



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

REPAS SAINS POUR **TOUTE LA FAMILLE**

Il est plus économique de préparer et de manger les repas familiaux à la maison.

De plus, le fait de manger tous ensemble encourage petits et grands à adopter de saines habitudes alimentaires. Par contre, il peut parfois s'avérer difficile de préparer des repas sains qui plairont à toute la famille. Essayez ces trucs pour faciliter l'heure des repas en famille.

1. Mangez ensemble à la maison.

- **Prenez régulièrement vos repas chez vous en famille.**

L'horaire chargé de chacun peut devenir tout un défi, mais faites de votre mieux pour manger un repas en famille chaque jour.

- **Mangez à table.**

Profitez de la bonne compagnie de chacun sans téléviseur, jouets ou autres distractions.

2. Préparez un menu pour tout le monde.

- **Offrez les mêmes choix d'aliments à tout le monde aux repas.**

Évitez de préparer des plats spéciaux pour les membres « difficiles » de la famille. C'est en encourageant les enfants à essayer de nouveaux aliments qu'ils apprennent à les aimer. De plus, en offrant le même menu à tout le monde, vous économiserez de l'argent et préviendrez le gaspillage.

- **Montrez le bon exemple en mangeant vous-même des aliments sains.** Vos enfants voudront vous imiter.





Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

3. Ayez du plaisir en ajoutant une dose de fantaisie aux aliments sains.

- Différentes formes et couleurs peuvent rendre les aliments plus attrayants. Essayez différentes trempettes, sauces et aromates pour ajouter de la saveur et de l'intérêt à vos plats.

4. Évitez les conflits à l'heure des repas.

- Vous décidez des aliments qui seront au menu, mais laissez vos enfants choisir les aliments qu'ils veulent manger et la quantité. Les parents qui sont à l'écoute de l'appétit de leurs enfants ont moins de conflits lors des repas.

5. Faites participer vos enfants à la planification et à la préparation des repas.

- Permettez aux enfants d'avoir leur mot à dire quant à la composition des menus. S'ils demandent des aliments pauvres en éléments nutritifs, proposez-leur des options plus saines.
- Ils sont portés à vouloir essayer de nouveaux aliments quand ils apprennent à les connaître. Expliquez aux enfants comment les fruits et les légumes poussent.

Voici quelques idées de repas à moindre coût pouvant plaire à toute la famille :

- Roulés au thon et aux légumes
- Macaroni au fromage avec brocoli
- Brochettes de poulet et de légumes avec trempette (yogourt nature avec un mélange de fines herbes fraîches ou séchées)
- Mini-burgers avec frites de patates douces



Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine alimentation Ontario :

- Que puis-je faire pour que mon enfant difficile accepte de manger des aliments sains ?
- Comment puis-je faire participer mes enfants à la préparation des repas ?

Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

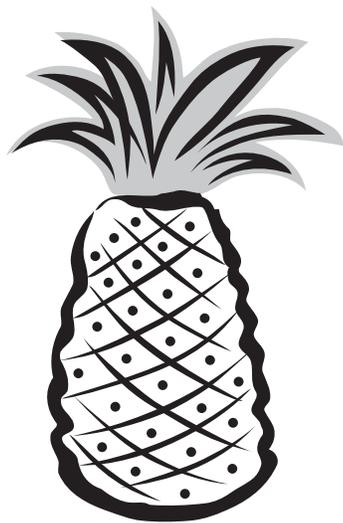
REPAS SAINS POUR
TOUTE LA FAMILLE

RECETTES

Poulet hawaïen Donne 8 portions

| | | |
|--------------|---|-------|
| 16 | morceaux de poulet (pilons, hauts de cuisse) | 16 |
| 2 c. à table | beurre ou margarine | 25 ml |
| 1 | boîte (19 oz / 540 ml) d'ananas broyés, égouttés | 1 |
| 3 c. à table | moutarde préparée | 45 ml |
| ¼ tasse | miel | 60 ml |
| ½ c. à thé | sel | 2 ml |
| 1 | poivron vert, coupé en rondelles paprika | 1 |

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Enlever la peau des morceaux de poulet. Disposer les morceaux dans un plat de cuisson de 9 x 13 po (23 x 33 cm).
3. Dans une casserole, faire fondre le beurre ou la margarine à feu moyen. Incorporer les ananas égouttés, la moutarde, le miel et le sel. Bien faire chauffer.
4. À l'aide d'une cuillère, étaler la sauce uniformément sur les morceaux de poulet. Saupoudrer de paprika. Garnir de rondelles de poivron.
5. Mettre au four et faire cuire à découvert pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que la viande de poulet ne soit plus rosé. Si désiré, passer sous le grilloir du four pendant les 5 dernières minutes de cuisson de manière à ce que les morceaux soient encore plus dorés.



Reproduction autorisée par le programme « **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits** » : un programme de six semaines conçu pour donner aux femmes les connaissances, les compétences et la confiance requises pour parvenir à consommer plus de légumes et de fruits. Contenu utilisé avec la permission du Centre de ressources en nutrition de l'Ontario. www.plusdecouleur.ca.



Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

REPAS SAINS POUR TOUTE LA FAMILLE

RECETTES

Mini Pizzas Donne 6 portions

| | | |
|----------|---------------------------------|--------|
| 6 | muffins anglais, coupés en deux | 6 |
| 1½ tasse | sauce tomate | 375 ml |
| ¼ tasse | poivron vert, finement haché | 50 ml |
| ¼ tasse | champignons, tranchés | 50 ml |
| 1 tasse | fromage, râpé | 250 ml |
| | basilic et origan séchés | |

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Placer les moitiés de muffin anglais sur une plaque de cuisson.
3. Étendre de la sauce tomate sur chaque moitié de muffin. Saupoudrer de basilic et d'origan, au goût.
4. Disposer les poivrons et les champignons sur chaque moitié de muffin. Parsemer de fromage.
5. Faire cuire au four jusqu'à ce que le fromage bouillonne, de 20 à 25 minutes environ.

Recette adaptée du livre de recettes « The Basic Shelf Cookbook » (1995) (livre en anglais seulement) avec la permission de l'Association canadienne de santé publique.

Autres garnitures à essayer :

- tomates tranchées ou en dés
- asperges
- restes de poulet
- jambon
- ananas
- olives



Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :