

Nutrition

Bites

Numéro 3 — Juillet • Août • Septembre 2025

Bulletin communautaire sur la nutrition

Par Sonia Hernandez, Dt.P.
Diététiste professionnelle

Votre enfant est-il un mangeur compétent?

En tant que parents, nous voulons tous le meilleur pour nos enfants.

Lorsque l'enfant refuse de manger, n'accepte que certains aliments ou que les repas deviennent une lutte, la frustration et l'inquiétude s'installent.

Dans ce numéro

- Votre enfant est-il un mangeur compétent?
- L'importance des œufs
- Recette : Crêpes au beurre d'arachide et à la confiture
- Le saviez-vous... Faits!
- Événements à venir



Cette recette est riche en protéines, en glucides, en bons gras, en fer, en calcium, en vitamines A, D et E ainsi qu'en fibres. À déguster au petit-déjeuner ou comme collation.

Le contenu du bulletin est adapté à partir des ressources suivantes :
Producteurs d'œufs du Canada
<https://www.eggfarmers.ca/>

Institut Ellyn Satter
<https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/>

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/food-features/eggs/>

Au fil de décennies de recherche, **Ellyn Satter** a démontré qu'il est plus important de soutenir des attitudes et des comportements positifs à l'égard de l'alimentation que de se concentrer uniquement sur le choix des aliments. C'est ainsi que naît la **compétence alimentaire** : être capable et flexible dans son rapport à la nourriture, sans rigidité ni restrictions excessives. Cette approche équilibre la faim, le plaisir et l'appétit.

Pour développer de meilleures habitudes alimentaires, la famille doit partager les responsabilités :

- **Rôle du parent / de la personne qui s'occupe de l'enfant :**
 - Décider quels aliments et boissons sont servis.
 - Déterminer **quand** et **où** la nourriture est servie.
- **Rôle de l'enfant :**
 - Décider **s'il mange** et **quelle quantité** il souhaite manger.

Quelques conseils pratiques :

- Mangez ensemble aussi souvent que possible.
- Gardez les repas agréables et détendus.
- Établissez des heures régulières pour les repas et les collations.
- Asseyez votre enfant correctement à table (chaise haute ou siège rehausseur).
- Ne préparez pas de repas distincts pour votre enfant.
- Laissez votre enfant décider s'il mange et quelle quantité des aliments que vous servez.
- Évitez la pression, les éloges, les récompenses, les ruses ou les punitions.
- Offrez une variété d'aliments à chaque repas.

Tout au long de leur croissance, les enfants développent leurs capacités naturelles et deviennent **compétents sur le plan alimentaire**. Les parents leur permettent d'apprendre et de progresser lorsqu'ils appliquent le **principe de la répartition des responsabilités dans l'alimentation** (*Division of Responsibility in Feeding*).

Recette : Crêpes au beurre d'arachide et à la confiture (PB & J)

Donne : 16 crêpes

Ingédients :

- 4 œufs
- 500 ml (2 tasses) de lait 2 %
- 60 ml (¼ tasse) de beurre fondu ou d'huile
- 500 ml (2 tasses) de farine tout usage
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- Garniture :**
- 250 ml (1 tasse) de beurre d'arachide
- 170 ml (¾ tasse) de confiture
- Fruits frais

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger les œufs, le lait et le beurre fondu. Bien battre.
2. Ajouter la farine et le sel. Battre de nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Réfrigérer la pâte pendant une heure. Remuer avant utilisation.
4. Chauffer une poêle antiadhésive de 20 cm (8 po) à feu moyen, jusqu'à ce que des gouttes d'eau grésillent lorsqu'on les y dépose. Vaporiser légèrement d'enduit à cuisson.
5. Verser environ 60 ml (¼ tasse) de pâte dans la poêle en une seule fois. Incliner et tourner rapidement la poêle pour recouvrir tout le fond. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit légèrement doré, environ 45 secondes. Retourner la crêpe avec une spatule et cuire encore 15 secondes.
6. Transférer sur une assiette. Répéter avec le reste de la pâte. Séparer les crêpes avec du papier ciré. Ajouter de l'enduit de cuisson au besoin.

Garniture :

Dans un petit bol, mélanger le beurre d'arachide et la confiture. Étendre 10 à 15 ml (2 à 3 c. à thé) de ce mélange sur chaque crêpe. Garnir de fruits frais. Plier la crêpe en triangle ou rouler en forme de tube. Servir chaud.

Importance des œufs

L'œuf est le corps reproducteur à coquille dure produit par un oiseau, considéré comme aliment. Alors que son rôle premier est de permettre la reproduction de l'espèce, la plupart des œufs pondus par la volaille domestique — sauf ceux spécifiquement destinés à l'incubation — ne sont pas fécondés et sont vendus principalement pour la consommation humaine.

Les œufs sont également extrêmement nutritifs : ils contiennent des protéines, de bons gras et de nombreux nutriments tels que les vitamines A, D, E, la choline, le fer et le folate.

Les œufs : une source rapide, simple et délicieuse de protéines

Les œufs font partie des rares aliments considérés comme une source complète de protéines de haute qualité, car ils contiennent les **9 acides aminés essentiels**. « Essentiels » signifie que l'organisme ne peut pas les produire lui-même, d'où la nécessité de les obtenir par l'alimentation. Les acides aminés sont les **éléments constitutifs des protéines**, indispensables à l'organisme.

