

Pleins feux

sur la nutrition

 Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada



CAMPAGNE DU MOIS DE LA NUTRITION[®] : IDEES D'ACTIVITES EN LIEN AVEC LE TOP 10

Le Mois de la nutrition[®] sensibilise la population à l'importance d'adopter une saine alimentation et à ses bénéfices sur la santé globale. Cet événement est une occasion en or pour encourager les Canadiens à manger plus sainement tout en démontrant comment les diététistes peuvent les aider. Profitez du Mois de la nutrition[®] pour planifier et faire la promotion d'activités dans votre milieu de travail ou dans la communauté. Reprenez les idées d'activités de la campagne (voir ci-dessous) ou créez-en de nouvelles. Partagez vos idées avec les autres en affichant tous les détails de vos événements dans le calendrier des Diététistes du Canada.

Les diététistes du Canada ont pour objectif d'aider les Canadiens à découvrir

- des idées d'activités pour manger plus sainement, être plus actifs et se sentir bien ;
- des stratégies pratiques pour apprendre et appliquer des façons de bien manger pour vivre en santé ;
- des façons de transformer les conseils nutritionnels en choix alimentaires quotidiens pour eux et leur famille ;
- des ressources nutritionnelles locales ;
- le rôle des diététistes comme source d'information nutritionnelle fiable, crédible et fondée sur les plus récentes recherches et données scientifiques, et qui inspire le plus confiance aux Canadiens.

A) Faites passer le mot à propos des idées du Mois de la nutrition[®]

- Envoyez un courrier électronique présentant des conseils de nutrition et de vie active, des recettes et des liens vers les feuillets d'information du Mois de la nutrition[®] à vos clients, vos contacts dans la communauté et/ou aux médias, et ce, chaque jour ou chaque semaine.
- Laissez des copies des ressources du Mois de la nutrition[®] dans un présentoir ou faites en sorte qu'elles soient disponibles à votre lieu de travail, dans la salle à manger ou sur le plateau des patients.
- Affichez les conseils du jour tout au long du mois dans votre milieu de travail.
- Donnez des copies des ressources du Mois de la nutrition[®], du *Guide alimentaire canadien* et du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* au professeur de votre enfant pour qu'il puisse les distribuer dans la classe.
- Demandez la permission aux centres de santé, aux magasins et aux restaurants de votre région pour laisser des copies des ressources du Mois de la nutrition[®] dans les endroits publics.
- Invitez vos collègues et vos clients à visiter le www.dietetistes.ca/mangermieux.
- Pleins feux sur les diététistes, communiquez avec les médias de votre région pour encourager la couverture de nouvelles sur les événements du Mois de la nutrition^{MD}.

B) Activités en lien avec le top 10

1. Vous voulez être à votre meilleur? Mangez mieux et bougez!
 - Invitez vos collègues ou les enseignants à utiliser « Mon guide alimentaire » disponible sur le site Web de Santé Canada au www.monguidealimentaire.ca. Affichez les guides alimentaires bien à la vue de tous et lancez à chacun le défi de manger le nombre de portions recommandé par son guide alimentaire pendant 7 jours. Faites gagner un prix comme le livre de recettes *Simplement délicieux* des Diététistes du Canada.
 - Impliquez-vous en politique : Travaillez de concert avec les autres professionnels de la santé et les leaders de la communauté pour inciter les conseils municipaux à créer des zones vertes, des trottoirs, des parcs et des aires de jeu dans votre communauté.
 - Organisez une agréable promenade collective autour de votre lieu de travail ou dans votre quartier.
2. Déjouez la balance! Encouragez les membres de votre famille à atteindre et à conserver leur poids santé.
 - Lancez la campagne « Défi Poids Santé » dans votre milieu de travail, votre école ou votre communauté.
 - Suggérez aux familles de demander à tous les membres de la famille de devenir un « planificateur de repas pour une journée ». Faites leur planifier les repas pour cette journée et demandez leur d'assigner des tâches pour la préparation des aliments, la cuisson et le nettoyage.

