



## Livres de référence en nutrition pour les parents

***Manger un jeu d'enfant.* Guylaine Guèvremont, diététiste et Marie-Claude Lortie, journaliste. Éditions La Presse. Publié en 2008.**

### Sujets traités :

- Conseils sur l'alimentation des enfants de l'allaitement à l'adolescence.
- Plusieurs préoccupations des parents y trouvent des réponses :
  - Mon enfant mange-t-il trop ou pas assez ? Suffisamment de ceci ou cela ?
  - Peut-on l'aider à développer son réflexe de faim et de satiété ?
  - A-t-il un trouble de comportement alimentaire ?
- Tout cela sans perdre de vue que le repas peut être un moment agréable.

***Un enfant sain dans un corps sain.* Stéphanie Côté, nutritionniste. Éditions de l'Homme. Publié en 2008.**

### Sujets traités :

- Réflexions sur l'obésité.
- 40 moyens pour aider votre enfant à développer de bonnes habitudes de vie (alimentation et activité physique).
- 30 recettes pour toute la famille accompagnées de trucs et variantes.

***À table en famille.* Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes. Éditions Flammarion. Publié en 2006.**

### Sujets traités :

- Conseils pour élever un bon mangeur, comment répondre à ses besoins alimentaires.
- Comment s'organiser pour planifier les menus, les achats, faire l'épicerie, cuisiner et comment faire le bon choix pour plusieurs aliments.
- Plusieurs recettes accompagnées de trucs, de variantes et d'idées pour faciliter la participation de l'enfant à la réalisation.

***A table les enfants.* Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes. Éditions Flammarion. Publié en 2005.**

**Sujets traités :**

- Alimentation des enfants de 9 mois à 5 ans, développement d'habiletés alimentaires.
- Problèmes alimentaires et problèmes de santé courants accompagnés de solutions.
- Suggestions de recettes de l'entrée au dessert accompagnées d'information nutritionnelle.

***Fruits et légumes à croquer.* Josée Thibodeau, diététiste. Aux éditions de l'Homme. Publié en 2007.**

**Sujets traités :**

- Conseils et trucs pour tous avec des suggestions de stratégies alimentaires à adopter avec les enfants et outils pour aider les parents à inclure plus de fruits et de légumes au menu.
- Pour 50 fruits et légumes : informations sur l'achat, la conservation, des astuces culinaires et des idées et recettes rapides pour consommer davantage de fruits et de légumes.

***Boîtes à lunch santé.* Geneviève O'Gleman. Éditions de la semaine. Publié en 2007.**

**Sujets traités :**

- Conseils et trucs pour créer des boîtes à lunch savoureuses. Des informations sur l'assiette équilibrée, les besoins quotidiens, des trucs pratiques pour planifier les lunchs, des vinaigrettes santé pour accompagner les salades, sans oublier les règles d'or pour la boîte à lunch des enfants.
- Plusieurs recettes avec illustrations, information pratique et santé, la valeur nutritive par portion et des propositions d'aliments pour compléter la boîte à lunch.

***Boîtes à lunch emballantes.* Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes. Éditions Flammarion. Publié en 2001.**

**Sujets traités :**

- **Tout sur la boîte à lunch** : comment on s'équipe, comment planifier les lunchs et tenir à jour les aliments qu'on a dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger. Comment bien choisir les aliments dans chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien* et les précautions à prendre pour des lunchs sécuritaires. Aussi des suggestions si on n'a pas le temps de manger ou que l'on mange au restaurant.
- Plusieurs idées de recettes appétissantes et rapides à exécuter sont accompagnées de trucs, d'informations sur la nutrition et sur la valeur nutritive par portion.

***Les menus midi.* Louise Desaulniers et Louise Lambert-Lagaçé, diététistes. Éditions de l'Homme. Publié en 2005.**

**Sujets traités :**

- Des incontournables les critères saveur, santé et rapidité ainsi que des raccourcis pour faciliter la préparation de la boîte à lunch. Plusieurs menus sont proposés, accompagnés de recettes, de variantes, de la valeur nutritive et parfois des astuces ou des saviez-vous que ?

## Sites Internet de référence en nutrition

[www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)

### *Les fruits et les légumes du Québec*

- Disponibilité et durée de conservation des fruits et légumes

[www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

- Suggestions de menus adaptés pour le nombre de personnes à la maison, à partir des spéciaux de la semaine et de la disponibilité des produits selon les saisons.
- Planification des repas, quoi préparer d'avance pour sauver du temps, la liste d'épicerie et les recettes et où se procurer les spéciaux de fruits et de légumes.

[www.5a10parjour.com](http://www.5a10parjour.com)

### *Site exclusivement pour les fruits et les légumes*

- Informations sur la contribution des fruits et légumes à la santé, des trucs pour améliorer votre consommation de fruits et de légumes, des idées de recettes pour une grande variété de fruits et de légumes, puis une section article et nouvelle pour divers sujets, dont les purées maison pour bébés.

[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

- Le volet nutrition est regroupé par thème : bébé, enfant, adolescent, femme, homme, sportif et végétarien.
- Comment bien se nourrir au quotidien, manger équilibré, en toute sécurité, à petit prix, à l'extérieur, vite et bien, puis comment décoder les étiquettes.
- Comment mettre les aliments en conserve de façon sécuritaire.

[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)

### Section Mangez mieux :

- Comment apprêter les fruits et les légumes, des idées de recettes, des petits tests pour mettre au défi nos connaissances et des articles sur des sujets variés pour les parents.
- Liste de disponibilité des fruits et légumes du Québec
- Festin de cru-cru qui donne accès à plusieurs bricolages avec les fruits et légumes pour des fêtes d'enfants.

[www.mangezquebec.com](http://www.mangezquebec.com)

***Les fruits et les légumes du Québec sont à l'honneur!***

- Des idées de recettes, les arrivages frais au marché et comment faire des conserves, des marinades et des confitures.
- Isabelle Huot, docteur en nutrition, parle des bienfaits des fruits et légumes et de leur valeur nutritive.
- Les producteurs ont leur chronique et il y a un calendrier de disponibilité des fruits et des légumes, puis un concours pour tous.

[www.recettes.qc.ca/sections](http://www.recettes.qc.ca/sections)

- Recettes avec des aliments du Québec

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) (Santé Canada)

- Présentation du *Guide alimentaire canadien* (GAC), comment l'utiliser et faire son propre guide.
- Il est possible de commander une copie du *Guide alimentaire canadien* sur ce site.

[www.defisante530.com/index.php/ds/Alimentation/Chroniques](http://www.defisante530.com/index.php/ds/Alimentation/Chroniques)

**Des réponses à vos questions concernant les fruits et les légumes.**

- Pourquoi 5 ?
- Jazzez vos recettes
- Gardez-les sous la main
- Trempez-les !
- Fruitez vos desserts
- Facilitez-vous la vie
- ...