Saine alimentation Ontario
CONTACTEZ UNE DIÉTÉTISTE PROFESSIONELLE GRATUITEMENT
1-877-510-510-2
www.sainealimentationontario.ca

Nous célébrons le 5e anniversaire du *Concours de recettes d'enfants* de Saine alimentation Ontario en partageant nos 10 recettes qui plaisent le plus aux enfants!

Vous trouverez dans le livret de recettes des idées de repas, de collations et de desserts qui plairont à toute la famille. Bon appétit!

Le livret de recettes pour les enfants de Saine alimentation Ontario

Saine alimentation Ontario encourage les enfants d'âge scolaire à s'intéresser à la saine alimentation.

Notre défi annuel de recettes pour les enfants encourage les enfants à cuisiner et à préparer de recettes originales adaptées aux enfants. Les gagnants remporteront de très beaux prix et verront leur recette affichée sur le site Web de Saine alimentation Ontario.

Mars 2015

Le petit déjeuner est prêt!

Jake, de King City, aime prendre ce petit déjeuner les matins quand il est pressé. Il suggère de le préparer la veille afin de pouvoir prendre quelques minutes de sommeil de plus!

Coupes de petit déjeuner

Recette gagnante du concours en 2013 : 1re place

Nombre de portions: 12 Temps de préparation: 20 min Temps de cuisson: 15 min

Que vous les preniez pour emporter ou décidiez de les préparer quand les enfants ont des invités, ces coupes auront sûrement beaucoup de succès! Préparez-les d'avance afin de n'avoir qu'à les mettre dans le four à micro-ondes pour les savourer chaudes avant de partir pour l'école.

Ingrédients

4	feuilles de pâte phyllo	4
2	tranches de jambon ou de dinde, en dés	3 oz./90 g
1	poivron rouge ou vert en dés	1
⅓ tasse	carottes rapées	75 mL
6	œufs	6
2 c. à table	lait	30 mL
⅓ tasse	fromage cheddar râpé	75 mL

Instructions

1. Mettez une feuille de pâte phyllo sur la surface de travail et y vaporiser de l'huile végétale. Recouvrez-la d'une autre feuille de pâte phyllo et répétez l'opération avec le vaporisateur d'huile et les feuilles de pâte phyllo restantes. Coupez la pâte en 12 carrés et mettez chaque carré dans un moule à muffin graisisé.
2. Mettez des morceaux de jambon, de poivron et de carotte dans chaque moule.
3. Dans un bol, mélangez ensemble les œufs et le lait et répartissez le mélange également dans les moules. Garnissez les de fromage.
4. Faites cuire dans un four préchauffé à 190°C (375°F) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les coupes soient dorées et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Ces coupes peuvent être conservées au réfrigérateur pendant trois jours.

Utilisez des restes de poulet pour obtenir une autre saveur.

Utilisez la pâte phyllo qu'il vous reste pour faire des coupes comme celles-ci pour les desserts ou comme enveloppe pour faire cuire le saumon au four pour savourer un souper légèrement croustillant.

Informations nutritionnelles par portion

Calories	86
Protéines	6 g
Lipides	4 g
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Sodium	172 mg

Le petit déjeuner est prêt!

Jessica, de Toronto, aime ces crêpes quand elles sont chaudes et fraîchement préparées. Ce qu'elle préfère dans leur préparation, c'est de piler les bananes.

Crêpes à la banane et aux grains entiers

Recette gagnante du concours en 2011 : 1re place

Nombre de portions: 15 Temps de préparation: 20 min Temps de cuisson: 10 min

Ces crêpes sont imprégnées du goût des bananes mûres et sucrées que les enfants aiment! Les enfants peuvent vous aider en mesurant les ingrédients et en mélangeant les ingrédients de la pâte. Essayez cette variante de la crêpe traditionnelle avec votre famille.

Ingrédients

1 tasse	farine tout-usage	250 mL
½ tasse	farine de blé entier	125 mL
¼ tasse	germe de blé	50 mL
1 c. à table	sucre granulé	15 mL
1 c. à thé	poudre à pâte	5 mL
1 c. à thé	bicarbonate de soude	5 mL
¼ c. à thé	sel	1 mL
2	bananes mûres	2
2	œufs	2
1 tasse	lait écrémé	250 mL
1 c. à table	huile de canola	15 mL
1 c. à thé	jus de citron	5 mL
1 c. à thé	extrait de vanille	5 mL

Instructions

1. Dans un grand bol, mélanger la farine tout-usage et la farine de blé entier, le germe de blé, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre le tout de côté.
2. Dans un autre bol, piler les bananes avec une fourchette jusqu'à ce qu'elles soient en purée. Y incorporer les œufs. Ajouter le lait, l'huile, le jus de citron et la vanille et bien mélanger tous les ingrédients. Verser le tout sur le mélange de farines et mélanger jusqu'à ce qu'il soit mouillé.
3. Faire chauffer une grosse poêle antiadhésive ou une crêpière à feu moyen.
4. Verser environ 60 mL (¼ tasse) de la pâte dans la poêle et faire cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles commencent à apparaître sur le dessus.
5. Retourner et cuire pendant 1 ou 2 minutes de plus ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée de l'autre côté.
6. Faire d'autres fournées avec le reste de la pâte.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Une fois que les crêpes ont refroidi, emballez-les individuellement dans du papier ciré ou sulfurisé et mettez-les dans un contenant hermétique.

Elles peuvent également être congelées pendant un maximum de deux semaines. Faites-les réchauffer au four à micro-ondes ou dans un grille-pain.

Pour plus de saveur, servez-les avec votre beurre de noix préféré, du yogourt ou des fruits congelés.

Informations nutritionnelles pour 1 crêpe

Calories	92
Protéines	3 g
Lipides	2 g
Glucides	16 g
Fibres	1 g
Sodium	158 mg

Voici les recettes gagnantes pour les lunchs ou les soupers!

Cette recette de boulettes de viande vertes a été inspirée par Jillian, de Nepean. Savourez-les chaudes (conservées dans un thermos) ou froides dans les lunchs des enfants.

Boulettes de viande vertes

Recette gagnante du concours de recettes en 2009, mention honorable

Nombre de portions: 30 boulettes Temps de préparation: 15 min Temps de cuisson: 30 min

Préparez une sauce pour déguster les boulettes ou bien insérez-les dans un petit pain pour un sandwich aux boulettes! .

Ingrédients

3 tasses	fleurons de brocoli frais haché	750 mL
8 oz	bœuf, poulet ou porc haché très maigre	250 g
1 c. à table	gingembre frais finement haché	15 mL
1 c. à table	vin de riz (mirin) (optionnel) ou vinaigre de vin de riz	15 mL
1 gousse	d'ail, émincée	1
½ c. à thé	de sel et de poivre	2 mL

Instructions

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le brocoli pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit très tendre.
2. Égouttez-le bien et, au moyen d'un pilon à pommes de terre, pilez le brocoli jusqu'à ce qu'il soit assez lisse pour faire environ 250 mL (1 tasse); laissez-le refroidir un peu.
3. Dans un grand bol, combinez le bœuf, le gingembre, le vin de riz, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez le brocoli et, avec les mains, mélangez le tout jusqu'à ce que le brocoli soit distribué uniformément.
4. Roulez des boules d'environ 15 mL (1 cuillerée à soupe) du mélange et mettez-les sur du papier sulfurisé ou une plaque à pâtisserie doublée de papier d'aluminium pour faire environ 30 boulettes de viande.
5. Faites-les cuire au four à 180°C (375°F) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur et qu'elles soient brun doré à l'extérieur.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Vous pouvez faire frire à la poêle les boulettes de viande dans une grande poêle à frire antiadhésive jusqu'à ce qu'elles soient brun doré à l'extérieur et ne soient plus roses à l'intérieur.

Utilisez un thermomètre pour aliments afin de s'assurer que la viande est cuite à une température interne de 74°C (165°F) si vous utiisez le poulet et 71°C (160°F) si vous utilisez le porc.

Informations nutritionnelles par portion (6 boulettes)

Calories	90
Protéines	10 g
Lipides	4 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Sodium	284 mg

Voici les recettes gagnantes pour les lunchs ou les soupers!