3. **Misez sur la qualité! Faites de meilleurs choix au quotidien.**
 - Transformez le prochain repas-partage de votre travail ou de votre école en un événement santé. Lorsque vous découvrez une délicieuse recette aimée de tous, insérez-la dans une chemise que chacun pourra consulter facilement.
 - Joignez-vous au comité de parents de l'école et discutez des aliments qui seront vendus dans les machines distributrices et servis par l'entremise des programmes de déjeuners et de dîners.
4. **Optez pour de plus petites portions d'aliments et de boissons.**
 - Organisez un kiosque d'information ou un concours au travail, à l'école ou autres pour informer les gens de ce que représente la grosseur d'une portion. Ou encore, proposez un concours présentant différentes grosseurs de portions d'aliments provenant de chacun des groupes alimentaires. Ceux qui choisissent les bonnes grosseurs de portion dans chacun des groupes pourraient être éligibles à prix de votre choix.
5. **Colorez votre menu grâce aux fruits et légumes!**
 - Organisez un kiosque d'information pour le Mois de la nutrition au marché public de votre région.
 - Visitez une ferme locale pour découvrir ce qui pousse dans votre région.
 - Lancez un concours de recettes de légumes délicieux et nutritifs ou de desserts à base de fruits.
6. **Soyez astucieux – Lisez les étiquettes des aliments!**
 - Organisez une visite guidée en épicerie pour votre école ou votre communauté.
 - Utilisez les outils du programme « Faites provision de saine alimentation » disponibles au www.faitesprovisiondesainealimentation.ca.
7. **Profitez de l'heure du repas pour passer du temps en famille.**
 - Encouragez les familles à créer un livre de recettes de famille. Voici comment. Commencez par demander à vos proches leurs recettes traditionnelles accompagnées d'une histoire personnelle. Demandez aux jeunes plus branchés de le transformer en un format que toute la famille élargie puisse utiliser. Une superbe idée de cadeau pour les fêtes, les anniversaires, les mariages et autres événements spéciaux ! N'oubliez pas de garder une copie imprimée pour ceux qui n'ont pas d'ordinateur.
 - Incitez les familles à planifier des repas en famille, ou avec des personnes qui représentent la famille, au moins trois fois par semaine.
8. **Faites de la saine alimentation une nouvelle habitude pour la vie!**
 - Lancez un concours sur les saines habitudes. Chaque participant suggère une saine habitude de vie et la dépose dans un récipient. Faites gagner des prix comme le livre de recettes *Simplement délicieux*. Affichez les suggestions à la vue de tous.
 - Regroupez des personnes plus âgées dans un panel de discussion. Invitez des jeunes et des adultes à découvrir comment elles sont restées en santé au cours des années et les autres trucs que leur inspire leur sagesse.

9. Ajoutez www.dietetistes.ca/mangermieux votre liste de sites Web favoris en tant que source crédible d'information en nutrition!
- Recommandez le site Web www.dietetistes.ca/mangezmeieux à vos clients et vos collègues.
 - Proposez d'ajouter le site Web des DC à la liste des meilleurs sites Web santé de votre employeur, de votre école ou dans votre communauté.
10. Vous avez une question sur les aliments ou la nutrition? Demandez à une diététiste professionnelle!
- Si vous habitez en Ontario, faites la promotion de Saine alimentation Ontario. Il devient alors facile de communiquer avec une diététiste gratuitement. Téléphonnez sans frais au 1 877 510-510-2, du lundi au vendredi, de 9h à 17h. Ou posez votre question à une diététiste en ligne au www.sainealimentationontario.ca.
 - Si vous êtes de la Colombie-Britannique, faites la promotion de *Dial-a-Dietitian*. Téléphonnez sans frais au 1 800 667-3438, du lundi au vendredi, de 9h à 17h. Dans la grande région de Vancouver, téléphonez au 604 732-9191.
 - Parlez des messages du Mois de la nutrition dans vos médias locaux tout au long du mois de Mars.
 - Discutez de vos réalisations personnelles et vos programmes dans le bulletin de votre milieu de travail ou de l'école afin de montrer ce que font les diététistes pour promouvoir la saine alimentation.



Ce document a été rédigé par Les diététistes du Canada dans le cadre du Mois de la nutrition 2008.

Les commanditaires officiels du Mois de la nutrition 2008 sont :

- Eurest –Chartwells –Morrison Membres du groupe Compass Canada
- Les Producteurs laitiers du Canada
- General Mills Canada Corporation

©2008. Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Ce document est disponible à www.dietetistes.ca.

Le téléchargement et la reproduction de ce document en entier à des fins personnelles ou éducatives sont autorisés à condition de mentionner la source : Les diététistes du Canada. Pour des demandes d'ordre commercial (informations sur les frais de reproduction et les formules de reconnaissance d'utilisation du matériel), communiquez avec Les diététistes du Canada à centralinfo@dietitians.ca. Pour les requêtes de reproduction digitale commerciale, référez-vous à la politique de confidentialité dans le site Web des Diététistes du Canada.