

# Les découvertes Départ Santé

Grandir heureux et en  
bonne santé - les enfants en  
environnement préscolaire

Mars 2018  
Vol 5 no 3

## Départ Santé passe à l'histoire!

Par Christine Gagné

Départ Santé a encore élargi son réseau de formations en donnant une formation à 24 garderies familiales en décembre et janvier derniers. Les 37 participantes de Saskatoon ont découvert diverses façons d'encourager la saine alimentation et l'activité physique auprès des jeunes enfants dont elles s'occupent. Fidèle à la philosophie DS, l'atelier visait à promouvoir le concept de repas positif et l'importance de ne pas étiqueter les aliments comme bons ou mauvais. Les participantes se sont également initiées aux activités du manuel GRANDIR<sup>MC</sup>-PEP pour développer les habiletés motrices fondamentales. Ces toutes nouvelles « garderies familiales DS » avaient très hâte de mettre leurs nouvelles habiletés et ressources à l'essai avec des idées toutes fraîches leur permettant d'intégrer facilement des jeux actifs en cours de journée!



Crédit Photo : Départ Santé/Healthy Start

## Le coin la littératie



### Littératie alimentaire – Faits amusants à propos de la farine!

Saviez-vous que 85 % du blé dur canadien a été produit en Saskatchewan en 2015? Les marchés d'alimentation proposent un vaste choix de produits céréaliers. Il est donc important de savoir reconnaître les ingrédients pour faire le choix le plus nutritif.

À l'origine, tous les grains sont des grains entiers; c'est le procédé de fabrication qui modifie leur composition. Les grains peuvent rester entiers ou être raffinés et incomplets.

- Un **grain entier** contient les trois parties du grain et présente de nombreux avantages nutritionnels. Parmi les grains entiers, on retrouve le maïs, l'avoine, l'orge, le quinoa, le sarrasin, le riz brun, et bien d'autres.
- La **farine de blé entier à 100 %** contient le grain entier. Recherchez sur l'emballage ou dans la liste des ingrédients les appellations « farine de grains entiers », « farine de blé à grains entiers avec germe » ou encore, le timbre des grains entiers.
- La **farine de blé entier** perd jusqu'à 5 % du grain entier durant la transformation en raison du procédé utilisé pour prolonger la durée de conservation.
- La **farine de blé raffinée** est la classique farine blanche tout usage fabriquée à l'aide d'un procédé qui élimine deux parties du grain. Elle contient moins de nutriments que la farine de blé entier et la farine de grains entiers.
- Le terme **multigrains** signifie que la farine contient un certain nombre de grains, mais il ne s'agit pas nécessairement de grains entiers.

Source : L'Institut des céréales saines



# Cuisinons ensemble

## Pochettes de pita au Monterey Jack et aux œufs

### Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de sauce à pizza, sans sel ajouté
- 4 œufs brouillés
- 2 ½ tasses (625 ml) de légumes au choix (courgettes, poivrons doux, céleri, oignons verts, etc.), râpés
- 6 oz (180 g) de Monterey Jack canadien, râpé
- 12 à 15 pitas miniatures de blé entier (ou 4 grands pitas), coupés en deux

### Préparation

1. Mélanger la sauce à pizza, les œufs, les légumes et le Monterey Jack.
2. Garnir les moitiés de pain pita du mélange aux œufs; accompagner de crudités et de trempette.

Recette adaptée d'après [Les diététistes du Canada](#)



## Comment consommer plus de grains entiers à la maison

Par Véronique Dion-Cyr, stagiaire en nutrition pour DSHS

Croyez-vous que votre enfant consomme l'apport quotidien recommandé de grains entiers? Les directives canadiennes recommandent que la moitié des produits céréaliers que nous consommons dans une journée soient faits de grains entiers. Voici quelques façons d'augmenter graduellement la consommation de grains entiers.

Si votre enfant aime manger du gruau le matin, sachez qu'il s'agit d'une excellente source de grains entiers! Pour les rôties ou les sandwiches, optez d'abord pour du pain 60 % de blé entier et passez graduellement à un pain 100 % blé entier. Vous pouvez même préparer un sandwich avec une tranche de pain blé entier et une tranche de pain blanc.

Le riz brun est plus nutritif que le riz blanc. Intégrez un peu de riz brun au riz blanc et augmentez progressivement la proportion de riz brun. Vous pouvez faire la même chose pour les pâtes.

Il est facile de familiariser les enfants à plusieurs types de grains : le couscous, le quinoa, le riz sauvage, l'avoine et l'orge peuvent être ajoutés aux soupes, aux salades et mêmes aux desserts!

Source : [L'Institut des céréales saines](#)

Crédit Photo : Manger santé<sup>MC</sup> de GRANDIR<sup>MC</sup>