Matis et Natalie, de Toronto, nous présentent leur recette préférée. Ils disent qu'elle est « amusante et facile à préparer, délicieuse et saine. C'est aussi une excellente occasion d'essayer quelque chose de nouveau. »

Salade délicieuse au quinoa

Recette gagnante du concours en 2009 : 1re place

Nombre de portions: 2 (500 mL) Temps de préparation: 5 min Temps de cuisson: 20 min

Le quinoa est une céréale entière qui contient du fer, des fibres et des protéines. C'est tout à fait ce qu'il faut aux enfants. Vous pouvez la conserver chaude dans un thermos ou la savourer froide.

Ingrédients

½ tasse	quinoa	125 mL
1 c. à table	huile d'olive	15 mL
2 gousses	d'ail émincées	2
1 tasse	bouillon de légumes réduit en sodium	250 mL
1 tasse	edamame (fèves de soya) congelé écossé	250 mL
1	carotte râpée	1
2 c. à table	parmesan fraîchement râpé (optionnel)	25 mL

Instructions

1. Mettez le quinoa dans une passoire à mailles fines et rincez-le sous l'eau pendant environ 30 secondes. Mettez-le de côté.
2. Dans une poêle à frire antiadhésive, faites chauffer l'huile à température moyenne. Ajoutez l'ail et remuez pendant 30 secondes.
3. Ajoutez le quinoa et faites-le cuire en remuant pendant 2 minutes pour rôtir les grains. Retirez-le du feu et versez-y lentement le bouillon. Mélangez le tout lentement et délicatement pour combiner les ingrédients et remettez le tout sur le feu.
4. Ajoutez l'edamame et les carottes et faites mijoter doucement.
5. Réduisez la température à moyenne basse. Faites cuire le tout en remuant de temps en temps pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le quinoa soit tendre.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Recherchez les fèves de soya (edamame) au rayon des produits congelés de votre épicerie.

Substituez des pois chiches, des haricots rognons ou des lentilles en boîte à l'edamame. Égouttez et rincez les légumineuses bien avant l'usage pour éliminer l'excédent de sodium

Informations nutritionnelles par 1 tasse (250 mL)

Calories	304
Protéines	12 g
Lipides	12 g
Glucides	38 g
Fibres	8 g
Sodium	406 mg

Voici les recettes gagnantes pour les lunchs ou les soupers!

Clairise de Brantford aime le fait que cette recette est amusante à préparer et contient beaucoup de fromage onctueux.

Sandwich au thon et au fromage fondant

Recette gagnante du concours de recettes en 2013 : 2e place

Nombre de portions: 2 sandwichs Temps de préparation: 10 min Temps de cuisson: 5 min

Chaud et réconfortant, les sandwichs au fromage fondant plaisent à tous les membres de la famille. Recherchez du thon léger comme la bonite à ventre rayé car c'est une excellente source de protéines qui coûte habituellement moins cher que le thon blanc.

Ingrédients

1 boîte	de thon léger en morceaux dans l'eau, égoutté	170 g
2 cuillerées à soupe	de céleri finement haché	30 mL
1 cuillerée à soupe	de mayonnaise légère	15 mL
½ cuillerée à thé	de jus de citron	2 mL
Une pincée	de poivre noir fraîchement moulu	Une pincée
4 tranches	de pain multigrains	4
2 cuillerées à thé	de beurre ou de margarine molle non hydrogénée	10 mL
2 tranches	de fromage cheddar	2
1 tasse	d'épinards miniatures	250 mL
1	petite tomate, tranchée	1

Instructions

1. Dans un petit bol, mélangez le thon, le céleri, la mayonnaise, le jus de citron et le poivre.
2. Beurrez un côté de chaque tranche de pain. Répartissez le mélange de thon sur deux des côtés non beurrés du pain. Recouvrez le thon d'une tranche de fromage et d'une autre tranche de pain, côté beurré vers le haut.
3. Mettez les sandwichs dans une grande poêle antiadhésive et faites-les cuire à feu moyen pendant environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient brun doré.
4. Retirez-les de la poêle et relevez délicatement la tranche de pain pour insérer les épinards miniatures et la tomate dans le sandwich avant de servir.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Informations nutritionnelles par portion

Calories	502
Protéines	37 g
Lipides	20 g
Glucides	43 g
Fibres	8 g
Sodium	878 mg

Voici les recettes gagnantes pour les lunchs ou les soupers!

