



Suggestions d'aliments santé pour toute la famille



Des idées de petits déjeuners

Tout le monde le dit : le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. C'est vrai!

Au réveil, le corps jeûne depuis plusieurs heures. C'est pour cette raison que le premier repas de la journée s'appelle le « dé-jeuner ».

Au réveil, notre taux de glycémie est faible. Si nous ne mangeons pas un petit déjeuner nutritif en début de journée, le corps et l'esprit en souffrent. Le cerveau et le système nerveux sont les principaux consommateurs du glucose dans le sang. Il leur faut un bon apport d'aliments (et les sucres qu'ils contiennent) pour bien fonctionner.

Voici quelques trucs pour avoir un petit déjeuner équilibré pour toute la famille :

- Les céréales prêtes à manger sont de bons choix. Assurez-vous simplement d'en acheter qui contiennent des grains entiers, des fibres et le moins possible de sucre et de gras.
- Le gruau instantané fait un excellent petit déjeuner. Il contient les fibres et l'énergie nécessaires pour commencer la journée. En y ajoutant des fruits frais, du yogourt ou même des fruits secs, vous aurez un petit déjeuner qui vous nourrira toute la matinée et qui vous donnera de l'énergie en quantité.
- Deux rôties aux grains entiers vont bien avec du beurre de noix nature. Recherchez le beurre d'arachide « Rien que des arachides » de marque Le Choix du Président ou le « Tout Naturel » de Kraft. Le beurre d'arachide « nature » contient moins de sucre et de sel que les autres sortes. Vous y trouverez des fibres, des protéines, du calcium et du fer. Ajouter une banane et un verre de lait pour avoir un repas complet.
- Si votre enfant ne veut pas manger de fruits le matin, donnez-lui au moins du jus.
- Évitez les boissons aux fruits, car elles contiennent d'habitude très peu de vrai jus, mais beaucoup de sucre.
- Le muesli maison (voir l'encadré).

Le repas du midi

Vous pouvez adapter ces idées de repas à l'âge de votre enfant :

- Les tortillas remplacent très bien le pain. On en trouve des grandes et des petites. Elles sont faciles à rouler et peuvent

être garnies avec presque n'importe quoi. On peut aussi les trancher en petits ronds pour faire plus chic!

- La plupart des enfants aiment manger du macaroni au fromage froid (mettez-le dans un récipient repas en plastique).
- Remplissez un récipient repas avec des crudités (raisins, tomates-cerises, bébés carottes ou bâtonnets de céleri). Vous pouvez faire une trempette avec du yogourt nature et de la crème sûre allégée. Ajoutez quelques craquelins de blé entier dans la boîte-repas, et vous aurez un repas sain.
- Mettez toujours une boisson ou deux dans le sac à dos. Les meilleurs choix sont l'eau et les jus de fruits. Votre enfant actif doit rester bien hydraté.
- Garnissez un pain pita de 6 po avec du houmous, de la laitue et du fromage râpé.
- Congelez un petit pot (individuel) de yogourt brassé et placez-le dans la boîte-repas; à l'heure du midi, il aura décongelé.
- Donnez à votre enfant des fruits qu'il ou qu'elle aime. Évitez les bananes, car elles ont tendance à ramollir et à brunir dans un sac à dos.
- Ajoutez un petit contenant de fruits secs et de noix mélangés ou une barre muesli dans la boîte-repas.
- Les muffins aux noix et aux bananes (ou d'autres saveurs) sont populaires auprès des jeunes enfants.

Muesli

Cette recette donne 6 tasses - une portion contient 1/3 tasse (85 mL).

- 3 tasses de flocons d'avoine (750 mL)
- 1/3 tasse de cassonade bien tassée (85 mL)
- 1/2 tasse d'huile de canola (125 mL)
- 1 tasse de pommes séchées, hachées (250 mL)
- 1 tasse de raisins secs (250 mL)
- 1/2 tasse de noix de Grenoble (125 mL)
- 1/3 tasse de graines de tournesol (85 mL)
- 2 c. à soupe de graines de sésame (30 mL)

Préchauffez le four à 350 °F (180 °C).

Mélangez les flocons d'avoine, la cassonade et l'huile de canola dans un grand bol. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Étalez le mélange sur une plaque avec un rebord. Mettez au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les céréales soient bien dorées, en remuant deux fois. Laissez refroidir et conservez dans un bocal ou un contenant bien fermé.

Le repas du soir

Le soir dans bien des foyers, l'atmosphère est fébrile. Les enfants ont souvent des activités sportives ou autres en début de soirée. S'ils ont bien mangé pendant la journée, ils auront encore sans doute beaucoup d'énergie. Mais ne vous y trompez pas : tous les enfants ont quand même besoin de manger un repas le soir. Choisissez des aliments qui se préparent vite et qui font un repas nourrissant.

- Les sacs de légumes congelés à faire sauter sont très pratiques pour les repas de dernière minute. S'il vous reste du poulet, du bœuf ou du dindon de la veille, ajoutez-le aux légumes sautés avec un peu de riz cuit, et voilà : un repas équilibré.
- Suggérez à vos enfants de manger des fruits frais ou en conserve (dans leur propre jus) pour le dessert. Le yogourt est aussi un bon choix.
- Servez du lait écrémé ou de l'eau comme boisson à l'heure du souper.

