

Saines habitudes de vie

Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux**.com et

Vos nouvelles quotidiennes



Chronique du 17 mars 2014 à 10 h 45

Avec Guillaume Côté, nutritionniste, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Diane Bouchard, CHOX FM

Source de la chronique : <http://www.moisdelanutrition.ca/conseils-nutritifs/>

Présentation de la chronique : Le thème est « De bons conseils nutritifs »

Vous aimeriez cuisiner des repas nutritifs à la maison, mais vous avez besoin d'aide pour y parvenir? Les trucs et conseils suivants vous aideront à mieux composer avec les contraintes quotidiennes pour cuisiner des plats savoureux.

Bienvenue dans la cuisine!

Vous avez des enfants? Aidez-les à se sentir à l'aise dans la cuisine. Voici quelques pistes de départ :

- Installez un tabouret « de visiteur ». Invitez vos enfants à y prendre place pour observer, discuter et vous tenir compagnie pendant que vous cuisinez.
- Demandez à vos enfants de lire la recette pour vous. Ce sera un bon exercice pour eux, et ça vous aidera.
- Invitez-les à faire des tâches faciles : trouver les ustensiles, sortir les ingrédients du frigo, mélanger, régler la minuterie ou allumer le four.
- N'ayez pas peur de faire participer les enfants en bas âge. Vous serez surpris de leurs capacités, qu'il s'agisse de casser des œufs, mélanger une salade ou étendre une pâte à pizza.
- Partagez votre savoir-faire avec eux. Par exemple, vous pouvez leur expliquer comment on se sert du grille-pain, d'un fouet, d'une passoire, d'une râpe à fromage, du four à micro-ondes, etc.
- Faites en sorte qu'ils passent des moments agréables dans la cuisine. Plus l'ambiance est détendue et amusante, plus les enfants voudront participer à la préparation des repas.

Simplifiez-vous la vie

La planification simplifie grandement la préparation des repas. Non seulement vous évitez les énervements de dernière minute, mais également les repas-minute dont la valeur nutritive est bien souvent discutable. Voici quelques idées simples pour vous aider :

- Planifiez vos repas pour quelques jours. Ainsi, vous saurez toujours quoi répondre à la question « Qu'est-ce qu'on mange? ».
- Préparez une liste à l'avance et achetez tout ce dont vous avez besoin en une visite au supermarché.
- Mettez sur les restes. Un rôti peut être au menu le soir, préparé en sandwichs le lendemain, ou même ajouté à une soupe ou à une salade.
- Faites cuire de grandes quantités d'aliments de base, comme du couscous de blé entier, des pâtes alimentaires, du riz brun ou des légumes grillés. Ils se conservent bien pendant quelques jours au frigo ou peuvent être congelés et décongelés rapidement. Variez les repas en modifiant les ingrédients que vous ajoutez.

Gagnez du temps

Vous pouvez gagner beaucoup de temps et vous éviter du stress en préparant quelques ingrédients à l'avance.

- **Laver** : Lavez, faites sécher et réfrigérez la laitue et les fines herbes. Ainsi, vous pourrez les incorporer facilement et rapidement à une salade, à un sandwich ou à un plat. Enveloppez-les dans un papier essuie-tout avant de les placer dans un sac de plastique pour les débarrasser de leur excès d'humidité. Ainsi, elles conserveront plus longtemps leur texture croquante.
- **Couper** : Lorsque vous cuisinez, préparez plus de légumes pour le lendemain ou le surlendemain. Vous pourrez les ajouter à un sauté de légumes, une soupe nourrissante, une assiette de crudités avec trempette ou une salade.
- **Râper** : Râpez vos fromages et réfrigérez-les dans des contenants hermétiques. Ils seront à portée de main lorsque vous voudrez ajouter du calcium, des protéines et du goût à vos ragoûts, pâtes, sandwiches et omelettes. Vos os vous remercieront.

En solo ou en duo

Vous ne voulez pas passer trop de temps à cuisiner pour une ou deux personnes? Au lieu d'ouvrir une boîte de conserve ou d'acheter un plat cuisiné, consultez les suggestions suivantes pour préparer facilement et rapidement de délicieux repas nutritifs.

- Des sandwiches au souper : il suffit de griller un sandwich à la poêle pour en faire un plat pour fins gourmets.
- Les repas à base d'œufs sont rapides à préparer et nourrissants. Par exemple, une frittata peut être mangée chaude au souper et froide le lendemain midi.
- Vous ne voulez pas encore manger les restes de légumes? Faites-les réchauffer dans un bouillon à faible teneur en sel pour en faire une soupe colorée. Servez-vous de lait ou de yogourt nature pour ajouter des protéines et du calcium et pour rehausser le goût.

En avoir pour son argent

Votre budget alimentaire est limité? Privilégiez les aliments abordables qui ont une bonne valeur nutritive. Voici quelques conseils et stratégies.

- Les légumineuses, comme les fèves noires, les pois chiches et les fèves rouges, sont polyvalentes, nourrissantes et riches en protéines et en fibres. Entière ou en purée, ajoutez-les aux soupes et aux ragoûts.
- Achetez votre fromage en blocs de plus grande dimension. Le fromage bien emballé se congèle remarquablement bien. Comme sa texture peut changer légèrement une fois qu'il est décongelé, le fromage est idéal pour préparer des recettes qui nécessitent une cuisson.
- Les légumes et les fruits surgelés coûtent souvent moins chers et sont tout aussi nutritifs que leurs équivalents frais, surtout lorsque ces derniers ne sont pas de saison.
- Un pain de grains entiers de la veille est aussi nourrissant qu'un pain frais, et il est particulièrement bon rôti.

Cuisiner et savourer... tout simplement!

En famille ou entre amis, partager de bons plats préparés en toute simplicité resserre les liens et crée des moments mémorables. Éteignez les téléphones, les jeux vidéo, la télévision... et savourez!

Vous aimeriez cuisiner des repas nutritifs à la maison, mais vous avez besoin d'aide pour y parvenir? Les trucs et conseils suivants vous aideront à mieux composer avec les contraintes quotidiennes pour cuisiner des plats savoureux.

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question. Avec le thème de cette année « Cuisiner et savourer tout simplement », des recettes et de précieux conseils ainsi que des informations sur la campagne nutrition 2014 sont disponibles sur le site web suivant : www.dietetistes.ca

Les personnes qui veulent rencontrer un nutritionniste doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

En terminant, je vous mentionne que la journée provinciale des diététistes est le mercredi 19 mars 2014. Pour cette journée provinciale, vous pouvez contacter les diététistes pour avoir de judicieux conseils en nutrition au 1 866 233-3310 entre 9 heures et 16 heures 30.

Ne manquez pas la prochaine chronique! Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute au CSSS de Kamouraska viendra nous entretenir de l'arrêt tabagisme.