



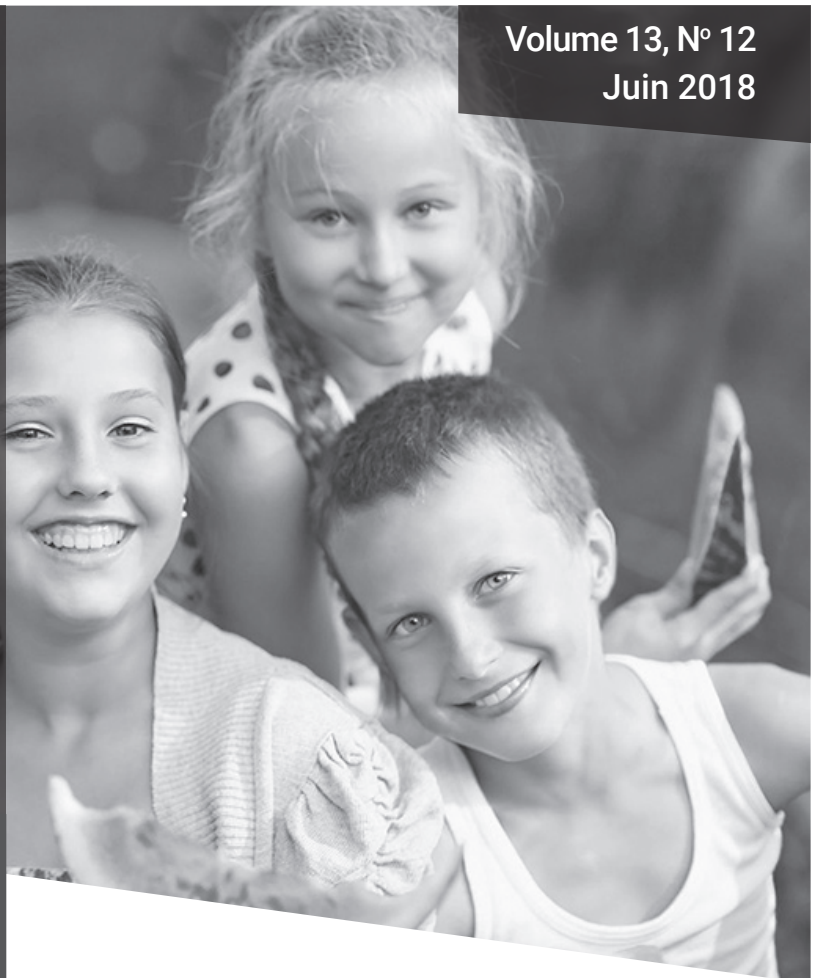
Action *santé*

Pour le plaisir de bouger
et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration de Janie Blais-Bélanger, nutritionniste et coordonnatrice adjointe de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (Alliance) ainsi que celle des partenaires de l'Alliance qui œuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.

Trucs et astuces pour un été savoureux

Québec en forme est heureux d'accompagner l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé dans la réalisation du supplément ACTION SANTÉ traitant des saines habitudes de vie.



Les vacances d'été arrivent à grands pas au bonheur de toutes les familles. Sachez toutefois que les bonnes habitudes alimentaires, elles, ne devraient pas prendre de vacances. Profitez plutôt de l'été pour démontrer aux jeunes et aux moins jeunes qu'il peut être plaisant de manger sainement.

Par ailleurs, avec le début des camps de jour au cours des prochaines semaines, il n'y a pas de repos pour la routine des boîtes à lunch! Faites le plein d'idées de collations nutritives, de boissons rafraîchissantes et de repas savoureux.

Et parce qu'une alimentation saine et équilibrée n'exclut aucun aliment, soyez assurés que les hot-dogs et les friandises glacées pourront faire partie de la fête!

Quatre essentiels de la boîte à lunch en été

Pour les lunchs du camp de jour ou encore le pique-nique au parc, voici quatre éléments à ne pas négliger :

- 1. Boîte à lunch.** Il est important que la nourriture reste froide pour éviter la formation de bactéries. Avec la chaleur de l'été, il faut s'assurer que la boîte à lunch soit bien isolée et facilement lavable.
- 2. Bloc réfrigérant.** Le bloc réfrigérant permet aux aliments de demeurer à une température adéquate. Votre enfant pourra alors s'amuser au soleil et prendre une pause dîner avec un lunch bien froid.
- 3. Eau.** Pour vous assurer que votre enfant ait du plaisir tout en évitant les coups de chaleur et la déshydratation, incitez-le à boire de l'eau sans modération. Fournissez-lui une bouteille d'eau bien froide. Une bouteille d'eau en acier inoxydable, une bouteille d'eau en plastique réutilisable avec de la glace ou encore une bouteille d'eau congelée sont efficaces.
- 4. Contenants isothermes.** Pour permettre à votre enfant d'avoir un lunch chaud à l'occasion, équipez-le d'un contenant isotherme efficace. Même en absence d'un four à micro-ondes, il pourra trouver réconfort dans un bon repas fait maison.

Des sandwichs variés pour des lunchs éclatés!

