

Bulletin sur la santé en milieu scolaire – Mois de la nutrition 2018

Le mois de mars est le Mois de la nutrition! Les diététistes en santé publique des réseaux de santé Vitalité et Horizon, ainsi que les diététistes du Canada, veulent aider les gens à *découvrir le pouvoir des aliments*; leur but est de vous aider à améliorer votre vie et votre santé, d'inspirer les enfants, nourrir le quotidien et de rassembler les gens.

Vous manquez d'énergie? Songez à prendre des repas et des collations régulièrement, au besoin. Évitez de passer de longues périodes sans manger. Les collations peuvent faire partie d'une saine alimentation. Elles sont une excellente façon de fournir à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin dans une journée. Parmi les collations saines, on retrouve entre autres les légumes et le houmous, les mélanges montagnards, les fruits et beurres de noix ainsi que les barres de céréales à haute teneur en fibres. Vous voulez que vos enfants adoptent de saines habitudes pour toute la vie? Enseignez-leur à faire l'épicerie et à cuisiner! Demandez à vos enfants de vous aider à faire la liste d'épicerie et faites-les participer à la préparation des repas (ex. : laver et de couper des légumes, mettre la table). Cela leur donnera l'occasion de découvrir ce qui est meilleur pour la santé à mesure qu'ils grandiront.

Notre style de vie, y compris ce que nous mangeons, a une influence majeure sur la prévention des maladies. De saines habitudes alimentaires, comme la consommation de légumes, de fruits, de grains entiers, de bons gras et de sources de protéines saines (légumineuses, noix, graines, viandes, volailles, poissons et produits laitiers), peuvent aider à prévenir le diabète de type 2, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, la démence et certains types de cancer. Un soupçon de prévention est un investissement à long terme!

Les aliments peuvent favoriser la guérison! Les aliments sont essentiels à l'organisme, car ils fournissent des nutriments que celui-ci utilise pour les activités quotidiennes, la croissance, la réparation et toutes les fonctions corporelles. Gardez votre système immunitaire en santé en faisant des choix sains.

La nourriture nous rassemble. Prenez le temps de vous asseoir et profitez de vos repas en famille ou entre amis! Le partage des repas permet aux gens d'établir des liens, donne la chance aux parents de montrer l'exemple par l'utilisation de saines habitudes et améliore notre qualité de vie en nous donnant l'occasion de prendre une pause, de reprendre notre souffle ainsi que d'apprécier les gens qui nous entourent et la nourriture que nous mangeons.

Vous ne savez pas par où commencer? Essayez cette recette à la maison!

Muffins aux lentilles et bananes

12 portions

Temps de cuisson: 20 min

Ingrédients

1	œuf, battu légèrement	1
1/2 tasse	d'huile de canola	125 ml
1/2 tasse	de sucre granulé	125 ml
1 tasse	de bananes, réduites en purée	250 ml
1 tasse	de lentilles, réduites en purée*	250 ml
1 c. à thé	d'extrait de vanille	5 ml
1 1/3 de tasse	de farine de blé entier	325 ml

1 c. à thé	de bicarbonate de soude	5 ml
1 c. à thé	de poudre à pâte	5 ml
1/2 tasse	de raisins secs	125 ml

Instructions

Étape 1

Préchauffer le four à 400° F (200° C).

Étape 2

Dans un bol, mélanger l'œuf, l'huile de canola, le sucre, la purée de bananes, la purée de lentilles et l'extrait de vanille. Bien mélanger.

Étape 3

Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et les raisins secs. Incorporer au mélange d'œufs jusqu'à ce que le tout soit à peine combiné.

Étape 4

À l'aide d'une cuillère, verser le mélange de pâte à environ 2/3 des moules à muffins déjà graissés.

Étape 5

Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir et retirer les muffins des moules.

Conseils

* La purée de lentilles : Mettre les lentilles cuites (ou les lentilles en conserve, rincées et égouttées) dans un robot culinaire. Pour chaque tasse (250 ml) de lentilles, ajouter 1/4 de tasse (60 ml) d'eau. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée ayant la consistance semblable à celle de la citrouille en conserve. Pour obtenir une plus grande homogénéité, rajouter de l'eau, 1 c. à table (15 ml) d'eau à la fois. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 à 4 jours, ou congeler jusqu'à 3 mois.

Gracieuseté : lentils.org

