Anic Morissette, nutritionniste, Programme Mieux-être

Octobre 2017 — numéro 20

Des bonbons, de bons bonbons, encore et toujours des bonbons!

Dans quelques jours, petits et grands vont envahir les rues pour partir à la chasse aux friandises. En tant que parent, on se questionne souvent à savoir quelle place on doit donner aux bonbons. Une saine alimentation signifie avoir une alimentation équilibrée, qui laisse place à la variété, au plaisir de manger, et même aux bonbons.... Et oui, une saine alimentation c'est un tout qui bannit les interdits!

Un bonbon reste et restera toujours un bonbon dont l'ingrédient principal est le sucre. Ceci inclut les bonbons auxquels on colle des mentions dites santé telles, « fait de vrai jus fruits», « naturel », « sans colorant artificiel», «fait de sucre biologique»). Vos pirates, superhéros, sorcières attendent depuis un bon moment cette fête costumée où entre amis ils sont les maîtres des rues. Cessez de vous casser la tête et laissez les enfants profiter pleinement de ce merveilleux moment.



Quelques conseils pour multiplier les plaisirs de l'Halloween

Les jours précédents et le jour même

- Préparez des recettes à base de citrouille ou autres courges (potage, gnocchi, biscuits, tartes, graines rôties, etc.)
- Avant que vos enfants partent à la chasse aux bonbons, servez un repas léger.
- Optez pour des sacs de plus petits formats pour la cueillette.
- Demandez aux enfants de faire une sélection pour qu'ils conservent seulement leurs bonbons préférés.
- Apportez le reste sur votre lieu de travail... ils trouveront sûrement preneur!
- Vérifiez les friandises pour retirer les bonbons ouverts ou endommagés (et allergènes selon le cas).
- Pour prévenir les risques d'étouffement chez les plus jeunes, on évite les bonbons durs, ronds et collants.

Les jours suivants

- Permettez aux enfants de choisir quelques bonbons en collation ou en dessert. Par la suite, proposez ce dessert spécial seulement les fins de semaine.
- Conservez les bonbons dans une armoire de la cuisine. En étant moins visibles, on finit par moins y penser. P.S: La chambre à coucher, ce n'est pas une bonne idée!
- Dans vos recettes de desserts , remplacez les pépites de chocolat ou de caramel par des friandises récoltées à l'Halloween (Smarties[©], M&M[©], caramels mous)
- Et n'oubliez pas... un bon brossage de dents prévient la carie en tout temps et encore plus, après avoir mangé des bonbons.









Idée-recette : pour fêter l'Halloween autrement

Oui les bonbons occupent une place importante lors de cette journée. Toutefois, cette fête est une excellente occasion pour faire cuisiner les enfants en préparant une collation festive.

Party Mix - Le Salé à l'italienne

Ingrédients

750 ml (3 tasses)	Mélange de céréales (Chex [©] , Cheerios [©] , Shreddies [©])
500 ml (2tasses)	Bretzels mini tortillons
500 ml (2 tasses)	Noix et/ou graines de votre choix (noix de cajou, pacanes, noix de Grenoble, graines de citrouille, graines de soja, pacanes, noix de Grenoble, etc.)
60 ml (¼ tasse)	Huile de canola
15 ml (1 c. à soupe)	Vinaigre balsamique
15 ml (1 c. à soupe)	Sauce Worcestershire
15 ml (1 c. à soupe)	Assaisonnement à l'italienne
2,5 ml (½ c. à thé)	Poudre d'ail
2,5 ml (½ c. à thé)	Poudre d'oignon

Préparation

- ♦ Préchauffer le four à 250°F (120°C). Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.
- Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre, la sauce Worcestershire, l'assaisonnement à l'italienne, la poudre d'ail et la poudre d'oignon.
- Dans un autre bol, mélanger les bretzels, les céréales et les noix de votre choix. Ajouter la préparation d'huile et autres
- assaisonnements et mélanger bien tous les ingrédients.
- ♦ Verser le mélange sur la plaque et l'étendre uniformément.
- Cuire au four pendant 40 minutes en retournant le mélange tous les 10 minutes.

*Recette tirée du livre C'est moi le Chef! Parution prévue en novembre 2017

Aliment vedette en octobre : Le pop-corn

Aliment emblématique au cinéma, le pop-corn est originaire de l'Amérique du nord et du sud. Découvert par Christophe Colomb en 1492, c'est en 1612 que les Français découvrent le pop-corn auprès des Iroquois qui le font chauffer dans des pots de terre cuite.

Nos idées-recettes en octobre :

- Bonbons à l'orange
- Pop-corn Cajun
- Pop-corn à la guimauve façon Rice Krispies[©]
- Carrés au chocolat déguisés



Ressources supplémentaires :

- Nos petits mangeurs
- Les recettes d'Halloween de Ricardo

Vous avez des questions à propos de votre alimentation ou de celle de votre famille?

Un service de consultation nutritionnelle est offert dans le cadre du Programme Mieux-être, par le Centre Centre de promotion de la santé aux employés du CHU Sainte-Justine et du CRME. Pour prendre un rendez-vous, cliquer <u>ici.</u>

