

# DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

## LE POUVOIR DE RASSEMBLER

### Profitez des bienfaits qu'apportent les repas partagés en famille et entre amis.

Les Canadiennes et les Canadiens ont un horaire chargé! Un récent sondage réalisé par Ipsos a révélé qu'au Canada, 30 % des gens disent avoir de la difficulté à trouver du temps pour manger en famille et entre amis. Or, manger ensemble est une expérience enrichissante pour les gens de tous âges. Les diététistes peuvent aider votre famille à apporter des changements à ses comportements alimentaires. Demandez-leur!

### POURQUOI PARTAGER SES REPAS AVEC D'AUTRES?

Les principaux obstacles au partage des repas sont les emplois du temps chargés attribuables, notamment, au travail et aux activités prévues en soirée. Cependant, il vaut la peine de s'organiser puisque tout le monde en profite lorsque vous partagez un repas!

- Les enfants qui mangent en famille ont une alimentation plus nutritive, réussissent mieux à l'école et présentent un risque réduit d'excès de poids et de troubles alimentaires. De plus, ils ont tendance à consommer davantage de légumes et de fruits, et moins de boissons sucrées.
- De leur côté, les adolescents qui savourent des repas en famille ont de meilleurs résultats scolaires et sont moins susceptibles de fumer, de prendre des drogues ou de l'alcool, ou de prendre part à des bagarres graves.
- Les adultes qui mangent avec leurs amis et les membres de leur famille ont tendance à consommer plus de légumes et de fruits, à boire moins de boissons gazeuses, à visiter moins souvent les restaurants-minute et à présenter un indice de masse corporelle plus faible.



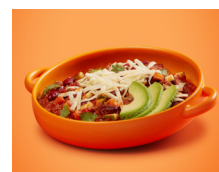
TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Coleen Nolan,**  
diététiste

Halifax, Nouvelle-Écosse

Douze pour cent de la population canadienne affirme jeter un œil à ses textos ou à ses courriels durant les repas. Chez moi, nous avons décidé d'interdire les téléphones à table pour profiter pleinement de la compagnie des uns et des autres, et partager les faits saillants de notre journée. Cela nous permet également de focaliser sur ce que nous mangeons et de savourer notre repas plutôt que celui de nos amis sur Instagram ou sur Snapchat!

## À VOS FOURNEAUX!



**Le Chili Coup  
de Cœur de la  
Famille**



**Burger de dinde  
rôtie au curcuma  
et basilic**



**Frittata Aux  
Épinards, Artichauts  
Et Tomates Séchées  
- Format Familial**

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au [www.moisdelanutrition2019.ca](http://www.moisdelanutrition2019.ca)



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



# LE POUVOIR DE RASSEMBLER

MoisdelaNutrition2019.ca

- Quant à eux, les aînés qui mangent en groupe s'alimentent mieux, ont un meilleur apport en nutriments et présentent de plus faibles taux de malnutrition.
- Enfin, ensemble, les membres d'une même collectivité peuvent manger dans des cuisines communautaires, où ils apprennent à cuisiner, partagent des repas, goûtent à de nouveaux aliments, ont du plaisir et approfondissent leurs connaissances en matière de nutrition.

## ENGAGEZ LA CONVERSATION

Pour de nombreuses personnes, l'heure du repas est le moment de prédilection pour interagir avec famille et amis. Elle permet aux gens d'échanger, de transmettre des traditions, d'apprendre, de communiquer et d'écouter. Si vous n'avez pas l'habitude des repas en famille, voici quelques choses à faire et à éviter :

1. Donnez à chaque personne assise à la table la chance de s'exprimer.
2. Ne vous servez *pas* de ce moment pour réprimander ou punir les mangeurs capricieux.
3. Posez des questions qui nécessitent une réponse plus exhaustive qu'un simple « oui » ou « non ». Par exemple, au lieu de dire « as-tu eu une bonne journée? », essayez la formule suivante : « Raconte-moi une chose intéressante qui s'est produite aujourd'hui. »

N'oubliez pas que les repas familiaux ne se limitent pas au souper! Si votre horaire du soir est trop chargé, asseyez-vous ensemble pour déjeuner ou savourer un brunch en famille le week-end. La plupart des études sur les bienfaits des repas en famille notent des avantages à partir de quatre repas par semaine. Chacun des repas compte!

## VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN  
OU UNE DIÉTÉTISTE

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Nous travaillerons avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez). Les diététistes sont vos alliés.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au [www.moisdelanutrition2019.ca](http://www.moisdelanutrition2019.ca)

COMMANDITAIRES  
OFFICIELS



COMMANDITAIRE  
ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES  
FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par: