

## Liste des documents papiers disponibles

chez Moisson Laurentides

### Regroupement des cuisines collectives du Québec

<http://www.rccq.org/>



Un outil qui

◆ **Saine  
alimentation**  
VOLUME 1

**permet, entre autres, de répondre aux questions suivantes :**

Comment manger plus de fruits et de légumes de qualité ?

◆ Comment avoir accès à des plats de qualité à des prix accessibles ?

◆ Comment comprendre l'impact des aliments sur les émotions ?

Plus de 500 pages d'information ont été élaborées grâce aux réflexions et aux besoins exprimés par les participantEs des cuisines collectives. Chaque thème vous offre de l'information, des outils éducatifs, des activités ludiques, une bibliographie et des références. Cette trousse se prête bien à des animations de groupe puisqu'elle a été développée dans un objectif d'éducation populaire.

**Neuf thèmes sont abordés :**

◆ La saine alimentation ◆ Les fruits et les légumes - Nutrition

◆ La saine alimentation accessible - Économique

◆ La planète dans votre assiette - Environnement

◆ Ma relation à l'alimentation - Moi et l'alimentation

◆ Bien choisir ses aliments ◆ Étiquettes des aliments

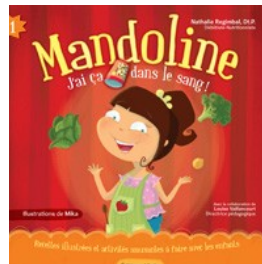
◆ Assiette verte ◆ Alternatives à la viande

Vous y retrouverez également deux affiches, un jeu de cartes ainsi que des aimants AIDE-MÉMOIRE.

### **Manger futé, Outils futés pour ceux qui souhaitent nourrir sainement les jeunes de 0 à 12 ans**

Site d'une nutritionniste, membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

[http://mangerfute.com/component/option.com\\_frontpage/Itemid,1/](http://mangerfute.com/component/option.com_frontpage/Itemid,1/)



Mandoline :

Recettes illustrées et activités amusantes à faire avec les enfants

J'ai ça dans le sang!

96 pages couleurs – 8½” x 8½”

Développe des défenses naturelles!

96 pages couleurs – 8½” x 8½”



Du plaisir à bien manger...

## 80 recettes gagnantes pour les familles

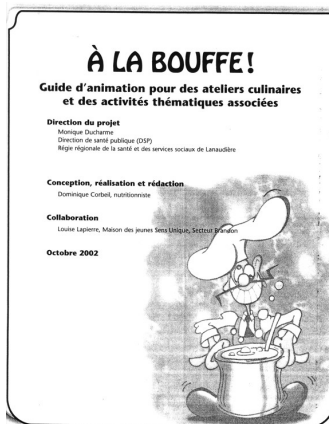
96 pages couleurs – 5 7/8" x 9 1/4"



### Menu Équilibré Élaborez rapidement un menu équilibré dans votre service de garde 29 pages couleurs – 8 1/2" x 11"

---

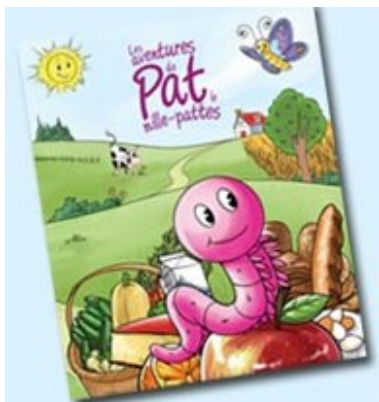
#### Direction de la Santé publique de Lanaudière



### À la bouffe! Guide d'animation pour des ateliers culinaires et des activités thématiques associées :

110 pages – 8 1/2" x 11"

- À la maison comme au resto!
- Un déjeuner Sauté...pour ne pas sauter le déjeuner
- Être « IN »... Être « OUT »...mais bien dans sa peau
- Bon appétit...Buen apetito
- Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!
- La collation...ça ravigote!
- L'éternelle boîte à lunch!
- Youpi! C'est le party!!
- Manger seul...pas si plate que ça!
- Improviser...c'est pas sorcier

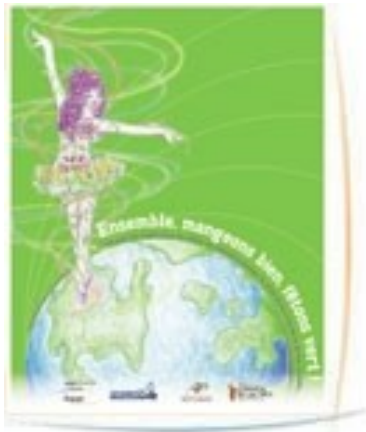


#### Les Producteurs laitiers du Canada

Pat le mille-pattes  
10 thèmes pouvant s'échelonner sur une période de dix mois ;  
\* Des histoires servant d'amorce aux thèmes ;

- \* Des activités éducatives à réaliser seul, en petit groupe ou en collectif ;
  - \* Du matériel pédagogique complémentaire offert sur un disque compact ;
    - \* Des recettes à réaliser avec les enfants ;
    - \* Des comptines ;
    - \* Une affiche Où est Pat le mille-pattes ? ;
    - \* Des modèles d'aliments cartonnés ;
    - \* Des communiqués aux parents ;
    - \* Des recettes à réaliser avec les parents ;
  - \* Des évaluations d'éléments liés aux dimensions du développement global de l'enfant.
- 

### **Ensemble, mangeons bien, fêtons vert! CSSS Drummond**



Le guide fournit toutes les informations nécessaires pour planifier un menu équilibré lors d'une activité communautaire offerte à la population, dans une perspective de développement durable. Pour les partenaires de ce projet, il était essentiel de fournir aux organismes les connaissances de base relatives à la saine alimentation, mais aussi de précieux conseils en matière d'hygiène et salubrité de même que des recommandations pour devenir de plus en plus des organisateurs écoresponsables. Des idées de menus et des recettes santé variées et standardisées pour nourrir 25 à 200 personnes sont également intégrées au guide.

---