Le sandwich peut rapidement devenir répétitif et ennuyant. Voici quatre étapes pour des sandwichs variés et éclatés :

Pain

- En tranches
- Bagel
- Muffin anglais
- Baguette
- Kaiser
- Ciabatta
- Pita
- Tortilla
- Naan
- Crêpe fine

Viandes ou substituts

- Légumineuses
- Houmous
- Tofu
- Œufs
- Thon ou saumon
- Crevettes
- Poitrine de poulet
- ou de dinde
- Rôti de bœuf ou de porc
- Charcuteries

Garniture

- Fromage en tranches, à la crème ou ricotta
- Laitue ou épinards
- Légumes frais ou grillés
- Tomates séchées
- Poire ou pomme
- Canneberges séchées
- Olives
- Pousses de luzerne

Condiments

- Herbes fraîches
- Pesto
- Sauce à base de yogourt
- Moutarde
- Mayonnaise
- Tartinade d'aubergines
- Salsa de tomates ou de mangues
- Sauce tomate



Repas froids originaux et savoureux

Pour sortir de la routine, rien de mieux que de mettre de la nouveauté au menu! Prenez de l'avance en préparant des salades de pâtes alimentaires, de couscous ou de quinoa la fin de semaine. Préparez aussi une montagne de crudités et de fruits pour en avoir sous la main le moment venu!

La mode est aux tartinades

Les tartinades se préparent simplement et permettent une panoplie d'options. Les jeunes apprécieront les couleurs, les saveurs et le fait de pouvoir manger avec leurs doigts. Les tartinades peuvent se cuisiner à partir de légumineuses, de tofu, de fromage et bien plus encore. Essayez des combinaisons comme :

- Pois chiches et avocat
- Fromage ricotta et pesto au basilic
- Fromage à la crème et courgettes
- Tofu et poivrons
- Végépâté et légumes grillés
- À l'indienne
- Edamames et artichauts



Salades en pots Masson

En plus d'être jolies, les salades en pots Mason sont pratiques. Elles se cuisinent jusqu'à cinq jours à l'avance et se personnalisent selon les goûts des enfants. Prenez un pot de verre et, dans l'ordre, ajoutez-y :

1. La sauce ou la vinaigrette (2 à 3 c.a.s. (30 à 45 ml))
2. Les protéines (p.ex. pois chiches, saumon en conserve, tofu, œufs, crevettes)
3. Les légumes (1 ou plusieurs choix de légumes comme brocolis, carottes, tomates cerises, concombre)
4. Le croquant (p.ex. noix, graines de tournesol, fromage, riz brun, quinoa)
5. La finition (p.ex. laitue, fines herbes fraîches, pousses, fruits (frais ou séchés))



Autour du feu de camp

En camping ou dans la cour arrière, les feux de camp ont toujours la cote, surtout lorsqu'ils sont accompagnés d'une savoureuse collation de fin de soirée. Pour varier des guimauves et des saucisses à hot-dog, pourquoi ne pas essayer l'une des options suivantes sur le feu?

- Épis de maïs
- Maïs soufflé (pop corn)
- Bananes garnies de pépites de chocolat
- Salade de fruits chocolatée
- Nachos avec salsa et fromage
- Pommes garnies.



Desserts glacés : lesquels choisir

L'été ne serait pas aussi savoureux sans friandises glacées! Au grand plaisir des petits (et des adultes), il existe un vaste choix de desserts glacés dans les congélateurs de tous les dépanneurs et les épiceries. Il peut parfois devenir difficile de s'y retrouver. Comment identifier les meilleurs choix?



Voici trois règles de base :

1. Privilégier les desserts glacés qui contiennent des ingrédients naturels comme du lait, de l'eau, des fruits ou de la purée de fruits.
2. Au marché, choisissez les produits avec une courte liste d'ingrédients.
3. Évitez les desserts glacés qui contiennent des substituts de sucre (p.ex. aspartame, sucralose, sorbitol).

Les desserts faits maison sont souvent de meilleurs choix que ceux du commerce. Vous pouvez préparer vos propres versions en mélangeant du lait, du yogourt, de la purée de fruits, du jus de fruits ou du tofu soyeux. C'est simple et rafraîchissant, tout en étant davantage économique et nutritif. Les versions commerciales peuvent être consommées à l'occasion.

Parmi les choix populaires, on retrouve le **yogourt glacé**. Celui-ci contient moins de gras que la crème glacée, mais il peut être riche en sucre. La valeur nutritive de cet aliment varie beaucoup d'une compagnie à l'autre. Sachez que le yogourt glacé n'est pas équivalent au yogourt frais. Il contient souvent plus de sucre, moins de protéines et de calcium.

Le **sorbet**, quant à lui, peut sembler un meilleur choix que la crème glacée, puisqu'il est fait à base de fruits. Cependant, le sorbet peut parfois être très sucré, même plus que la crème glacée. Pour choisir, assurez-vous que le fruit (ou la purée de fruits) se situe en premier ou en deuxième dans la liste d'ingrédients. Le sucre devrait se retrouver plus loin dans la liste.

Certaines **sucettes glacées** sont aromatisées aux fruits, mais parfois n'en contiennent aucun. Ces versions, essentiellement à base d'eau, de sucre et d'arômes artificiels, sont moins intéressantes d'un point de vue de la valeur nutritive.



Quelle quantité en offrir?

Une portion de crème glacée, de yogourt glacé ou de sorbet devrait correspondre à environ 125 ml (1/2 tasse). Pour ce qui est des sucettes glacées, une seule suffit. Les « mini » portions de desserts glacés peuvent être une bonne alternative pour les enfants.