

Tweets du mois de la nutrition

1^{er} mars : Prenez votre photo en tenant le certificat coloré "Relevez le défi" pour afficher sur les médias sociaux avec le hashtag #MoisDeLaNutrition2018 . Signez et datez le certificat comme signe d'engagement:

<http://bit.ly/2EJ7vZq>

2 mars : Les aliments sont plus qu'une source de nutriments. Ils nous réunissent. Ils peuvent améliorer la santé, prévenir des maladies et nous aider à demeurer en santé plus longtemps. #MoisDeLaNutrition2018
#DécouvrezLePouvoirDesAliments

3 mars : La clé pour des collations santé est de choisir des aliments nutritifs et d'harmoniser la taille des portions au niveau de faim et besoins énergétiques. Voici une idée de collation saine pour vous aider à traverser une journée occupée : <http://bit.ly/2EIWSla> #MoisDeLaNutrition2018

4 mars : Planifier c'est la clé ! Gardez une variété de collations santé prêtes à consommer à portée de la main en cas de fringales. Des légumes et fruits coupés, des noix et du fromage en cubes sont des exemples de bons choix. Une bonne planification vous permet d'éviter les collations moins santé. #MoisDeLaNutrition2018

5 mars : Pensez à la taille des portions! Au lieu de vous servir à partir du sac ou de la boîte grand format, servez-vous une portion dans une assiette ou un bol. #MoisDeLaNutrition2018

6 mars : Prêtez attention à vos signaux de faim. Posez-vous la question suivante : Est-ce que j'ai vraiment faim ou est-ce que je mange parce que je m'ennuie ou que je ressens de la fatigue ou du stress? Si vous n'avez pas vraiment faim, considérez plutôt aller pour une bonne marche rapide. #MoisDeLaNutrition2018

7 mars : Évitez les sources de distraction! Évitez de grignoter pendant que vous regardez un écran, conduisez ou travaillez. Si votre attention est détournée de votre sensation de satiété, vous pourriez manger plus que nécessaire. #MoisDeLaNutrition2018

8 mars : Savourez des légumes! Près de la moitié de la population canadienne ne consomme pas assez de légumes et de fruits. En savourer entre les repas est une excellente façon d'ajouter une ou deux portions supplémentaires à votre journée. #MangezVosLégumes #MoisDeLaNutrition2018

9 mars : Une bonne façon de familiariser les enfants au sujet des aliments est de les laisser vous accompagner à l'épicerie et de cuisiner avec vous. Voici une recette facile avec laquelle ils peuvent vous aider :

<http://bit.ly/2CCpYAP> #MoisDeLaNutrition2018

10 mars : Lorsque vous cuisinez avec les enfants, profitez-en pour intégrer les connaissances qu'ils ont acquises à l'école (p. ex. mathématiques, initiation aux médias, orthographe, sciences, lecture, etc.). Les tout-petits peuvent en profiter pour parfaire leur motricité fine. #MoisDeLaNutrition2018

11 mars : Soyez un bon modèle. Si vous êtes enthousiaste, vos enfants le seront aussi. Essayez un nouvel aliment, décrivez-en les saveurs et faites preuve d'audace pour inciter vos trésors à faire de même. Demandez aux autres membres de votre famille d'emboîter le pas. #MoisDeLaNutrition2018

12 mars : Les enfants sont beaucoup plus susceptibles de manger ce qu'ils cuisinent - ainsi, si vous avez des mangeurs capricieux à la maison, assurez-vous de les faire participer à la préparation des repas. Cuisiner en famille

peut contribuer à apaiser les tensions lors des repas et amener les enfants à vouloir essayer de nouveaux aliments. #MoisDeLaNutrition2018

13 mars : Le jeu créatif aide les enfants à s'investir pleinement. Organisez une soirée thématique ou transformez votre cuisine en restaurant ou en émission de télé-réalité culinaire. #MoisDeLaNutrition2018

14 mars : Bonne journée des diététistes! Les diététistes sont vos experts en matière d'alimentation et de nutrition. Pour plus d'information sur ce que font les diététistes : <http://bit.ly/2DM9bAK> #JournéeDesDiététistes2018 #MoisDeLaNutrition2018

