

Message d'intérêt public

Mars est le Mois de la nutrition; découvrez le pouvoir des aliments

Date de début : 14 mars 2023

Date de fin : 30 mars 2023

À l'échelle du Nunavut

60 s

Mars est le Mois national de la nutrition. Le thème de cette année — Découvrez le pouvoir des aliments — vise à enseigner le pouvoir d'une alimentation saine. Tout le monde a sa propre opinion sur ce qu'est une alimentation saine, et ce qui est un choix santé pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre. De plus, les besoins nutritionnels individuels peuvent varier selon l'état de santé, les préférences, la culture et la tradition alimentaire.

Au Nunavut, le partage des aliments est un aspect important de la saine alimentation et du *qaujjimajatuqangit* inuit. Ce principe favorise le renforcement des liens et permet aux personnes âgées de transmettre leurs connaissances sur les habitudes alimentaires traditionnelles; il favorise la sécurité alimentaire, le sentiment d'appartenance et l'implication de tous les membres de la famille.

De nombreuses solutions permettent d'adopter de saines habitudes alimentaires.

- Récolter et préparer collectivement les aliments, c'est une excellente façon de passer du temps en famille et de transmettre des connaissances alimentaires.
- On peut présenter des aliments traditionnels variés aux enfants en bas âge.
- Les repas pris en famille ou entre amis sont bénéfiques pour la santé mentale.
- Il est dans l'intérêt supérieur de bébé de l'allaiter et de lui donner des suppléments de vitamine D pendant les six premiers mois de sa vie.
- Lorsqu'on fait l'épicerie, il est préférable de choisir des viandes, des céréales, des fruits et des légumes variés.
- Lire et comparer les étiquettes des aliments en épicerie permet d'éviter ceux qui sont riches en sodium, en sucre et en gras saturés.

Communications