Alexandra, de Toronto, pense que ce lunch est délicieux et amusant à préparer.

Quesadillas croustillantes au poulet et au fromage

Recette gagnante du concours de recettes en 2009 : 2e place

Nombre de portions: 1 pain pita Temps de préparation: 5 min Temps de cuisson: 5 min

Servez-les avec des tranches de pomme et un verre de lait.

Ingrédients

1	pain pita de blé entier	1
1.5 oz	une petite poitrine de poulet désossée sans peau, à demi-cuite	50 g
2 c. à table	salsa de goût léger ou moyen	25 mL
2 tranches minces	de mozzarella ou de fromage suisse partiellement écrémé (à peu près 1 oz)	30 g
	Crème sure (optionnelle)	

Instructions

1. Tranchez le pain pita pour faire deux tranches rondes.
2. Tartinez chacune des deux moitiés du pain pita avec de la salsa et garnissez un côté de fromage. Déchiquetez ou hachez la poitrine de poulet et mettez-la sur le fromage. Garnissez de la tranche de fromage et de la moitié de pain pita qui restent.
3. Mettez le sandwich dans une petite poêle à frire antiadhésive et faites-le cuire à feu moyen en retournant une fois, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu
4. Transférez le sandwich sur une planche à découper et coupez-le en quatre triangles. Servez-le avec de la crème sure, si désiré.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Si vous le prenez comme lunch pour l'école, mettez les triangles et la crème sure dans des contenants séparés.

Informations nutritionnelles par portion

Calories	331
Protéines	30 g
Lipides	7 g
Glucides	38 g
Fibres	5 g
Sodium	655 mg

Vive les collations et les desserts!

Ian, de Belle River, pense que les enfants aimeront cette recette, car elle est délicieuse et saine, et qu'elle se compose de deux des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

Boisson fouettée aux pommes et aux bleuets

Recette gagnante du concours de recettes en 2012, mention honorable

Nombre de portions: 2 portions Temps de préparation: 5 min

Les enfants adorent les collations à base de pommes, alors pourquoi ne pas en ajouter une dans votre prochaine boisson fouettée! Cette collation est idéale en voiture ou en allant pratiquer une activité sportive après l'école.

Ingrédients

½ tasse	yogourt nature (1 % de M.G.)	125 mL
1	banane mûre	1
1	pomme, sans cœur, pelée et coupée	1
½ tasse	bleuets frais ou congelés	125 mL
¼ tasse	jus d'orange 100 % pur	60 mL

Instructions

1. Mettre le yogourt, la banane, la pomme, les bleuets et le jus d'orange dans un mélangeur. Couvrez et réduisez en purée jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Pour une boisson fraîche, utilisez des bleuets et une banane congelés.

Utilisez des pommes à tarte, comme la Granny Smith ou la Northern Spy pour un goût rafraichissant plus prononcé, ou essayez la Royal Gala ou la Honey Crisp pour un goût plus sucré.

Informations nutritionnelles par portion

Calories	149
Protéines	4 g
Lipides	0.5 g
Glucides	35 g
Fibres	3 g
Sodium	45 mg

Vive les collations et les desserts!

Kayley, de Timmins, participe à la préparation de cette recette en mesurant et en mélangeant les ingrédients de ce granola. Elle l'ajoute ensuite au yogourt pour commencer sainement la journée!

Granola aux amandes et à la noix de coco

Recette gagnante du concours de recettes en 2013 : 3e place

Nombre de portions: 7 tasses (1,75 L) Temps de préparation: 10 min Temps de cuisson: 60 min

Il est toujours bon d'avoir du granola maison sous la main pour pouvoir préparer facilement un petit déjeuner avec du yogourt et des fruits ou pour le savourer comme collation plus tard dans la journée. Essayez de l'utiliser aussi dans d'autres recettes pour varier les saveurs.

