

MON QUARTIER À HMOI

Une infolettre pour les petits et les familles du quartier Hochelaga-Maisonneuve. Le mois de la nutrition, c'est l'occasion de souligner le travail réalisé dans le cadre de Hochelaga-Maisonneuve en forme, un projet d'action concerté qui mobilise plusieurs organismes du quartier autour de la promotion des saines habitudes de vie auprès des enfants et des ados âgés entre 0-17 ans. Différentes stratégies d'action sont mises de l'avant pour favoriser une saine alimentation pour nos jeunes en plein développement.

Le coin des enfants

15 mars
NUMÉRO 28



Jardinage et popote au Centre des Jeunes Boyce-Viau CJBV - L'été dernier, 25 enfants se sont initiés au jardinage et de leurs petites mains, ont desherbé et arrosé leurs plants de tomates, de fines herbes et de fleurs comestibles. Ensuite, les enfants ont eu la chance de cuisiner ce qu'ils ont fait pousser dans le cadre d'un atelier de cuisine.



Agenda culturel

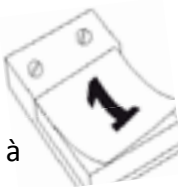
Conférence: des achats nutritifs et économiques - Mercredi le 20 mars à 10h30 au Carrefour Parenfants (4650, rue Ontario). Conférence réalisée en partenariat avec le CLSC Hochelaga-Maisonneuve.

Déjeuner causerie sur les mythes et les réalités de l'alimentation - Vendredi le 22 mars à 9h15 au Carrefour Familial Hochelaga (1611, av. d'Orléans). Inscription ouverte

Soirée d'information et inscription aux jardins communautaires - Le 1er et 3 avril de 17h30 à 18h30 à l'Éco-quartier Hochelaga (3980, rue Lafontaine). Inscription: 514 521-2280

Café solutions sur les écoles Primaires dans Hochelaga-Maisonneuve - Jeudi le 11 avril de 17h00 à 19h30 au Carrefour familial Hochelaga (1611, avenue d'Orléans). *Projets éducatifs des écoles *Rétention des enfants *Lien école et milieu de vie *Implication des parents - Inscription: 514 523-2400 poste 226

Bonne Boîte Bonne Bouffe - Saviez-vous qu'il existe deux endroits pour acheter à faible coût des boîtes de légumes et de fruits frais? Petite (7\$), moyenne (10\$) et grande (16\$). Où: La Maison à Petit Pas: 514-522-6461 et Le Chic Resto Pop: 514-521-8774



MON ORGANISME À HMoi

"Les enfants goûtent à différents légumes."



Coordonnatrice de Hochelaga-Maisonneuve en Forme, Madeleine David soutien les actions concertées qui touchent le mode de vie physiquement actif et le développement des saines habitudes de vie des enfants et adolescents. Elle nous parle avec intérêt des activités en saine alimentation, élaborées par des partenaires du projet HM en Forme.

Virginie: "Parle-nous des ateliers de cuisine."

Madeline: "On organise des ateliers de cuisine « parent-enfant » au Chic Resto Pop et au Centre des Jeunes Boyce-Viau (en partenariat avec la Cuisine Collective Hochelaga). Sous la supervision d'un ou d'une chef en cuisine, les participants apprennent à cuisiner des plats simples, économiques et santé qu'ils peuvent ensuite apporter à la maison. En juin 2012, nous avons réalisé un recueil de recettes simples, destiné tout d'abord aux participants de ces ateliers mais qui sera disponible à plus grande échelle dès cet été."

V: "C'est quoi le projet De la terre à la cuisine?"

M: "C'est une série d'action basée sur l'idée de créer un circuit des aliments « De la terre à la cuisine », donc de faire pousser puis de récolter des légumes et des fines herbes pour apprendre à s'en servir ensuite en cuisine. L'été dernier, des enfants dans les écoles et certains organismes ont fait des semis et procédé à la plantation et à l'entretien de jardinets situés à plusieurs endroits dans le quartier. Plusieurs de ces enfants ont aussi participé aux ateliers de cuisine parent-enfant. "

V: "Un nouveau projet dans les CPE du quartier?"

M: " Trois CPE du quartier ont reçu une formation de l'organisme Jeunes Pousses afin de soutenir les éducatrices dans l'élaboration de projets de jardinage avec les tout-petits. D'ailleurs, si tout va comme prévu, un jardin devrait pousser bientôt sur le toit de La Maissonnette!"

V: "Vous avez un nouveau projet pour les mamans et les bébés?"

M: "Oui! C'est une action novatrice qui a été élaborée par des partenaires du milieu, pour souligner l'importance de soutenir l'allaitement maternel afin de favoriser la santé physique et le mieux-être affectif de l'enfant. Ces partenaires ont initié « Source d'amour », un service de location de tire-lait à prix concurrentiel, qui permet aussi à des mamans à faible revenu d'avoir un petit coup de pouce pour l'allaitement. Les locations s'effectuent via l'organisme Entre-Mamans."

HM en Forme en 3 mots

"Dynamisme, plaisir et santé"

Les défis alimentaires pour les enfants?

"Savoir d'où proviennent les aliments et ce qu'ils contiennent, comment les cuisiner et l'impact de ceux-ci sur leur santé."

Ton quartier en trois mots?

