



## Manger sainement en période de stress : Conseils pour les familles avec des adolescents

Le stress peut bouleverser nos habitudes alimentaires. Avec l'incertitude suscitée par la pandémie de COVID-19, on ne s'étonne pas que les adolescents, tout comme les adultes, adoptent 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 votre adolescent(e) et votre 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 adolescents. Cela va de pair avec un horaire de sommeil régulier. 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. Encouragez votre adolescent(e) à établir (et à respecter) un horaire de repas qui lui convienne.

# Des ados en santé

Mars 2021 Bulletin pour les parents

**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.

**Laissez les ados prendre les rôles.** Les adolescents sont capables de faire beaucoup de choses dans la cuisine! Ils peuvent suivre des recettes, s'impliquer dans les courses et même préparer les repas pour toute la famille. En encourageant la participation de votre adolescent(e) dans la cuisine, vous l'aidez à s'intéresser davantage à l'alimentation, à renforcer son estime de soi et à développer d'importantes habiletés culinaires.

Si votre adolescent(e) n'a pas d'expérience en cuisine, voici quelques conseils pour l'aider à partir du bon pied :

- Commencez petit. Les recettes avec peu d'ingrédients ou d'étapes peuvent être simples et amusantes!
- Encouragez votre adolescent(e) à chercher des recettes qu'il(elle) aimerait essayer, comme celles qui se trouvent sur le site Web [Découvrez les aliments](#) ou encore le site Web et l'application [Cuisinidées](#).
- Laissez votre adolescent(e) choisir! Il(Elle) pourrait être responsable d'un repas par semaine pour la famille.

**Donnez l'exemple de comportements sains.**

Prêchez par l'exemple! Donnez l'exemple en adoptant des habitudes saines que votre adolescent(e) conservera toute sa vie. Montrez-lui comment planifier les repas de la famille, préparer une [liste d'épicerie saine](#) et utiliser les restes du frigo.

**Parlez de votre système de valeurs.** Les habitudes alimentaires de votre famille peuvent refléter vos valeurs. Parlez avec votre adolescent(e) de ce qui est important pour lui (elle) et aidez-le(a) à explorer comment les valeurs influencent ses 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.

Ces recettes (en anglais) peuvent aider votre adolescent à se familiariser avec la cuisine.

- [Burrito déjeuner](#)
- [Salade d'orzo](#)
- [Pâté chinois à la dinde](#)
- [Pain aux bananes et aux carottes](#)

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