Ingrédients

3 tasses	gros flocons d'avoine	750 mL
1 tasse	amandes effilées	250 mL
¾ tasse	noix de coco râpée	175 mL
½ tasse	graines de lin moulues	125 mL
¼ tasse	sucre brun foncé	60 mL
3 c. à table	sirop d'érable pur	45 mL
3 c. à table	huile de canola	45 mL
½ tasse	abricots secs en dés	125 mL
½ tasse	canneberges sèches	125 mL

Instructions

1. Dans un grand bol, combinez les flocons d'avoine, les amandes, la noix de coco, les graines de lin, le sucre, le sirop d'érable et l'huile. Mélangez le tout jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Laissez reposer pendant 15 minutes.
2. Étalez le mélange sur une tôle à biscuits à bords relevés et faites-le cuire dans un four préchauffé à 121°C (250°F) pendant environ une heure en mélangeant toutes les 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Vous pouvez utiliser n'importe lequel de vos fruits secs préférés comme les raisins secs, les bleuets, les cerises, les dates hachées ou les figues.

Informations nutritionnelles par ¼ tasse (60 mL)

Calories	122
Protéines	3 g
Lipides	6 g
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Sodium	10 mg

Vive les collations et les desserts!

Azrik, d'Azilda, aime le fait qu'ils sont bourrés de bonnes choses comme l'avoine, les raisins secs et les noix.

Délices tendres aux raisins secs et au gruau

Recette gagnante du concours de recettes en 2009 : 3e place

Nombre de portions: 4 douzaines de biscuits Temps de préparation: 15 min Temps de cuisson: 45 min

Voici un substitut sain et délicieux des biscuits aux brisures de chocolat traditionnels!

Ingrédients

1 tasse	farine tout-usage non blanchie	250 mL
1 ½ c. à thé	poudre à pâte	7 mL
1 c. à thé	cannelle moulue	5 mL
½ c. à thé	bicarbonate de soude	2 mL
½ c. à thé	muscade fraîchement moulue	2 mL
¼ c. à thé	clous de girofle moulus	1 mL
½ tasse	beurre, ramolli	125 mL
⅓ tasse	cassonade non tassée	75 mL
1	gros œuf	1
2 c. à table	mélasses de fantaisie	25 mL
1 ⅓ tasse	compote de pommes non sucrée	325 mL
1 ¾ tasse	avoine à gros flocons ou à cuisson rapide	425 mL
1 tasse	raisins secs	250 mL
¾ tasse	amandes rôties tranchées (optionnelles)	175 mL
1 ½ c. à thé	vanille	7 mL

Instructions

1. Dans un bol, fouettez ensemble la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de soude, la muscade et les clous de girofle; mettez le tout de côté.
2. Dans un grand bol, battez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger.
3. Incorporez les œufs et les mélasses en battant jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
4. Ajoutez en alternance le mélange de farine et la compote de pommes au mélange de beurre (ajoutez 3 parts de farine puis 2 parts de compote de pommes).
5. Incorporez par mélange l'avoine, les raisins secs, les amandes (si vous en utilisez) et la vanille.
6. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Déposez de la pâte par pleines cuillerées à soupe (15 mL) sur la plaque à pâtisserie.
7. Faites cuire au four à 190°C (375°F) pendant de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que ce soit brun doré et ferme au toucher.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Si vous n'avez pas de cannelle, de muscade et de clous de girofle, vous pouvez leur substituer 1 ½ cuillerée à thé (7 mL) d'épice à tarte à la citrouille. Si vous ne voulez pas utiliser de muscade et de clous de girofle, augmentez la quantité de cannelle à 1 ½ cuillerée à thé (7 mL).

Si vous n'avez pas de mélasses, augmentez simplement la quantité de cassonade à ½ tasse (125 mL).

Informations nutritionnelles par biscuit

Calories	62
Protéines	1 g
Lipides	2 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Sodium	39 mg

Vive les collations et les desserts!

Marek, de Markham, pense que les enfants aimeront cette recette, car elle est créative et amusante, en plus de pouvoir être préparée par toute la famille.

Muffins au sommet fondant

Recette gagnante du concours de recettes en 2012 : 1re place

Nombre de portions: 12 Temps de préparation: 20 min Temps de cuisson: 25 min

Ajouter une tranche de banane sur un muffin avant de le faire cuire permet de créer « un sommet fondant ». Faites participer les enfants à la préparation de cette collation familiale en leur faisant mesurer les ingrédients et mélanger la pâte.