"Convivial, relax, coloré"

MA VIE DE PARENT À HMoi

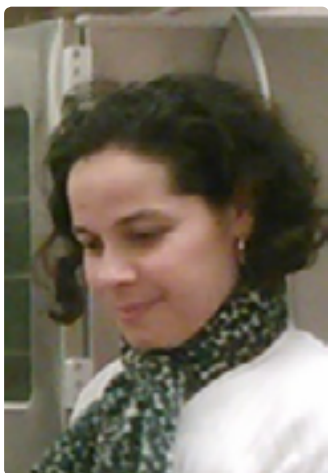
Tu fais des rencontres,
échanges des trucs
de cuisine..."



C'est dans la grande cuisine du Chic Resto Pop, durant un atelier de cuisine parent-enfant que je rencontre Loubna Elabboudi, une très pétillante maman, curieuse et débrouillarde. Originaire du Maroc, elle habite le Québec depuis 8 mois avec son mari et ses deux enfants, bébé Kamil de 4 mois et son grand frère Mohamed Jad, 5 ans. Depuis, ils explorent le quartier à la recherche d'activités qui pourraient briser leur isolement et les aider à s'intégrer à leur nouvelle vie.

Virginie: "Comment avez-vous découvert cet atelier?"

Loubna: "Mon fils fréquente l'école primaire Saint-Nom-de-Jésus et c'est la popote du Chic Resto Pop qui prépare le dîner des enfants. J'ai reçu dans le sac à dos une invitation pour assister à leur atelier. J'apprécie beaucoup les cuisines, car j'apprends à faire des plats que je ne fais jamais à la maison et à utiliser de nouvelles herbes. Par exemple, hier on a fait une sauce primavera avec une tonne de légumes! J'aime passer du temps avec mon enfant dans la cuisine, voir ce qu'il est capable de faire, lui faire connaître des légumes. Il s'amuse autant que moi!"



V: "Comment trouvez-vous le quartier?"

L: "Au début, j'avais des craintes à cause de sa réputation, mais finalement, j'ai découvert plusieurs ressources. J'ai trouvé un logement assez grand pour toute la famille et je profite tous les jours de la proximité des services. J'aime le côté familial du quartier et je m'y sens en sécurité."

V: "Est-ce important pour vous d'avoir une saine alimentation?"

L: "Oui, c'est essentiel! Les enfants doivent bien manger pour avoir la force, mentalement et physiquement, de passer à travers une journée d'école. Je veille à ce que mon fils mange bien, même si il n'a pas toujours l'appétit, je lui explique pourquoi il est important de manger des légumes. J'utilise des trucs bien connus, par exemple, pour avoir de bons yeux comme les lapins, il faut manger des carottes!"

La cuisine parent-enfant
en trois mots ?

"Apprentissage, amusement et rencontres"

C'est quoi pour toi être
maman?

"Une expérience très spéciale qui donne plein de joie à la femme, c'est un défi qui demande de l'effort, de la patience et du travail."

Ton quartier en trois mots?

"Proximité, bonne qualité de vie, sécurité"

MON ENFANT À **HMoi**

Le soir, qu'est-ce qu'on mange?



Il est 17h. Retour à la maison. Les enfants sont affamés. C'est l'effervescence. Et voilà qu'arrive l'inévitable question : que mange-t-on? Cette dernière s'accompagne souvent de : j'ai faim! j'ai faim! j'ai faim! –Anne-Aimée Crépeau, diététiste

Parfois, il s'agit de manque d'idées, de manque de temps ou tout simplement, de manque d'ingrédients. Trois fois ou plus par semaine, près de la moitié des parents ne savent pas ce qu'ils mangeront pour le souper selon l'enquête nationale Tout le monde à table (Extenso, septembre 2011). La planification constitue un défi de taille pour les familles.

De retour cette année, le Mois de la nutrition 2013 a pour thème Une recette gagnante. Planifiez. Achetez. Cuisinez. Savourez. Pour une saine alimentation, ne laissez rien au hasard. Arrêtons-nous à la première recommandation. Planifier, ça veut dire quoi?

Déterminez un menu pour la semaine. Que mangera-t-on lundi prochain? Et mardi? Et ainsi de suite. Il faut planifier en tenant compte des aliments qui restent et des spéciaux en épicerie. Notez les aliments manquants : moutarde, farine, tomates en conserve, etc.

*Il ne faut pas tant regarder ce que l'on mange que celui avec lequel on mange.
Epicure*



Surveillez les spéciaux. Ceux qui en valent vraiment la peine! Acheter en plus grande quantité si possible. Les rabais sont souvent plus importants au milieu et à la fin du mois.

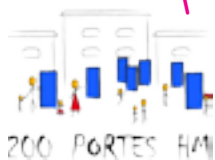
Planifiez de bons repas. C'est donc aussi **s'assurer d'avoir les quatre groupes du Guide Alimentaire Canadien** : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts.

Évitez les restaurants ainsi que les visites de dernière minute à l'épicerie avec toujours plus d'achats que prévu. Pas eu le temps de cuisiner ce soir? Un sandwich au beurre d'arachides et banane ainsi qu'un verre de lait peuvent dépanner. Servi sous forme de pique-nique au salon, il ravira à coup sûr les petits affamés et les parents en manque d'idées.

Maintenant, à vos papiers et crayons, ce soir nous planifierons!

Le sujet vous intéresse?

- ★ **Extenso**, le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal
- ★ **Le guide alimentaire canadien**
- ★ **SOS cuisine**
- ★ **Nos petits mangeurs**, Centre de référence en alimentation à la petite enfance



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES