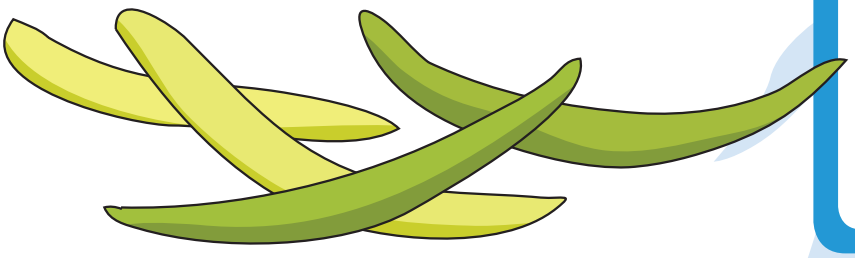
HARICOTS

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

LES HARICOTS SONT BONS POUR NOUS!

Les haricots sont des graines qui poussent dans les cosses de plantes semblables à des vignes. On les retrouve sous différentes formes et couleurs. Ils constituent d'excellentes sources de fibres et d'acide folique. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.



ÉLÉMENTS NUTRITIFS DES HARICOTS

Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Haricots verts ou jaunes, 125 ml (32 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens	Fibres Acide folique
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	Thiamine Magnésium
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Fer, potassium Niacine, riboflavine B6, protéines

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR LES HARICOTS?

Les différentes variétés de haricots sont consommées depuis des milliers d'années. Selon la variété, les cosses de la plante peuvent être mangées avec les graines.

Les haricots verts et jaunes sont fréquents dans le Nord. Ils sont disponibles frais, surgelés et en conserve. Dans le cas des haricots en conserve, il faut choisir la variété contenant le moins de sel ajouté.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?

Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

HARICOTS

LE SAVIEZ-VOUS?

Les haricots verts et jaunes sont des légumes très sains! Ils constituent :

Une excellence source de fibres qui gardent l'intestin en bonne santé, équilibrent la glycémie et contribuent à la prévention de maladies comme le cancer.

Une excellente source d'acide folique et une bonne source d'autres vitamines B, comme la thiamine et la niacine. Ces vitamines aident notre corps à métaboliser l'énergie des aliments, et sont importantes pour la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

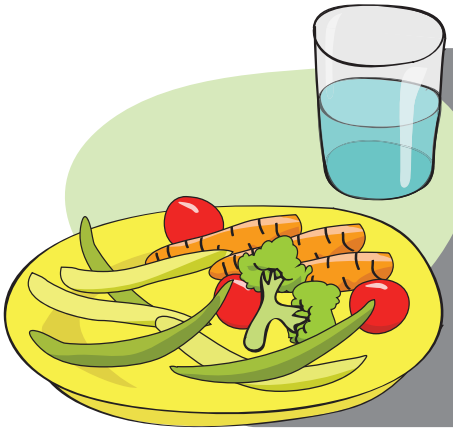
Une source acceptable de fer. Cet élément nutritif est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DES HARICOTS

- Gardez les haricots au réfrigérateur après les avoir cueillis.
- Les haricots verts et jaunes longs peuvent être mangés crus, bouillis ou cuisinés au four ou à la vapeur.
- Variez la couleur des haricots chaque semaine pour habituer les enfants. Mélangez-les avec les autres légumes de couleur préférés de vos enfants (haricots verts avec carottes oranges, haricots jaunes avec pois verts).



ALIMENTATION SAINE

Servez les haricots verts et jaunes frais avec vos autres légumes préférés pour obtenir une collation croquante. Accompagnez votre collation d'un bon verre d'eau.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : **www.hss.gov.nt.ca**
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : **www.iti.gov.nt.ca**

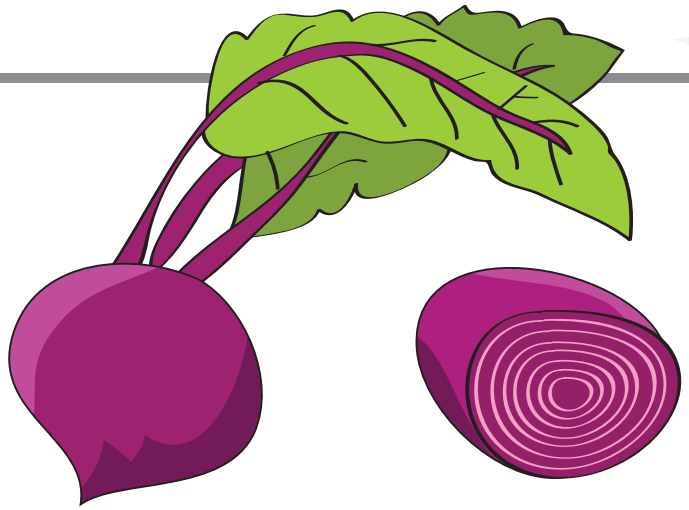
Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.

BETTERAVE

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LA BETTERAVE EST BONNE POUR NOUS!