Ingrédients

1 ¼ tasse	farine de blé entier	310 mL
1 tasse	farine tout usage	250 mL
½ tasse	son de blé	125 mL
1 c. à table	poudre à pâte	15 mL
½ tasse	margarine molle non hydrogénée	125 mL
¾ tasse	sucre granulé	175 mL
2	œufs	2
1 tasse	lait écrémé	250 mL
1 c. à thé	extrait de vanille pure	5 mL
3	pommes, sans cœur et râpées	3
1	carotte, pelée et râpée	1
1	banane, coupée en 12 tranches	1

Instructions

1. Dans un bol, mélangez la farine de blé entier, la farine tout usage, le son de blé et la poudre à pâte, puis laissez le mélange de côté.
2. Dans un grand bol, battez la margarine et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
3. Ajoutez les œufs un à la fois jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Ajoutez ensuite le lait et la vanille en remuant pour lier le tout.
4. Avec une cuillère en bois, ajoutez le mélange de farine et remuez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez les pommes et la carotte, puis mélangez pour bien les répartir.
5. Déposez la pâte à la cuillère dans 12 moules à muffins recouverts de papier parchemin. Mettez une tranche de banane au centre de chaque muffin.
6. Faites cuire au four à 200°C (400°F) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la sonde à gâteau soit propre et que les muffins soient dorés.

Droit d'auteur : Copyright © Diététistes du Canada 2015. Tous droits réservés.

Conseils

Enveloppez les muffins individuellement dans une pellicule de plastique et placez-les dans un sachet en plastique ou un contenant refermable et congelez-les jusqu'à 2 semaines.

Laissez décongeler à température ambiante ou mettez les muffins dans le four à microondes pour les réchauffer.

Informations nutritionnelles par muffin

Calories	252
Protéines	5 g
Lipides	9 g
Glucides	40 g
Fibres	4 g
Sodium	200 mg

Saine alimentation Ontario

CONTACTEZ UNE DIÉTÉTISTE PROFESSIONELLE GRATUITEMENT

1-877-510-510-2

www.sainealimentationontario.ca

Saine alimentation Ontario

Obtenez des réponses à vos questions sur l'alimentation saine en vous adressant à une source fiable.

Communiquez sans frais avec un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario.

1. **Composez le 1 877 510-510-2**
2. **Envoyez un courriel à un(e) diététiste en allant sur le site www.sainealimentationontario.ca**
3. **Consultez le site Web www.sainealimentationontario.ca**
   Inscrivez-vous au Bulletin électronique, un courriel mensuel qui présente des conseils nutritionnels, des recettes et des mises à jour de Saine alimentation Ontario.

Les diététistes du Canada

Les diététistes du Canada (DC) est l'association professionnelle nationale pour les diététistes et représente 6 000 membres à l'échelle locale, provinciale et nationale.

Les diététistes du Canada collaborent avec Saine alimentation Ontario afin d'offrir aux résidants de l'Ontario plus de moyens de communiquer avec un(e) diététiste professionnel(le) et d'obtenir gratuitement des conseils fiables sur une saine alimentation, et ce, gratuitement.

Les diététistes du Canada remercient le gouvernement de l'Ontario pour son soutien financier à Saine alimentation Ontario.

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

Avez-vous aimé ces recettes?

Visitez le site **www.sainealimentationontario.ca** pour trouver d'autres recettes adaptées aux enfants.

Téléchargez l'application Cuisinidées, créée par Les diététistes du Canada, pour trouver d'autres idées de recettes ou consultez le site **www.cookspiration.com.**

Nutri-eSTEP®
Outil de dépistage nutritionnel pour les tout-petits et enfants d'âge préscolaire

www.nutritionscreen.ca/fr

Êtes-vous parent ou prenez-vous soin d'un jeune enfant?

Répondez au questionnaire Nutri-eSTEP pour savoir dans quelle mesure votre enfant adopte des habitudes quotidiennes.

Consultez le site Web **www.nutritionscreen.ca/fr** pour savoir si votre tout-petit (de 18 à 35 mois) ou votre enfant d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans) a de bonnes habitudes alimentaires.