

Cahier d'accompagnement de l'éducateur du Guide alimentaire du Nunavik

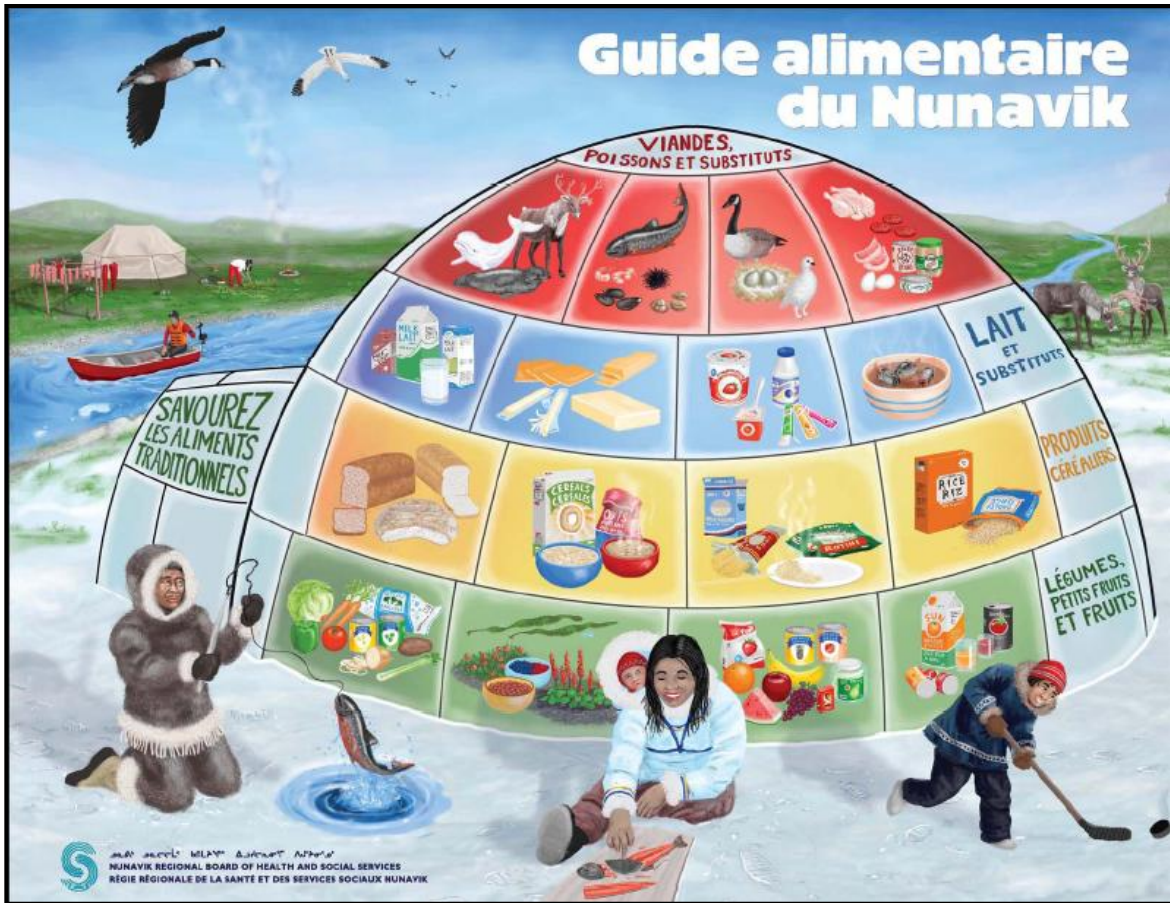


ᓄᓇᓴᓐ ᓄᓇᓕᓕᓴᓐ ᓅᓴᓴᓐᓴᓐ ᓴᓴᓴᓐᓴᓐ ᓴᓴᓴᓐᓴᓐ
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX NUNAVIK

Table des matières

| | |
|---|----|
| <i>À propos de ce cahier</i> | 6 |
| <i>Pourquoi un guide alimentaire ?</i> | 7 |
| <i>Pourquoi bien manger ?</i> | 7 |
| <i>Mangez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires à tous les jours</i> | 8 |
| <i>Savourez les aliments traditionnels</i> | 8 |
| <i>Les quatre groupes alimentaires</i> | 9 |
| Légumes, petits fruits et fruits | 9 |
| Produits céréaliers | 10 |
| Lait et substituts | 11 |
| Viandes, poissons et substituts | 12 |
| <i>Comment utiliser le Guide alimentaire du Nunavik</i> | 13 |
| <i>Amusez-vous, cuisinez avec votre famille et vos amis</i> | 15 |
| <i>Faites de l'eau votre breuvage principal</i> | 16 |
| <i>Les aliments moins bons pour la santé</i> | 16 |
| <i>Quels types de gras sont bons pour la santé ?</i> | 17 |
| <i>Les bébés</i> | 18 |
| <i>Activités</i> | 19 |
| Des questions à poser | 19 |
| Créer un repas santé | 20 |
| Je fais partie de quel groupe ? | 21 |
| De bons choix pour se désaltérer | 22 |

Guide alimentaire du Nunavik



Age

| Groupes alimentaires | Enfants 2-3 ans | Enfants 4-15 ans | Adolescents et adultes | Savourez tous les jours des aliments provenant des quatre groupes alimentaires |
|---|--|------------------|------------------------|--|
| Vianes, poissons et substituts | Pour des muscles et un sang en santé | | | |
| | 1 | 1-2 | 2-3 | |
| | Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | | |
| | Poissons traditionnels 125 mL (1/2 Tasse) Viandes traditionnelles et gibiers sauvages 125 mL (1/2 Tasse) Viandes du commerce 125 mL (1/2 Tasse) Œufs 2 Œufs | | | |
| Lait et substituts | Pour des os forts et de belles dents | | | |
| | 2 | 2-4 | 2-4 | |
| | Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | | |
| | Lait 250 mL (1 Tasse) Yogourt 175 g (3/4 Tasse) Fromage 2 tranches (50 g) | | | |
| Produits céréaliers | Pour l'énergie | | | |
| | 3 | 4-6 | 6-8 | |
| | Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | | |
| | Pain 1 tranche Bannique Petit morceau (2"x2") Céréales froides et chaudes 30 g / 175 mL (3/4 Tasse) Pâtes alimentaires ou riz, cuits 125 mL (1/2 Tasse) | | | |
| Légumes, petits fruits et fruits | Pour une peau en santé, de bons yeux et moins de maladies | | | |
| | 4 | 5-6 | 7-10 | |
| | Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | | |
| | Légumes 125 mL (1/2 Tasse) Petits fruits 125 mL (1/2 Tasse) Fruits 125 mL (1/2 Tasse) Jus 100% 125 mL (1/2 Tasse) | | | |

FAITES DE L'EAU VOTRE BREUVAGE PRINCIPAL

C'EST AMUSANT DE CUISINER EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

À propos de ce cahier

Pourquoi et pour qui ?

Ce cahier a été créé afin de compléter les informations contenues dans le *Guide alimentaire du Nunavik*. Il vous aidera à mieux comprendre le *Guide alimentaire du Nunavik* et à apprendre sur l'alimentation saine. Il se veut un outil destiné aux travailleurs en santé communautaire (CLWW, CLWP), aux professionnels de la santé, aux enseignants et aux éducateurs intéressés à donner de l'éducation sur la nutrition à travers le Nunavik.

Comment utiliser le guide comme outil d'enseignement

Le *Guide alimentaire du Nunavik* peut servir seul comme outil pour aider les gens à faire de bons choix concernant leur alimentation, mais la participation à un atelier sur la nutrition peut les aider à apprendre davantage et ainsi modifier leur comportement plus facilement.

Que contient ce cahier ?

Ce cahier aborde des aspects de la nutrition tels la variété, les aliments traditionnels et les groupes alimentaires. Il explique également les messages santé présentés sur les deux pages du *Guide alimentaire du Nunavik*. Lors de votre atelier, vous pouvez choisir d'aborder tous les thèmes du cahier et ou sélectionner ceux que vous croyez les plus pertinents à votre activité et aux participants.

Vous pouvez vous servir de cette ressource afin de :

- parler de l'importance de bien manger ;
- partager de l'information sur la nutrition ;
- développer des activités reliées à la nutrition.

Des encadrés intitulés « En enseignant le *Guide alimentaire du Nunavik*... » et « Des astuces » ont pour but d'aider l'animateur à alimenter les discussions. Néanmoins, il importe de comprendre que vous pouvez partager toutes les informations dans ce cahier avec les participants.

Vous trouverez à la fin de ce cahier une partie interactive avec des activités que vous pouvez utiliser lors de vos ateliers sur la nutrition. Elle comprend des questions reliées au *Guide alimentaire du Nunavik*. Utilisez ces questions afin de lancer une conversation sur les images et messages du guide ou de revoir des informations déjà présentées. Vous trouverez également des activités que vous pourriez réaliser lors de vos ateliers avec les enfants et les adultes.

Pourquoi un guide alimentaire ?

Le *Guide alimentaire du Nunavik* aide les gens à faire de bons choix alimentaires. Il souligne l'importance autant d'aliments traditionnels que d'aliments santé achetés à l'épicerie.

Le guide alimentaire est destiné aux *Nunavimmiuts* âgés de deux ans et plus ; il présente les quantités et les types d'aliments qu'une personne doit consommer à tous les jours.

Plusieurs *Nunavimmiuts* ont été consultés lors de l'élaboration du guide alimentaire afin de refléter la situation actuelle concernant l'alimentation et de répondre aux besoins de la population du Nunavik.

En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Demandez aux participants d'identifier ce qu'ils trouvent comme étant bon pour la santé sur la première page du guide : images d'activités traditionnelles comme la cueillette, images promouvant des modes de vie sains et des aliments sains.



En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Expliquez qu'il y a plusieurs facteurs qui ont une influence sur les choix alimentaires. Par exemple, les épicerie offrent beaucoup de différents aliments et les gens sont exposés à de nombreux messages liés à la nutrition ; certains sont bons, d'autres moins bons. Voilà pourquoi nous avons besoin de ressources fiables telles le *Guide alimentaire du Nunavik* pour nous aider à faire de bons choix.

