une belle occasion pour les enfants de pratiquer des notions comme mesurer, compter, lire une recette ou développer leur motricité.
  - Gardez ça amusant ! Le jeu imaginaire aide les enfants à s'impliquer davantage.
  - Montrez l'exemple : Si vous êtes enthousiaste, ils le seront aussi ! Essayez un nouvel aliment et décrivez sa saveur pour encourager vos enfants à faire de même.
  - Acceptez les dégâts : Des déversements et des petits accidents arriveront. Gardez des serviettes à portée de main pour nettoyer facilement.
- Préparer des repas à la maison ne prend pas forcément beaucoup de temps. Certaines recettes sont rapides et faciles, comme un sandwich au jambon et fromage, des macaronis chinois, du caribou ou du poisson congelé. En plus, cuisiner chez soi a un autre avantage : vous savez exactement ce qu'il y a dans votre assiette!



# MESSAGES RADIO POUR PROMOUVOIR LA NUTRITION

## **Planifiez vos repas**

- Si vous cuisinez en grande quantité, vous aurez des restes pour votre prochain repas et pourrez congeler des portions supplémentaires. C'est une excellente façon d'économiser du temps et d'avoir des repas sains toujours à portée de main. Cuisiner avec des amis peut aussi être une activité sociale agréable. En partageant les aliments, vous pouvez également réduire les coûts.
- Avant d'aller faire l'épicerie, vérifiez ce que vous avez déjà à la maison, dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger. Que vous reste-t-il ? Quels aliments risquent de s'abîmer bientôt ? Y a-t-il des ingrédients que vous pourriez utiliser pour préparer des repas la semaine prochaine ? Pensez aux repas que vous aimeriez cuisiner dans les prochains jours et faites une liste des ingrédients à acheter pour compléter ce que vous avez sous la main.

## **Conseils pour choisir des aliments plus sains**

- À l'épicerie, on trouve souvent des aliments transformés contenant beaucoup de sel, de sucre et de gras. Une façon simple de les repérer est de lire la liste des ingrédients. Si elle est longue ou contient des ingrédients artificiels difficiles à prononcer, cela peut indiquer que l'aliment a été fortement transformé. Privilégiez plutôt les aliments naturels, comme les aliments du terroir, les légumes, les fruits, la viande et les œufs. Certains aliments peu transformés, comme le lait, le yogourt, le pain, ainsi que les légumes et fruits surgelés ou en conserve, sont aussi de bons choix.

## **Journée des aliments traditionnels (27 mars)**

- Les aliments jouent un rôle essentiel dans le maintien de la santé physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. La consommation d'aliments du terroir est au cœur de la vie des Nunavimmiut, c'est pourquoi le 27 mars leur est consacré.
- Les aliments du terroir offrent des bienfaits importants pour la santé. Ils sont entièrement naturels et ne contiennent ni gras nocifs, ni agents de conservation, ni sucres ajoutés, contrairement à de nombreux aliments du commerce. Par exemple :
  - La viande sauvage contient plus de fer que la viande achetée en magasin. La viande de phoque est la meilleure source de fer, elle en contient 10 fois plus que le bœuf.
  - Les petits fruits sont riches en vitamine C et en antioxydants. Ils aident à protéger l'organisme, à garder une peau en bonne santé et à combattre les maladies.
  - Le poisson, le phoque et le lard de baleine contiennent des acides gras oméga-3, un type de gras bénéfique pour le cœur.

# Sushi Cups

pour 12 sushis

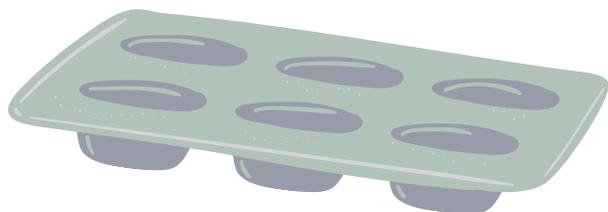


## Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) de riz cuit
- 1 cuillère à thé (5 ml) de vinaigre de riz
- 1 ½ tasse (environ 1 lb) d'omble chevalier (ou saumon), sans peau et en cubes
- ¼ cuillère à thé (1 ml) de sel
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de sauce soya
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'huile de sésame
- 2 cuillères à thé (10 ml) d'ail haché
- ½ cuillère à thé (2,5 ml) de flocons de piment
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de mayonnaise
- 3 feuilles de nori (coupées en 4 carrés chacune)
- ¼ tasse (60 ml) de chapelure panko

## Étapes

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Mélanger le riz cuit avec le vinaigre de riz.
3. Retirer la peau du poisson et le couper en petits morceaux (environ ½ pouce). Déposer dans un bol.
4. Ajouter le sel, la sauce soya, l'huile de sésame, l'ail, les flocons de piment et la mayonnaise. Bien mélanger et réserver.
5. Couper les 3 feuilles de nori en carrés (4 carrés par feuille).
6. Assembler les coupelles de sushi en plaçant une bande de nori dans chaque cavité d'un moule à muffins, ajouter une cuillère de riz, puis les cubes de saumon marinés.
7. Saupoudrer de chapelure panko et cuire au four pendant 15 minutes.
8. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler. Ajouter les garnitures de votre choix (plus de mayo, oignons verts, graines de sésame, etc.). Dégustez!



# Suvalik

par Annie Kudluk

## Ingrédients

- Œufs de poisson, de préférence de saumon
- Huile
- Eau
- Baies (mûres, bleuets et aqpiq)

## Étapes

1. Dans un grand bol, commencez par mélanger une petite quantité d'huile avec les œufs de poisson, en vous aidant d'une petite cuillère si nécessaire. Mélangez très bien.
2. Ajoutez ensuite l'huile lentement jusqu'à ce que la texture ne soit plus glissante.
3. Ajoutez une petite quantité d'eau – la texture deviendra plus glissante –, puis continuez à incorporer de petites quantités d'huile. Remuez continuellement avec la main tout en ajoutant de l'huile et un peu d'eau.
4. Répétez ce processus jusqu'à obtenir un peu plus d'une tasse de mélange fouetté.
5. Ajoutez les baies à la préparation et dégustez votre suvalik.



# BESOIN DE SUPPORT?

Contactez-nous!

Équipe Sécurité alimentaire & Nutrition  
email : [FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca](mailto:FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca)

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