15 mars : Les facteurs liés au mode de vie, y compris ce que nous mangeons, peuvent influencer notre santé. Une alimentation saine peut contribuer à prévenir certains problèmes de santé et à diminuer le risque de développer des maladies chroniques. #MoisDeLaNutrition2018

16 mars : Le meilleur modèle d'alimentation est celui que vous aimez et que vous pourrez maintenir à long terme. Parmi les modèles d'alimentation ayant fait l'objet du plus grand nombre d'études pour leurs bienfaits pour la santé, mentionnons les diètes méditerranéenne, DASH et MIND. #MoisDeLaNutrition2018

17 mars : Les légumes et fruits, les grains entiers, les légumineuses, les noix et graines, le lait, fromage et yogourt, le poisson, fruits de mer et volaille et les huiles insaturées sont les ingrédients de base d'une alimentation saine qui vise la prévention des maladies. #MoisDeLaNutrition2018

18 mars : Les modèles d'alimentation qui visent à prévenir les maladies chroniques incluent très peu d'aliments ultra-transformés, par exemple des pâtisseries, des croustilles, des biscuits et des boissons à teneur élevée en sucre ajouté! Allez-y en modération avec ces types d'aliments. #MoisDeLaNutrition2018

19 mars : Près de 80 % des cas précoces d'accident vasculaire cérébral et de maladie du cœur peuvent être prévenus par l'adoption de saines habitudes de vie : bien manger, bouger et adopter un environnement sans fumée. #MoisDeLaNutrition2018

20 mars : Consultez un ou une diététiste si vous avez des objectifs en matière de santé ou que le risque de maladie chronique vous préoccupe. Ils travailleront 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. #MoisDeLaNutrition2018

21 mars : Les diététistes utilisent les aliments pour vous aider à obtenir les nutriments dont votre corps a besoin pour grandir et se rétablir. Leurs conseils contribuent à prévenir les maladies, à traiter les problèmes de santé et à renforcer le système immunitaire. #MoisDeLaNutrition2018

22 mars : Il est important de partager un bon repas en famille ou entre amis, ces moments permettent d'engager des dialogues, de rassembler et d'avoir une alimentation plus équilibrée. Partagez ce repas ce soir : <http://bit.ly/2Fmynvc> #MoisdelaNutrition2018

23 mars : Les principaux obstacles des repas en familles sont les horaires chargés de tous. Il faut donc faire preuve de créativité pour équilibrer son horaire, mais le jeu en vaut la chandelle, puisque tout le monde profite d'un bon repas partagé ! #Moisdelanutrition2018

24 mars : Les enfants qui mangent souvent en famille ont une alimentation plus variée et équilibrée, ont un meilleur succès à l'école et ont un moins grand risque de présenter un excès de poids ou des troubles alimentaires. #Moisdelanutrition2018

25 mars : Les adolescents qui partagent des repas en famille sont moins susceptibles de fumer, de prendre des drogues ou de l'alcool. #Moisdelanutrition2018

26 mars : 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. #Moisdelanutrition2018

27 mars : Les aînés qui mangent en groupe ont une meilleure alimentation, un meilleur apport en nutriments et ils présentent des plus faibles taux de malnutrition. #Moisdelanutrition2018

28 mars : Les gens qui se rassemblent dans des cuisines communautaires et qui ont un espace pour apprendre à cuisiner, peuvent partager des repas, goûter à de nouveaux aliments, avoir du plaisir et approfondir leurs connaissances en matière de nutrition. #Cuisinescommunautaires #Moisdelanutrition2018

29 mars : Les repas familiaux ne se limitent pas au souper! Si votre horaire du soir est trop chargé, optez pour le 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. #Moisdelanutrition2018

30 mars : Considérez le règlement «Aucun téléphone cellulaire à table» pour profiter pleinement de la compagnie des uns et des autres. Cela permettra à tout le monde d'apprécier et de savourer son repas. #Moisdelanutrition2018

31 mars : Les aliments ont le pouvoir de nourrir, de faire découvrir, de prévenir, de guérir et de nous rassembler. Considérez mettre en application vos nouvelles connaissances du #Moisdelanutrition2018 durant toute l'année! #Découvrezlepouvoirdesaliments