Pourquoi bien manger ?

Bien manger nous permet de déguster une variété d'aliments délicieux qui nous donnent l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires à nos activités quotidiennes et à une vie saine. Des bonnes habitudes alimentaires contribuent à prévenir l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2 ; elles contribuent aussi à réduire le risque de certains types de cancer. Le guide alimentaire ne représente pas un programme d'amaigrissement, mais il promeut les bonnes habitudes alimentaires.

Mangez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires à tous les jours

Afin de satisfaire différentes préférences alimentaires, chaque groupe alimentaire comporte une grande variété de choix. Une alimentation équilibrée comporte des aliments provenant de chacun de ces groupes—**Légumes, petits fruits et fruits ; Produits céréaliers ; Lait et substituts ; Viandes, poissons et substituts**—en plus d'une certaine quantité d'huiles et de gras.

Chaque groupe alimentaire offre une différente combinaison d'éléments nutritifs, de vitamines et de minéraux. Cela veut dire que manger différents aliments d'un groupe donné assurera les gens que leur corps reçoit tout ce dont il a besoin pour bien fonctionner.

Il est facile et amusant de combiner une grande variété d'aliments afin de confectionner des repas et des collations nutritifs avec le *Guide alimentaire du Nunavik*.

- Consommez des aliments provenant d'un ou de deux groupes alimentaires pour les collations.
- Consommez des aliments provenant de trois ou quatre groupes alimentaires pour les repas.



Savourez les aliments traditionnels

Le guide alimentaire reflète l'importance autant d'aliments traditionnels que d'aliments sains achetés à l'épicerie. Il souligne la variété d'aliments traditionnels disponibles à travers le Nunavik.

Quand les Inuits consomment exclusivement des aliments traditionnels afin de survivre, chaque partie de l'animal est consommée (muscle, gras, cervelle, contenus de l'estomac, abats). Toutes ces parties fournissent à l'organisme les différents éléments nutritifs dont il a besoin.

La différence la plus importante entre les aliments achetés à l'épicerie et les aliments traditionnels est la suivante : **TOUT** aliment traditionnel est bon pour la santé, mais **on ne peut pas dire la même chose** pour **TOUT** aliment acheté à l'épicerie. Voilà pourquoi il faut faire attention quand on achète de la nourriture à l'épicerie.

Consommer une grande variété d'aliments veut dire un vaste choix pour tous les goûts !

En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Utilisez l'image de l'iglou afin de présenter les recommandations. Expliquez que la taille des différentes couches de l'iglou représente la proportion de chaque groupe alimentaire que nous devrions consommer. Manger bien veut dire beaucoup de légumes, de petits fruits, de fruits et de céréales. La plupart des aliments traditionnels se trouvent en haut de l'iglou afin de démontrer leur importance culturelle et parce qu'ils sont importants pour les *Nunavimmiuts*.

Les quatre groupes alimentaires

| | | | |
|--|--|------------|-------------|
| Légumes, petits fruits et fruits | Pour une peau en santé, de bons yeux et moins de maladies | | |
| | 4 | 5-6 | 7-10 |
| Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | | |



Le groupe des **Légumes, petits fruits et fruits** aide l'organisme à combattre les maladies et les infections.

Il est important de manger plusieurs sortes de légumes, de petits fruits et de fruits de différentes couleurs parce qu'ils contiennent différents vitamines et minéraux. Les légumes et fruits frais, surgelés et en conserve sont tous des choix santé.

Les légumes, les petits fruits et les fruits contribuent à la santé des yeux et de la peau grâce à leur teneur en **VITAMINE A** et **VITAMINE C**.

La **vitamine A** nous aide à mieux voir dans la noirceur et contribue à une peau saine. Elle protège contre les infections.

Les légumes et fruits **riches en vitamine A** sont habituellement de couleur orange, tels les carottes, les patates douces, les citrouilles, les mangues et les cantaloups.

La **vitamine C** maintient une peau saine et joue un rôle contre la maladie.

Voici quelques exemples de légumes et de fruits riches **en vitamine C** : brocoli, poivrons rouges, tomates, petits fruits, oranges et fraises.

Le saviez-vous ? Les petits fruits sont riches en antioxydants, des substances qui aident à protéger notre corps contre certaines maladies. Ils sont une bonne façon, locale et savoureuse, de protéger notre santé!

En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Demandez aux participants d'identifier, dans le guide, les aliments qui font partie de ce groupe.

On entend souvent des raisons pour ne pas manger des légumes, des petits fruits et des fruits : « ça prend trop de temps », « il n'y en a pas ». Pensez à des trucs et astuces pour consommer les quantités recommandées de légumes, de petits fruits et de fruits, comme :

- garder une quantité de légumes et de fruits surgelés et en conserve (p.ex., brocoli surgelé, petits fruits surgelés, pêches en conserve dans leur jus) pour des repas faciles ;
- ajouter des légumes aux soupes et aux ragoûts ;
- ajouter des légumes tels les poivrons, les champignons, le brocoli ou les courgettes à une pizza maison ou surgelée ;
- manger des fruits pour le dessert (p.ex., salade de fruits, compote de pommes).

Les quatre groupes alimentaires

| | | | |
|--|----------------|-----|-----|
| Produits céréaliers | Pour l'énergie | | |
| | 3 | 4-6 | 6-8 |
| Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | | |



Les aliments du groupe des **Produits céréaliers** donnent de l'énergie à l'organisme.

Ces aliments contiennent également de la **VITAMINE B**, laquelle aide l'organisme à utiliser cette énergie.

Il est important de choisir des aliments riches en **FIBRES** faisant partie du groupe des produits céréaliers, tels le pain de blé entier, les pâtes alimentaires faites de blé entier et les céréales à haute teneur en fibres.

Les fibres contribuent à maintenir un poids santé, favorisent une évacuation régulière des selles, préviennent les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer, et réduisent le risque de diabète de type 2.



Des astuces

Qu'est-ce que je peux faire afin de consommer plus de fibres provenant des aliments du groupe des produits céréaliers ?

- Substituez la moitié de la farine blanche dans votre bannique par de la farine de blé entier, ou bien ajoutez du gruau ! Choisissez du pain de blé entier plus souvent et essayez des céréales faites de grains entiers, telles les Flocons de son®, Shreddies®, Cheerios® multigrains, Raisin Bran®, etc.
- **Évitez les céréales à haute teneur en sucre**, telles les Froot Loops®, Lucky Charms®, Honeycomb®, etc. Ces céréales sont moins bonnes pour la santé parce qu'elles contiennent beaucoup de sucre et peu de fibres.

En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Demandez aux participants d'identifier, dans le guide, les aliments qui font partie de ce groupe.

Expliquez que les fibres sont très bonnes pour la santé. On trouve des fibres dans les produits à grains entiers et aussi dans les légumes, les petits fruits et les fruits.

Les quatre groupes alimentaires

| | | | |
|---|---|------------|------------|
| Lait et substituts | Pour des os forts et de belles dents | | |
| | 2 | 2-4 | 2-4 |
| <small>Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour</small> | | | |



Les aliments du groupe du Lait et substituts aident le corps à maintenir des os forts et de belles dents.

Ils contiennent beaucoup de **CALCIUM** et de **VITAMINE D**. Le **calcium** contribue à la santé des os et des dents, et la **vitamine D** aide l'organisme à absorber le calcium. Ces aliments sont très importants pour tout le monde, surtout les femmes enceintes et les enfants.

Quels aliments sont riches en calcium ?

- Les aliments traditionnels : tête, peau et arêtes de poisson, algues marines et bannique ;
- Les aliments achetés à l'épicerie : lait, yogourt et fromage. Le lait en poudre et le lait UHT (p.ex., Grand Pré™) coûtent moins cher que le lait frais et sont aussi bons pour la santé !

D'où vient la vitamine D ?

- Des aliments traditionnels : poisson ;
- Des aliments achetés à l'épicerie : lait, certains yogourts, margarine non hydrogénée ;
- Du soleil !

Beaucoup de gens croient que la crème, la simili-crème (p.ex., Coffee Mate®) et le beurre font partie du groupe du lait et substituts. Mais ce n'est pas vrai : ce sont des gras.

Le saviez-vous ? Manger du fromage à la fin d'un repas peut aider à prévenir les caries.



Des astuces

Comment consommer plus de calcium :

- Le yogourt, le fromage, le lait et les laits aromatisés font des collations délicieuses ! Essayez d'en consommer à tous les jours.
- Insérez un bâtonnet de bois dans un petit pot de yogourt (p.ex., Minigo® ou Danino®), laissez au congélateur plusieurs heures puis sortez le yogourt congelé du pot : vous avez un dessert riche en calcium ! Vous pouvez aussi congeler les yogourts en tubes.
- Ajoutez du lait à la soupe en conserve, ou utilisez du lait pour faire du pudding.

Les quatre groupes alimentaires

| | | | |
|---|---|------------|------------|
| Viandes, poissons et substituts | Pour des muscles et un sang en santé | | |
| | 1 | 1-2 | 2-3 |
| <small>Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour</small> | | | |



Les aliments du groupe de **Viandes, poissons et substituts** contribuent à la santé des muscles et du sang.

Ils contiennent beaucoup de **PROTÉINES**, de **FER** et de **VITAMINE B12**.

Les **protéines** sont essentielles à la croissance du corps.

Le **fer** aide dans la production de sang, qui alimente le corps en oxygène. Le fer est particulièrement important pour les femmes enceintes, les nourrissons et les jeunes enfants.

La **vitamine B12** aide à maintenir la santé des muscles et du sang.

En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Assurez-vous que les participants comprennent ce qu'est un substitut de la viande. Expliquez que c'est un aliment qui peut remplacer la viande ou le poisson, tel les œufs ou les noix, parce qu'il est riche en protéines comme la viande et le poisson.

Le saviez-vous ? Pour avoir la même quantité de fer que dans une portion de viande de phoque, vous devriez consommer 50 hot-dogs !



Des astuces

Des choix santé du groupe des Viandes, poissons et substituts :

- Les viandes, volailles et poissons sauvages sont tous des bons choix.
- Quand vous achetez de la viande, choisissez les coupes maigres.
- Consommez moins souvent la viande transformée (bologne, hot-dogs, salami, pepperoni, bacon, Klik®, SPAM® et KAM®). Elles contiennent de loin trop de gras et de sel. Choisissez plutôt les tranches de jambon, de poulet ou de dinde, ou bien du poisson en conserve.
- Évitez les produits panés ou frits tels le poisson pané, les bâtonnets de poisson et les croquettes de poulet.

Comment utiliser le Guide alimentaire du Nunavik

1. Trouvez votre groupe d'âge en haut des colonnes du graphique.
2. Descendez la colonne pour trouver le nombre recommandé de portions par jour pour chacun des quatre groupes alimentaires.
3. Trouvez les exemples de portions de nourriture dans les rangées à droite.

| Groupes alimentaires | Âge | | |
|---|--|---------------------|---------------------------|
| | Enfants 2-3 ans | Enfants 4-13 ans | Adolescents et adultes |
| Viandes, poissons et substituts | Pour des muscles et un sang en santé | | |
| | 1 | 1-2 | 2-3 |
| | Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | |
| Lait et substituts | Pour des os forts et de belles dents | | |
| | 2 | 2-4 | 2-4 |
| | Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | |
| Produits céréaliers | Pour l'énergie | | |
| | 3 | 4-6 | 6-8 |
| | Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | |
| Légumes, petits fruits et fruits | Pour une peau en santé, de bons yeux et moins de maladies | | |
| | 4 | 5-6 | 7-10 |
| | Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour | | |

← 1. Trouvez votre groupe d'âge dans le graphique.

← 2. Descendez la colonne pour le nombre de portions dont vous avez besoin à chaque jour pour chaque groupe alimentaire.

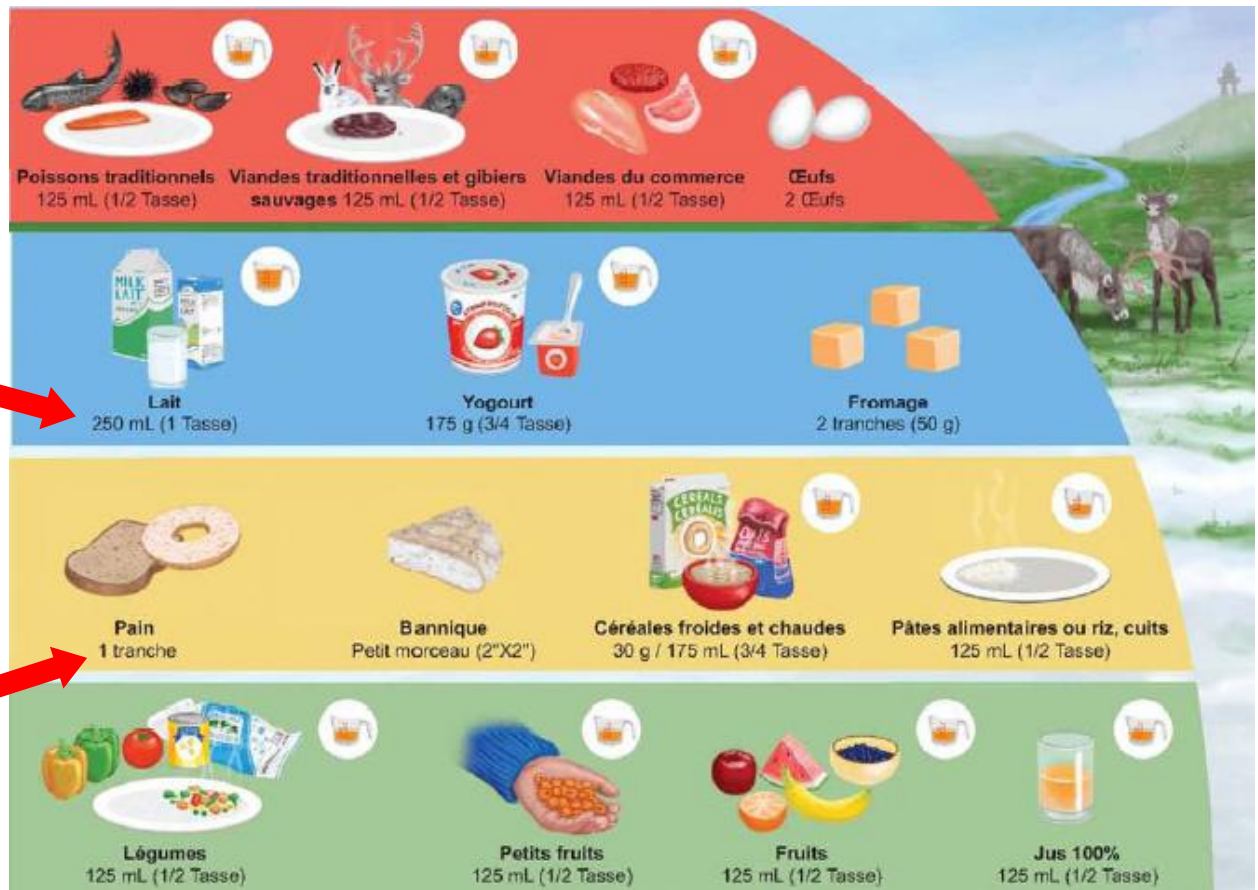
Exemples de l'utilisation du Guide alimentaire du Nunavik :

Un enfant de cinq ans aurait besoin de combien de portions de Lait et substituts par jour ?

1. Trouvez le groupe d'âge dans le graphique : un enfant de cinq ans fait partie du deuxième groupe (enfants âgés de 4 à 13 ans).
2. Descendez la colonne pour trouver le nombre de portions du groupe Lait et substituts ; la réponse est de 2 à 4 portions.

Comment utiliser le Guide alimentaire du Nunavik

3. Trouvez les exemples de portions.



Si un adulte veut consommer le nombre recommandé de portions du groupe Viandes, poissons et substituts, que peut-il manger ?

Il pourrait manger deux œufs, un filet de poisson moyen (1/2 tasse) et 1/2 tasse de poulet ; il aurait ainsi ses trois portions de Viandes, poissons et substituts. Faites le même exercice avec les participants en leur demandant de donner des exemples pour tous les groupes alimentaires et pour différents groupes d'âge.

En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Rappelez aux gens que changer les habitudes alimentaires prend du temps et de l'effort. Il est important qu'ils reconnaissent que chaque petit changement est un pas dans la bonne direction. Dites-leur qu'un bon début serait d'essayer de consommer au moins une portion de chaque groupe alimentaire à tous les jours.

Amusez-vous, cuisinez avec votre famille et vos amis

Qu'est-ce qui renforce les liens familiaux, transmet les traditions, développe des habiletés et améliore l'alimentation de toute la famille ? Cuisiner et manger ensemble ! Ces activités aident à renforcer les habitudes alimentaires positives.

Partagez des recettes et des idées pour des repas avec votre famille et vos amis ; vous découvrirez des repas délicieux et faciliterez vos tâches de cuisine. Cuisiner avec des amis peut être une activité sociale plaisante. De plus, vous pouvez cuisiner en plus grandes quantités, partager les mets avec des amis et ainsi réduire les coûts.



Chaque membre de la famille peut aider dans la préparation des repas. Laissez vos enfants découvrir les plaisirs d'aider dans la cuisine. Des tâches simples telles couper les légumes ou mélanger les ingrédients représentent des moyens d'aider les enfants à découvrir les mets. Aider dans la confection d'un repas encouragera les enfants, même les plus difficiles, à essayer de nouveaux aliments et à apprécier de nouvelles saveurs. Ils apprendront aussi des habiletés qui leur seront utiles plus tard dans leur choix d'aliments santé à l'épicerie.

Il est important d'encourager les enfants de bas âge à essayer les aliments traditionnels ; cela aide à développer leur goût pour ces aliments.

En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Trouvez des astuces et des stratégies qui peuvent aider les gens à cuisiner plus souvent chez eux et à bien manger. Dites-leur de garder une bonne quantité d'ingrédients de base et faciles à cuisiner dans le garde-manger. Ainsi, ils auront toujours de quoi confectionner un repas délicieux en peu de temps. Rappelez aux gens qu'ils peuvent doubler la quantité d'une recette et ajouter des restants de viande, de riz ou de pâtes aux soupes et aux ragoûts.

Faites de l'eau votre breuvage principal

Il faut boire de l'eau à tous les jours afin d'hydrater le corps. L'eau désaltère sans ajouter des calories.



Consommez des légumes, des petits fruits et des fruits plus souvent que du jus afin d'augmenter votre apport en fibres. Vous vous sentirez plus satisfait, ce qui peut réduire le risque d'obésité. Quant au jus de fruits, choisissez du jus 100 % pur au lieu de boisson de fruits ou d'autres breuvages additionnés de sucre.



Les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les boissons alcoolisées ajoutent beaucoup de calories à l'alimentation. Certaines de ces boissons contiennent également de la caféine, qui peut vous rendre irritable.

Les aliments moins bons pour la santé

Les aliments tels les croustilles, les bonbons, le chocolat, les boissons gazeuses, les pâtisseries, les beignes et d'autres aliments à haute teneur en sucre, en gras ou en sel ne contiennent pas beaucoup d'éléments essentiels à l'organisme.



Manger trop de sucre, de gras et de sel peut causer plusieurs problèmes de santé, tels l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

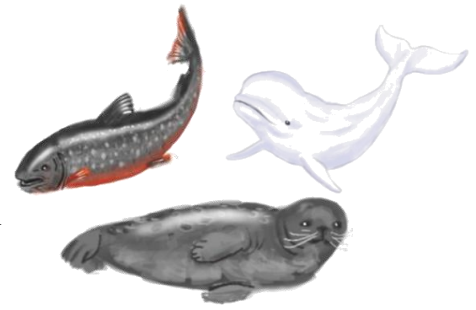
Afin d'éviter l'envie de manger ces aliments, assurez-vous de manger des repas complets (avec de la viande et des légumes) et essayez de ne pas stocker ces aliments à la maison.

En enseignant le Guide alimentaire du Nunavik...

Utilisez des termes tels « choix moins bons pour la santé » pour désigner les aliments à haute teneur en gras, en sucre ou en sel. Ces choix doivent être limités mais peuvent être consommés occasionnellement. Ce qui importe c'est ce que l'on mange régulièrement.

Quels types de gras sont bons pour la santé ?

Les gras présents dans les aliments traditionnels tels le poisson et la viande de mammifères marins sont bons pour la santé.



Le saviez-vous ? Les poissons gras tels l'omble chevalier et le saumon contiennent des acides gras oméga-3, une sorte de gras qui aide au développement et aux fonctions du cerveau, des yeux et du système nerveux et qui contribue à la santé du cœur.

À l'épicerie, choisissez des huiles liquides telles l'huile végétale (olive, canola, soya ou tournesol). La margarine molle (non hydrogénée) est un autre bon choix.



Cependant, certaines sortes de gras ne sont pas bonnes pour la santé : les gras trans et les gras saturés. Ces gras ont une forte tendance à coller aux parois des artères et des autres vaisseaux sanguins et contribuent à un risque élevé de maladies cardiovasculaires. Les gras trans et saturés se trouvent dans la margarine dure (hydrogénée), le shortening (saindoux), certains produits de boulangerie et pâtisserie (biscuits, pâtisseries et pizza), le beurre et la viande rouge.



Des astuces

Comment réduire votre consommation de mauvais gras :

- Cherchez des alternatives qui ne contiennent aucun gras trans.
- Cuisinez vos propres pâtisseries et pizza : essayez des frites de patates douces cuites au four au lieu de frites de pommes de terre.
- Choisissez des coupes de viande maigres et des viandes sauvages telles le caribou ou le lagopède, lesquelles ont moins de gras que les viandes achetées à l'épicerie.

Les bébés

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés.

De zéro à six mois, les bébés n'ont besoin que du lait maternel et des gouttes de vitamine D (supplément). Pour les bébés non allaités, une préparation lactée pour nourrisson, enrichie de fer, est recommandée jusqu'à l'âge de 12 mois.

Autour de six mois, vous pouvez commencer à servir graduellement des aliments riches en fer (p.ex., céréales enrichies pour bébé, aliments traditionnels) en continuant toutefois d'allaiter jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

Vers sept ou neuf mois, votre enfant devrait avoir goûté aux aliments provenant des quatre groupes alimentaires.



Le Guide alimentaire du Nunavik est conçu pour les personnes d'au moins deux ans.

Activités

Des questions à poser

1. Pourquoi y a-t-il quatre groupes alimentaires ?

Des informations à partager : Chaque groupe alimentaire fournit une combinaison différente d'éléments nutritifs, de vitamines et de minéraux. Cela veut dire que manger différents aliments de chaque groupe vous aidera à consommer tout ce dont votre corps a besoin afin de bien fonctionner. Voir la p.8

2. Pourquoi est-il important de manger les différentes parties d'un animal ainsi que différentes sortes d'animaux ?

Des informations à partager : Chaque partie d'un animal fournit différents éléments nutritifs dont le corps a besoin. Voir la p.8

3. Tout le monde sait qu'il faut manger des légumes, des petits fruits et des fruits afin d'être en santé, mais pourquoi ?

Des informations à partager : Ces aliments aident l'organisme à combattre les maladies et les infections. Ils contribuent également à la santé des yeux et de la peau parce qu'ils contiennent beaucoup de vitamine A et de vitamine C. Voir la p.9

4. Quels messages et images reliés à la santé paraissent sur les deux pages du *Guide alimentaire du Nunavik* ?

Des informations à partager : Messages : Savourez les aliments traditionnels ; Savourez tous les jours des aliments provenant des quatre groupes alimentaires ; faites de l'eau votre breuvage principal ; c'est amusant de cuisiner en famille ou entre amis. Images : activités de cueillette d'aliments traditionnels ; activités physiques ; mangez ensemble en famille ; etc.

5. Avez-vous des idées pour sauver du temps et encourager à cuisiner ?

Des informations à partager : Gardez toujours des aliments de base et facile à cuisiner, surgelés et en conserve ; demandez à tous les membres de la famille d'aider dans la cuisine ; partagez des idées pour des repas avec des amis ; etc. Voir la p.15

6. Y a-t-il des choix moins bons pour la santé sur ces pages ?

Des informations à partager : Il n'y a pas de choix moins bons pour la santé sur ces pages parce qu'ils ne font pas partie des quatre groupes alimentaires. Les aliments à très haute teneur en sucre, en gras ou en sel ne contiennent pas beaucoup d'éléments dont le corps a besoin. Voir la p.16

Je fais partie de quel groupe ?

Avec les images fournies, demandez aux gens de placer chaque aliment dans le bon groupe alimentaire. Utilisez les feuilles de papier fournies représentant les groupes alimentaires (vert : Légumes, petits fruits et fruits ; jaune : Produits céréaliers ; bleu : Lait et substituts ; rouge : Viandes, poissons et substituts); les participants placeront les images sur la bonne feuille. Pour les réponses, consultez le *Guide alimentaire du Nunavik*.

Cet exercice aidera les participants à mieux comprendre le *Guide alimentaire du Nunavik* et à apprendre à planifier des repas santé et équilibrés en incluant des aliments de chaque groupe alimentaire.