L'hydratation

Les enfants ont des vies bien remplies, et ils oublient souvent de boire assez de liquides. En fait, la plupart des gens n'en boivent pas assez! Saviez-vous que lorsqu'on a soif, on est déjà déshydraté?

Vos enfants resteront hydratés s'ils commencent la journée avec des liquides et s'ils continuent à en boire pendant la journée. En apportant une gourde à l'école, ils pourront boire de l'eau ou un autre liquide aussi souvent qu'ils le peuvent.

- On n'est pas limité à l'eau pour faire le plein de liquides. Les fruits juteux contiennent aussi de l'eau (le melon d'eau, les raisins, les oranges), ainsi que les légumes, le riz, les pâtes, le lait et le yogourt.
- Quand les enfants sont bien hydratés, ils ont plus d'énergie, et leurs performances sportives et scolaires sont meilleures.

Si votre enfant fait une activité physique pendant moins de 60 minutes, l'eau est le meilleur choix pour qu'il ou elle reste bien hydraté(e). Si l'activité dure plus de 60 minutes, vous pouvez lui donner une boisson pour sportifs. Cela lui donnera de l'énergie pendant plus longtemps.

- Achetez une boisson pour sportifs contenant du sodium, du potassium et de 6 à 8 % de glucides, comme le Gatorade ou le Powerade.
- Faites votre propre boisson pour sportifs (voir l'encadré). Attention : les jus de fruits, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses peuvent déranger l'estomac quand on les utilise au lieu d'une boisson pour sportifs.

De bonnes collations pour toute la famille!

- En mettant du yogourt en tubes au congélateur, vous aurez des régals glacés les chaudes journées d'été.
- Les cubes de fromage (ou, si vous avez les moyens, du fromage ficelle) avec des craquelins de blé entier font une bonne collation l'après-midi. On peut aussi en faire un petit déjeuner rapide. Quand les enfants mangent du fromage et des craquelins de grains entiers, ils font le plein de calcium et de protéines, et c'est une collation qu'ils aiment.
- Les mélanges maison de fruits secs et de noix sont une collation facile à transporter avec soi. Mettez des graines de tournesol, des amandes ou des noix de cajou, des raisins secs, des canneberges séchées ou d'autres fruits secs dans un sac ou un contenant en plastique bien fermé. Gardez-en

Boisson pour sportifs « maison »

- 1/4 tasse de jus de fruits (n'importe lequel, mais fait avec du vrai jus; pas une boisson aux fruits)
- 1/4 c. à thé de sel
- 4 c. à soupe de sucre
- 3 3/4 tasses d'eau

Mélangez le tout et conservez au frigo. C'est facile!!

Essayez cette recette facile de boisson fouettée :

- 1 tasse de boisson de soya enrichie à la vanille
- 1 1/2 oz de tofu en cubes (pour les protéines)
- 1 banane
- 1/2 c. à thé de vanille
- 1 c. à soupe de miel (ou de sucre)
- 10 glaçons

Combinez tous les ingrédients dans le mélangeur. Santé!

à portée de la main pour que vos enfants puissent en mettre une poignée dans un petit sac avant de se précipiter dehors. C'est bien mieux qu'un sac de croustilles!

- Les barres muesli peuvent être de bons choix. Mais lisez l'étiquette pour vérifier que celles que vous achetez contiennent peu de sucre et de gras saturé.
- Le beurre d'arachide (et autres beurres de noix) et les craquelins ou le pain de grains entiers à 100 % font une bonne collation.
- Les fruits frais sont toujours bons, surtout quand ils sont servis avec une trempette de yogourt.
- Si vous avez un mélangeur, vous pouvez faire une boisson fouettée avec du yogourt, une boisson de soya enrichie ou du lait, et des fruits frais ou congelés. Les nutriments et les calories qu'elle contient aideront votre enfant à passer la journée. Vous pouvez en préparer à l'avance et la verser dans un thermos pour qu'elle reste froide toute la journée.

D'autres idées de collations :

- Légumes crus.
- Mini pizzas maison faites avec des bagels de blé entier, de la sauce à pizza et du fromage râpé.
- Salade aux fruits, mandarines, poires ou pêches en portions individuelles; ces petits pots sont faciles à mettre dans le sac d'école, et les enfants en raffolent.
- Beurre d'arachide tartiné sur des tranches de pomme, des craquelins, des rôties, etc.
- Fromage sur des tranches de pomme et/ou des craquelins.
- Houmous dans des minipitas.
- Sandwich au beurre d'arachide et à la banane.
- Macaroni au fromage servi avec des tomates-cerises ou des bébés carottes.
- Fruits frais coupés en petites bouchées (les morceaux doivent être petits pour les enfants d'âge préscolaire).
- Tortilla roulée garnie de légumes et de jambon ou de beurre d'arachide; tranchez-la en petits ronds pour les enfants d'âge préscolaire.
- Biscuits et gâteries faits à la maison.

DÉC. 2011

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFA) Tél: 613-562-5667

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAFA à caaws@caaws.ca ou consultez le site Web à www.caaws.ca/mothersinmotion/f/.

Ce projet a reçu l'appui de :

