



## Manger sainement en période de stress : Rapprocher la famille dans la cuisine

Le stress peut bouleverser nos habitudes alimentaires. Avec l'incertitude suscitée par la pandémie de COVID-19, on ne s'étonne pas d'adopter petit à petit des habitudes peu saines! Si votre famille consomme de plus en plus de collations ou de repas devant la télévision, sachez que vous n'êtes pas seule.

Les raisons qui motivent une bonne alimentation sont nombreuses. En effet, le fait de bien manger peut améliorer notre humeur, aider à optimiser notre niveau d'énergie et contribuer à la prévention de maladies chroniques. Gardez à l'esprit qu'il n'existe pas de nutriment, de vitamine, de minéraux ou de produit de santé naturel qui peuvent lutter contre la COVID-19. Toutefois, une alimentation saine contribue à renforcer votre système immunitaire.

Voici quelques conseils qui aideront toute la famille à privilégier une alimentation saine pendant la pandémie de COVID-19.

**Établissez un horaire et respectez-le.** Un horaire régulier pour les repas et les collations apporte un certain rythme à la journée des enfants. Cela va de pair avec un horaire de sommeil régulier. Votre corps aime les routines et vos enfants aussi. Le fait de manger à des heures régulières apporte à votre corps l'énergie dont il a besoin et vous empêche de vous jeter sur des collations lorsque vous êtes stressé ou que vous vous ennuyez. En famille, définissez un horaire qui fonctionne pour vous.

# Des enfants en santé

**Mangez ensemble.** Les repas peuvent être une expérience partagée et l'occasion idéale pour passer du temps ensemble, se donner des nouvelles et communiquer. Même si les membres de votre famille ont un emploi du temps chargé, essayez de prendre vos repas ensemble plusieurs fois par semaine. Il n'est pas nécessaire de mettre les petits plats dans les grands : un sandwich et un fruit peuvent constituer un repas rapide et sain.

Lorsque vous mangez en famille, essayez de limiter l'utilisation de la technologie à table, comme les téléphones, les tablettes et la télévision. Essayez plutôt des [cartes de conversation](#) ou écoutez de la musique.

**Gardez les choses simples.** Essayez des recettes qui n'ont que quelques ingrédients ou étapes pour que les repas soient faciles, rapides et peu coûteux. Avec des repas simples, les enfants peuvent aussi aider à la cuisine. Cela permet de renforcer leur confiance et leur intérêt pour la nourriture.

- Pour découvrir des recettes simples et amusantes pour la famille, consultez [Découvrez les aliments](#).
- Les enfants peuvent faire beaucoup de choses dans la cuisine :
  - À 5 ans, ils peuvent aider à dresser la table, à mélanger des ingrédients et à trancher des aliments tendres.
  - À 6 ans, ils sont capables de préparer un petit-déjeuner simple.
  - Les enfants de 8 à 11 ans peuvent même préparer et emballer leur propre dîner!
  - [Consultez ces conseils](#) pour obtenir plus d'information sur des tâches liées à la planification et la préparation des repas selon l'âge.

## Mars 2021 Bulletin pour les parents

**Donnez l'exemple de comportements sains.** Prêchez par l'exemple! Votre enfant conservera ces habitudes saines pendant toute sa vie. Les enfants peuvent vous donner des idées pour la planification des repas, créer une [liste d'épicerie](#) et aider à la cuisine.

**Parlez de vos valeurs.** Les habitudes alimentaires de votre famille peuvent refléter vos valeurs. Parlez avec vos enfants de ce qui est important pour eux et aidez-les à explorer comment les valeurs influencent leurs choix en matière d'aliments et de boissons. Par exemple, si votre priorité est un mode de vie sain, vous pourriez vous concentrer sur une bonne alimentation afin de soutenir votre style de vie actif.

**Faites des liens avec la culture.** Trouvez une recette familiale ou culturelle et préparez-la ensemble. Expliquez-en l'histoire et la signification. Cela peut vous aider à créer des liens culturels et un sentiment d'appartenance.

Toutes les familles sont différentes! Mettez l'accent sur ce qui fonctionne le mieux pour la vôtre et pour vous.

Essayez ces recettes (en anglais) familiales amusantes pour vous aider, ainsi que votre enfant, à commencer à faire la cuisine :

- [Gruau déjeuner à la cannelle](#)
- [Pizza pita](#)
- [Macaroni au fromage et aux tomates](#)
- [Muffins aux bananes et aux pépites de chocolat](#)

Pour plus d'idées, consultez [HealthyEatingStartsHere.ca](https://HealthyEatingStartsHere.ca).