Meat, Poultry, Fish, Shellfish and Eggs

| | | |
|---|-----|-----|
| 1 | 1-2 | 2-3 |
|---|-----|-----|

Peanut butter / Beurre d'arachides

ᐃᓄᓄᓄ / Dried caribou / Caribou séché

Milk and Alternatives

| | | |
|---|-----|-----|
| 2 | 2-4 | 2-4 |
|---|-----|-----|

Fish heads soup / Soupe de têtes de poisson

ᐃᓄᓄᓄ ᐃᓄᓄᓄ / Chocolate milk / Lait au chocolat

Grain Products

| | | |
|---|-----|-----|
| 3 | 4-6 | 6-8 |
|---|-----|-----|

Rice / Riz

ᐃᓄᓄᓄ ᐃᓄᓄᓄ / Whole-wheat bread / Pain de blé entier

Vegetables, Berries and Fruit

| | | |
|---|-----|------|
| 4 | 5-6 | 7-10 |
|---|-----|------|

Sweet peppers / Poivrons

ᐃᓄᓄᓄ ᐃᓄᓄᓄ / Blueberries and red berries / Bleuets et baies rouges

De bons choix pour se désaltérer

Avec les images fournies, demandez aux gens de placer les différents breuvages dans la bonne catégorie : « Choisissez souvent » ou « Choisissez moins souvent ». Expliquez la différence entre le jus de fruits à 100 % et les boissons de fruits (lisez les informations nutritionnelles sur les étiquettes). Vous pouvez aussi leur dire qu'une cannette de boisson gazeuse (355 ml) contient 10 cubes de sucre ainsi que de la caféine, laquelle cause l'irritabilité, surtout chez les enfants. Les breuvages non additionnés de sucre, tels le lait et le jus de fruits à 100 %, contiennent plus d'éléments nutritifs (calcium, vitamine D et vitamine C) que les breuvages additionnés de sucre.

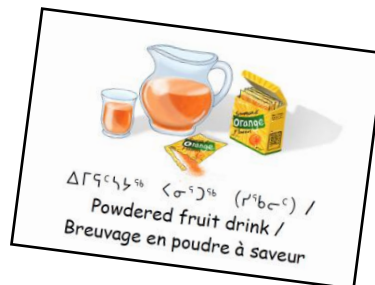
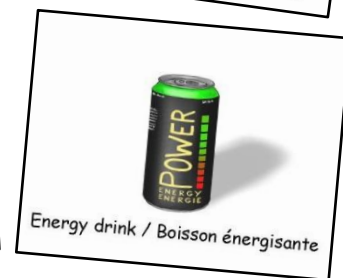
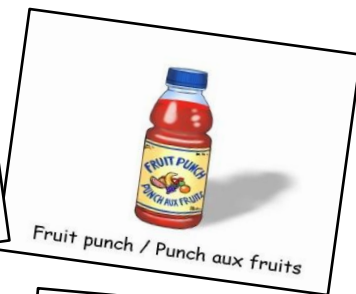
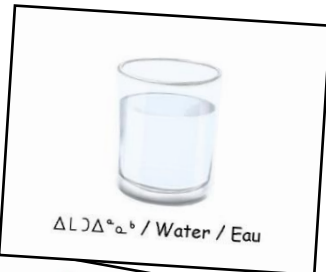
Cet exercice aidera les participants à faire de bons choix quant aux breuvages et leur démontrera la quantité de sucre que contiennent certaines boissons.

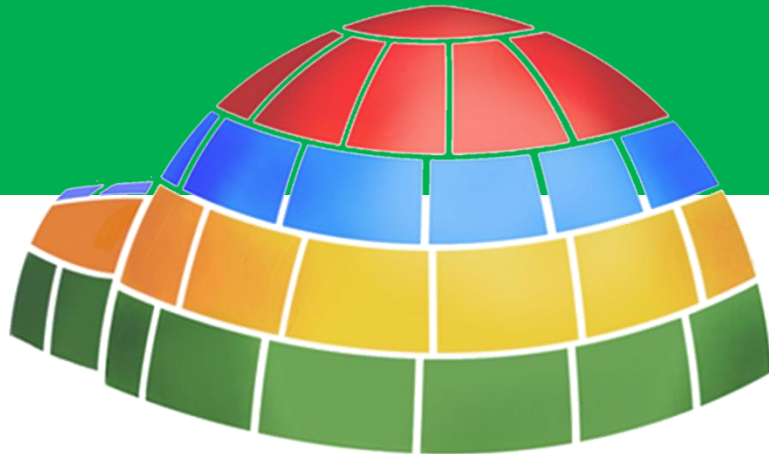
Réponses :

መጠን ብዙ ማግኘት
Choose most
Choisir plus souvent



መጠን ብዙ ማግኘት
Choose least
Choisir moins souvent





Pour obtenir des exemplaires du *Guide alimentaire du Nunavik*, visitez :

www.rrsss17.gouv.qc.ca



ᓄᓇᓴᓐ ᓄᓇᓕᓕᓴᓐ ᓅᓂᓴᓐᓴᓐ ᓴᓐᓕᓕᓄᓐᓴᓐ ᓴᓴᓐᓴᓐᓴᓐ
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX NUNAVIK