



# LE BULLETIN D'INFORMATIONS

Novembre 2010

## Mobilisation de la MRC Beauce-Sartigan

Plusieurs municipalités du territoire ont nommé un responsable municipal *Santé l'Action!* La nomination d'un tel responsable facilitera la mise en place des actions du projet dans les milieux.

Ensemble, nous visons à voir les jeunes de 0-17 ans et leur famille adopter un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation et à transmettre ces comportements aux générations futures.

Au plaisir de travailler avec vous dans l'intérêt de nos jeunes et nos familles!

## Ateliers Purée de bébé

*Santé l'Action!* est partenaire d'ateliers qui visent à éclairer les parents sur le comment et le pourquoi faire ses propres purées. À faible coût, les parents quittent avec savoir, matériel et purées. N'hésitez pas à communiquer avec nous afin d'offrir ces ateliers dans vos milieux.

## Formation aux RSG

Grâce à une entente avec le Regroupement des CPE Québec et Chaudière-Appalaches, les responsables de service de garde pourront recevoir, gratuitement, des formations en lien avec la saine alimentation et l'activité physique. 4 formations seront offertes à l'hiver 2010 et au printemps 2011.

## Capsule saine alimentation

Saviez-vous que les légumineuses sont une source de protéines au même titre que les viandes. Elles contiennent moins de gras, plus de fibres et sont beaucoup plus économiques; 100 g de bœuf haché coûte environ 0,90 \$ et 100 g de légumineuses 0,18 \$. Voici une belle occasion d'économiser et d'investir dans votre santé!

## La boîte à lunch

Une boîte à lunch nutritive doit contenir des aliments provenant des 4 groupes du guide alimentaire. Le repas du midi doit

contenir une quantité suffisante de fibres et de protéines pour rassasier et fournir rapidement de l'énergie distribuée sur une plus longue période.

## Idée repas du midi

- 👤 Pain pita à la dinde (Pain pita de blé, poitrine de dinde, tomate, salade, oignon, mayonnaise légère)
- 👤 Boisson de soya enrichie
- 👤 Banane

## **Salade de légumineuses**

Ingrédients :

- 👤 1 conserve : de pois chiches, de fèves rouges et de macédoine de légumineuses
- 👤 5 gousses d'ail hachées
- 👤 1 petit oignon haché
- 👤 2 c. à thé jus de citron
- 👤 2 échalotes
- 👤 ½ piment : rouge et vert en cubes
- 👤 Au goût : huile végétale, sel, poivre, persil, basilic et organ.

Rincer puis égoutter toutes les légumineuses. Mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer avant de servir.

[www.recettes.gc.ca](http://www.recettes.gc.ca)