

Préparez un dîner sain en créant moins de déchets



En moyenne, un ado qui apporte son lunch à l'école jettera quelque 30 kg (67 lbs) d'emballages à la poubelle chaque année scolaire. Il est évident que les dîners qui comportent moins d'emballage contribuent à créer moins de déchets, mais il est aussi possible qu'ils contiennent des aliments plus sains. Certains aliments préemballés renferment plus de sucre, de sel et de gras que les aliments que vous choisissez et emballez vous-même. De plus, ces mets prêts à consommer contiennent souvent peu de fibres, de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs.

Voici deux idées pour réduire les déchets et préparer un dîner plus sain.

- Au lieu d'acheter un petit dîner préemballé contenant de la viande et du fromage, une boisson aux fruits ou une boisson gazeuse et une friandise, essayez ceci :
 - Dans des contenants réutilisables, placez :
 - des craquelins de grains entiers, de la viande maigre et du fromage à faible teneur en matières grasses
 - de l'eau dans une bouteille réutilisable
 - un fruit ou des morceaux de légumes
- Encouragez les ados à se servir de contenants réutilisables pour apporter des sandwichs ou des roulés de grains entiers faits à la maison ainsi que des morceaux de légumes ou de fruits. Les aliments achetés à l'épicerie, au restaurant ou au dépanneur ont plus d'emballage et un moins grand nombre d'entre eux pourrait comprendre des grains entiers ou des fruits et légumes.

Ces changements tout simples vous permettent de fournir plus de fibres en choisissant des craquelins, du pain ou des roulés de grains entiers ainsi qu'un fruit ou des légumes. Ils vous aident aussi à utiliser moins de gras en choisissant des viandes maigres et des fromages à faible teneur en matières grasses et moins de sucre en donnant de l'eau plutôt que des boissons sucrées, et tout cela sans un seul emballage aux poubelles! Pour d'autres idées de dîner à emballer vous-même, consultez

<http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-whats-for-lunch.pdf>

Technologie et activité physique

Il ne fait aucun doute que les avancées technologiques ont changé notre société. Si nous repensons aux occasions de jeu de notre propre enfance, bon nombre d'entre nous nous souvenons d'avoir joué dehors, dans un environnement non structuré, avec la liberté d'améliorer nos habiletés de mouvement. Nous faisons face à des défis que nous relevons, renforçant ainsi notre confiance et nos compétences et nous permettant d'acquérir toute une gamme d'aptitudes et de mouvements, mais surtout nous avons du plaisir! Nous étions sur une lancée pour améliorer nos aptitudes physiques et profiter de chaque minute de notre périples.

De nos jours, les enfants et les jeunes sont exposés à la technologie dans divers endroits (maison, école, maison de leurs amis). Elle est devenue un élément de la vie quotidienne et cette tendance ne fera que s'accroître. Les progrès technologiques ont rendu nos vies de plus en plus efficaces, mais ils ont également contribué à notre sédentarité. Comment pouvons-nous trouver un meilleur équilibre entre la nécessité de profiter des nouvelles technologies et le besoin de rester actifs et de maintenir notre santé physique? Cela n'est pas simple dans un monde surpeuplé d'écrans, mais voici quelques astuces pour équilibrer la technologie et l'activité physique dans la vie de nos ados ou même dans la nôtre :

- Établissez des limites quotidiennes ou des directives (limitez l'utilisation d'écrans à certains moments de la journée et déterminez des moments pendant lesquels il faut se « débrancher »).
- Encouragez les jeunes à aller dehors. Qui a besoin d'un écran quand il y a tant de choses à découvrir à l'extérieur? Vous pourriez organiser une chasse au trésor, faire un bonhomme de neige ou rouler d'une colline.
- Montrez l'exemple. Rien n'a plus d'influence qu'un modèle de comportement positif. À quelle fréquence regardez-vous un écran en leur présence? Repensez à vos comportements, débranchez-vous et allez bouger avec eux.
- Faites une liste d'activités débranchées. Gardez-les dans un pot à la maison; demandez à votre ado de vous aider.

La technologie n'est pas en voie de disparition et nous ne pouvons pas toujours décider où se trouvent les écrans, mais c'est à nous de trouver un équilibre dans nos vies et d'apprendre comment nous débrancher. Acquérir ces compétences et les inculquer à nos enfants ne pourra que nous aider à mener nos vies dans le bonheur et la santé.