Les protéines sont essentielles pour :

- Construire et maintenir la masse musculaire,
- Combattre les infections,
- Favoriser la croissance de cheveux et d'ongles forts.

Inclure des protéines aux repas et collations aide aussi à se sentir rassasié et satisfait tout au long de la journée.

Deux œufs fournissent **13 g de protéines de haute qualité**.

Les œufs et les bons gras

Une portion de deux gros œufs contient environ **11 g de matières grasses**, dont **près des deux tiers sont insaturés**. La totalité du gras se trouve dans le jaune. Celui-ci renferme aussi des nutriments liposolubles importants comme les vitamines A, D et E, ainsi que des antioxydants tels que la lutéine et la zéaxanthine.

Les bons gras du jaune d'œuf favorisent en plus l'**absorption de ces nutriments** par notre organisme.

Œufs et cholestérol

Le lien entre les œufs et le cholestérol a fait débat pendant des années. De récentes recherches montrent désormais que les œufs peuvent être consommés dans le cadre d'une alimentation saine, avec un impact minimal sur le taux de cholestérol sanguin.

Un gros jaune d'œuf contient environ **200 mg de cholestérol**. Cependant, les œufs apportent également d'autres nutriments pouvant contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques. L'attention s'est déplacée du cholestérol alimentaire vers l'impact des **gras saturés et trans** sur le cholestérol sanguin.

Les œufs dans une alimentation équilibrée

Pour la plupart des personnes en bonne santé, la consommation d'œufs dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée ne présente **aucun risque pour la santé cardiovasculaire**.

Selon le **Guide alimentaire canadien**, une assiette équilibrée devrait inclure :

- La moitié de l'assiette remplie de fruits et légumes,
- Un quart d'aliments à grains entiers,
- Un quart d'aliments riches en protéines, comme les œufs.

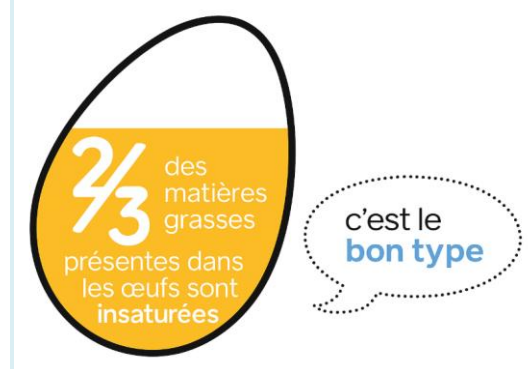
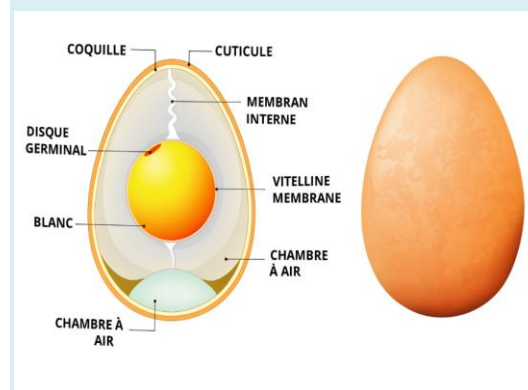
LE SAVIEZ-VOUS...? FAITS!

Même si les œufs sont bons pour la santé, cela ne veut pas dire qu'il faut préparer une omelette de trois œufs tous les jours.

Un rapport de 2008 de la **Physicians' Health Study** appuie l'idée que manger un œuf par jour est généralement sans danger pour le cœur, mais il suggère aussi qu'aller bien au-delà pourrait augmenter le risque d'insuffisance cardiaque plus tard dans la vie. Il faut également porter attention aux **accompagnements** servis avec vos œufs. Pour votre système cardiovasculaire, des œufs brouillés avec de la salsa et un muffin anglais 100 % blé entier n'ont rien à voir avec des œufs brouillés accompagnés de fromage, saucisses, pommes de terre rissolées et pain blanc grillé.

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/food-features/eggs/>

Anatomie de l'œuf



Teneur en matières grasses dans un œuf

Programmes et événements à venir

Programme hebdomadaire en présentiel

Programme de nutrition prénatale

-Mardi à 10 h

Au 222, rue Dixon

-Mercredi à 10 h

Au 21, Panorama Court

Groupe mensuel de personnes âgées hispanophones (téléconférence)

-Chaque troisième jeudi du mois

AGA

Assemblée générale annuelle (AGA) et Foire communautaire de la santé

-6 septembre 2025

Appelez dès aujourd'hui pour prendre rendez-vous avec une diététiste / nutritionniste!

Nous couvrons un large éventail de conditions, notamment l'alimentation saine, le cholestérol, le faible taux de fer, la perte ou la prise de poids, la maladie cœliaque, les calculs rénaux, les enfants difficiles à nourrir, la nutrition sportive, le végétarisme, l'ostéoporose et bien plus encore.

Vous n'avez pas besoin d'une recommandation médicale!

Centre de santé communautaire Rexdale
8, chemin Taber, Toronto (Ontario) M9W 3A4
Tél. : (416) 744-6312
Téléc. : (416) 744-1881