Message d’intérêt public

Mois de la nutrition – Vive la saine alimentation!

Date de début : 6 mars 2020
Date de fin : 31 mars 2020
Ensemble du Nunavut 75 sec.

Mars est le mois de la nutrition! Le thème de cette année est « bien plus que de la nourriture » et nous rappelle que s’alimenter sainement, c’est bien plus que les aliments que nous consommons. C’est aussi où, quand, pourquoi et comment nous mangeons.

Partager sa nourriture fait partie d’une saine alimentation et de l’Inuit Qaujimajatuqangit. Le partage contribue à nouer les relations, il permet aux ainés de partager leur savoir sur les façons traditionnelles de se nourrir, renforce le sentiment d’appartenance et offre à tous les membres de la famille une occasion de s’impliquer.

Il existe plusieurs façons pour les Nunavummiuts de favoriser une saine alimentation :

- Récolter et préparer ensemble la nourriture constitue une excellente façon de passer du temps en famille et d’enseigner à mieux s’alimenter;
- Présenter une variété d’aliments traditionnels aux enfants en bas âge;
- Manger en famille et avec des amis, c’est bon pour la santé mentale;
- Nourrir son bébé au sein, une bonne façon de nouer un sentiment de sécurité et d’amour durable entre les parents et leur enfant. De zéro à six mois, les bébés n’ont besoin que de lait maternel et de suppléments de vitamine D;
- Quand vous achetez des aliments à l’épicerie, lisez les étiquettes pour comparer les produits et tenter d’éviter les aliments riches en sodium, sucre et gras saturés.

Pour obtenir plus de ressources et d’information concernant une saine alimentation, visitez le https://livehealthy.gov.nu.ca/fr/node/761.

###

Renseignements aux médias :
Chris Puglia
Spécialiste des communications
Ministère de la Santé
867-975-5762
cpuglia@gov.nu.ca

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᑐᓴᒐᖅᑭᖅᑎᑕᐅᔪᑦ ᐱᔭᐅᔪᓐᓇᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐃᓄᒃᑎᑑᖓᓄᑎᒃ, ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ, ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᓈᑎᑐᓪᓗ ᐅᕙᓂ, *www.gov.nu.ca*
News releases are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca*.
Tuhaqtaghat ittut Inuktitut, Qablunaatitut, Inuinnaqtun Uiviititullu talvani *www.gov.nu.ca*.
Les communiqués de presse sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca*.