



Mois de la nutrition 2010

Idées d'activités

- ◇ Travaillez avec vos collègues ou vos clients pour mettre sur pied ou soutenir un projet de jardin communautaire dans votre région dans le but de faire pousser des herbes, des légumes et des fruits frais.
- ◇ Travaillez auprès de votre conseil scolaire local afin de développer des stratégies ayant pour but de valoriser les aliments locaux dans les classes ou les cafétérias d'écoles.
- ◇ Faites équipe avec le chef d'un restaurant local et organisez des démonstrations culinaires mettant en vedette des aliments de votre région.
- ◇ Mettez sur pied un cours de cuisine qui mise sur des aliments à faible coût; présentez le coût des légumes et fruits frais en comparaison à celui des légumes et fruits congelés ou en conserves.
- ◇ Organisez un concours de recettes et demandez aux consommateurs de soumettre une recette santé et économique qu'ils apprécient particulièrement; demandez à un chef local d'être juge pour le concours.
- ◇ Organisez un concours de recettes et demandez aux consommateurs de soumettre leur recette favorite composée d'aliments qui poussent dans leur potager ou qu'ils ont mis en conserve. Demandez à un chef local d'être juge pour le concours.
- ◇ Organisez un concours de recettes locales et encouragez les participants à analyser leur recette à l'aide de l'analyseur de recettes des Diététistes du Canada. Offrez comme prix des articles promotionnels du Mois de la nutrition ou encore le livre de recettes *Simplement délicieux* des Diététistes du Canada.
- ◇ Créez une brochure destinée aux enfants, aux adolescents ou aux adultes qui comprend des recettes préparées à partir d'aliments locaux. Insérez dans la brochure des conseils pour découvrir des aliments santé que l'on trouve facilement dans votre région.
- ◇ Faites équipe avec des fermes ou des agriculteurs locaux et organisez un concours ou un jeu-questionnaire portant sur la saine alimentation; offrez des prix tels que le livre de recettes *Simplement délicieux* des Diététistes du Canada.

- ◇ Organisez une visite guidée d'une ferme locale ou d'un marché public et invitez les familles à se joindre à vous. Prenez le temps de vous arrêter pour discuter avec les agriculteurs de certaines questions; par exemple, les techniques d'agriculture qu'ils utilisent pour maintenir la durabilité des sols, le mode de culture qu'ils préconisent (p. ex. biologique ou traditionnelle), etc.
- ◇ Assurez-vous qu'une diététiste est présente aux marchés publics locaux pour répondre aux questions relatives à la nutrition. Portez-vous volontaire!
- ◇ Encouragez vos clients à demander aux épiceries d'offrir davantage d'aliments locaux.
- ◇ Encouragez les familles à préparer un pique-nique rempli de boissons et d'aliments locaux sains qu'ils pourront apporter à l'occasion d'une journée de ski, de randonnée pédestre, de cyclisme, de motoneige, de raquette ou d'une autre activité physique amusante.
- ◇ Organisez une randonnée pédestre hivernale ou une journée de ski, un concours de pelletage, une course en raquette, une activité de motoneige; ou encore, prévoyez une balade à pied, en jogging ou à bicyclette et planifiez un repas-partage nutritif après l'événement. Encouragez tout le monde à apporter des plats santé préparés à partir d'aliments de votre région.
- ◇ Envoyez chaque jour ou chaque semaine des courriels à vos clients et à vos contacts de la communauté et des médias afin de leur transmettre des recettes, des liens vers des feuillets d'information du Mois de la nutrition destinés aux consommateurs et des exemplaires du *Guide alimentaire canadien*.
- ◇ Concoctez pour les gens de votre région des recettes de collations, de repas et de boissons santé composées d'aliments locaux et publiez-les sur des sites de réseautage social ou des sites Web de votre communauté.
- ◇ Créez une liste de fichiers balados ou de fils RSS sur la nutrition et la saine alimentation pour vos clients et consommateurs technophiles. Proposez à ces personnes de les télécharger dans leur iPod ou lecteur MP3 et de les écouter pendant qu'ils font de l'exercice.
- ◇ Organisez un défi saine alimentation, une course ou une chasse au trésor sur le thème du Mois de la nutrition et invitez des groupes, des personnes issues du même milieu de travail ou des écoles à y prendre part. Offrez comme prix des articles promotionnels du Mois de la nutrition ou le livre de recettes des Diététistes du Canada, *Simplement délicieux*.
- ◇ Organisez une visite guidée d'un supermarché ou un cours de cuisine sur le thème « Célébrons nos aliments... de la terre à la table! ». Utilisez des recettes créées lors de la campagne de cette année ou issues du livre de recettes *Simplement délicieux* des Diététistes du Canada.
- ◇ Animez un atelier de métamorphose de repas. Saisissez cette occasion pour faire connaître aux participants la grande variété d'aliments sains offerts à la population d'ici.

- ◇ Créez des listes pratiques d'idées de repas et de collations faciles, rapides et santé (notamment des idées de collations à conserver dans la voiture ou au bureau, ou à manger sur le chemin du gym). Présentez ces listes sur des cartons ou du papier plastifié ayant la taille d'une carte à jouer ou d'une carte de visite. Distribuez-les à vos clients ou à l'occasion d'événements.
- ◇ Faites équipe avec des enseignants et mettez sur pied des programmes axés sur le thème de cette année.

Idées d'actions favorisant le développement professionnel

- ◇ Soumettez sur le PEN une question relative à la pratique portant sur l'alimentation de la population canadienne. Encore mieux – portez-vous volontaire pour rédiger le document sur cette question ou pour en réviser le contenu.

Idées et aide-mémoire

- ◇ Distribuez les fiches d'information du Mois de la nutrition partout où les gens achètent leurs aliments – à l'épicerie, aux marchés fermiers, aux magasins-entrepôt.
- ◇ Encouragez les gens à préparer un repas santé en famille et à discuter de leurs aliments – d'où ils proviennent et quels sont leurs avantages nutritionnels.
- ◇ Encouragez les Canadiennes et les Canadiens à inscrire leur courriel au www.dietetistes.ca afin de recevoir les mises à jour sur la nutrition des Diététistes du Canada.
- ◇ Rappelez aux gens que le printemps s'en vient! Encouragez-les à planifier un jardin potager ou un espace pour la culture des petits fruits, ou une partie de pêche en famille (pendant la saison de la pêche). Ainsi, ils récolteront les fruits de leur labeur, en plus de les savourer!
- ◇ Envoyez vos coordonnées aux dirigeants communautaires, à vos collègues et aux professionnels de la condition physique et faites-leur savoir que les diététistes constituent la meilleure source pour des conseils sur la nutrition et la saine alimentation.
- ◇ Contactez les médias afin de promouvoir et d'encourager la couverture de la campagne du Mois de la nutrition, de son thème et des activités régionales que vous coordonnez.

Visitez www.dietetistes.ca/mangermieux. Le Mois de la nutrition vous est présenté par Les diététistes du Canada et ainsi que des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne.

Les commanditaires du Mois de la nutrition 2010 sont : Groupe Compass du Canada, Les Producteurs laitiers du Canada, General Mills Canada Corporation, McCormick Gourmet épices et assaisonnements.

©Les diététistes du Canada, 2010. Tous droits réservés. Ce document peut être imprimé intégralement. Usage commercial interdit.