La betterave est un légume racine de couleur violet foncé au goût sucré qui pousse dans le sol. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DE LA BETTRAVE

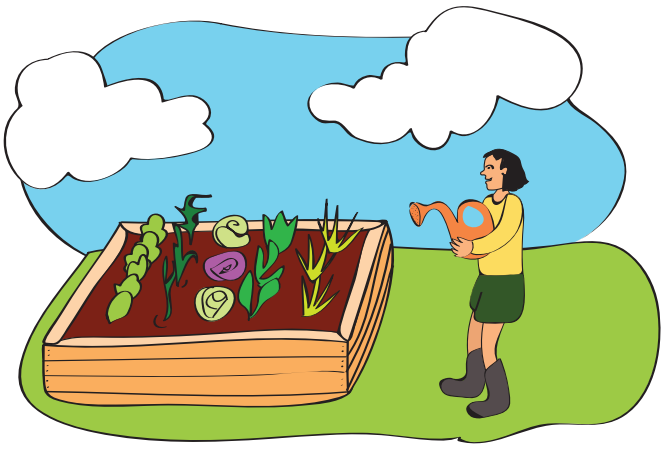
Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Betteraves, crues 125 ml (72 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens	
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	Bêta-carotène Acide folique
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Vitamine C Magnésium

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR LA BETTERAVE?

La betterave est cultivée depuis des milliers d'années dans de nombreuses régions du monde. Elle est également cultivée par les jardiniers du Nord. Les feuilles vertes et rouge et les tiges sont excellentes dans une salade. Si vous achetez des betteraves, choisissez celles qui sont fermes et rondes.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

BETTERAVE

LE SAVIEZ-VOUS?

La betterave est une bonne source de béta-carotène (vitamine A), qui aide à la bonne santé de la peau, des os et des yeux.

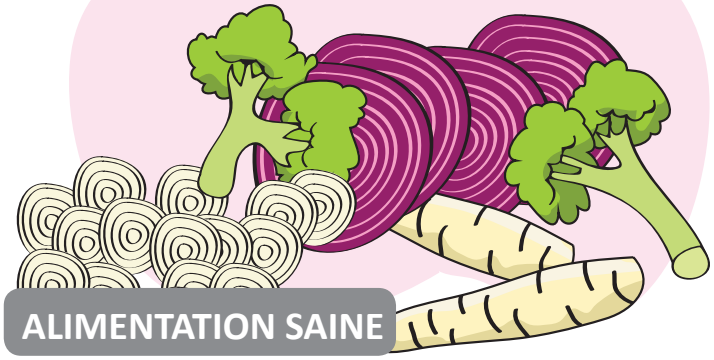
La betterave est une bonne source d'acide folique, un élément nécessaire pour assurer la bonne santé des cellules. Il favorise la saine croissance du bébé pendant la grossesse en prévenant les défauts du tube neural. Les gens de tous les âges ont besoin d'acide folique pour la production de sang sain qui aide à lutter contre la fatigue.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DE LA BETTERAVE

- Entreposez les betteraves dans un endroit sombre, frais et sec.
- Commencez par cuire les betteraves légèrement à la vapeur pour enlever la peau plus facilement.
- Les betteraves peuvent être mangées crues, bouillies, cuisinées au four ou à la vapeur, ou marinées.
- Ajoutez des betteraves et des feuilles et tiges de betterave aux salades pour varier la couleur et les saveurs.



Ajoutez des betteraves cuites tranchées à d'autres légumes cuits pour obtenir un repas coloré (composé par exemple de betteraves violettes, de panais blanc et de brocoli vert).

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : **www.hss.gov.nt.ca**
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : **www.iti.gov.nt.ca**

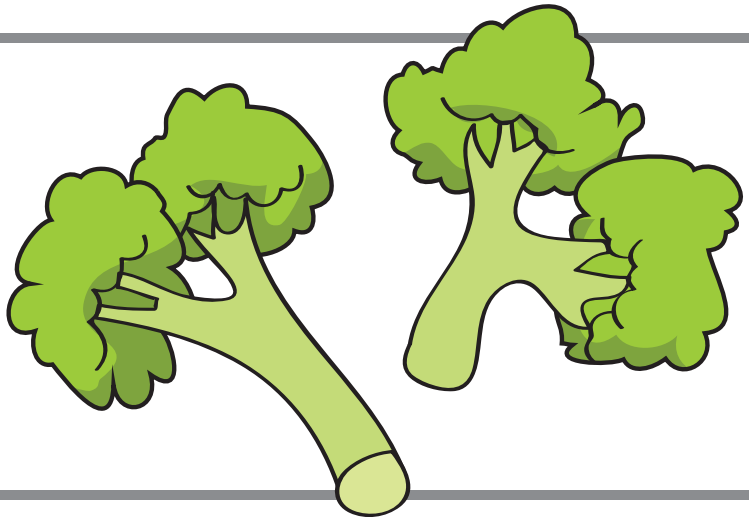
Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.

BROCOLI

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LE BROCOLI EST BON POUR NOUS!

Le brocoli est un légume vert foncé reconnaissable à ses fleurons distinctifs, peu calorique et contenant une quantité élevée d'éléments nutritifs. Ceux-ci aident à garder le sang et le système digestif en bonne santé et contribuent à diminuer le risque de maladie cardiaque, d'AVC et de certains types de cancer. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU BROCOLI

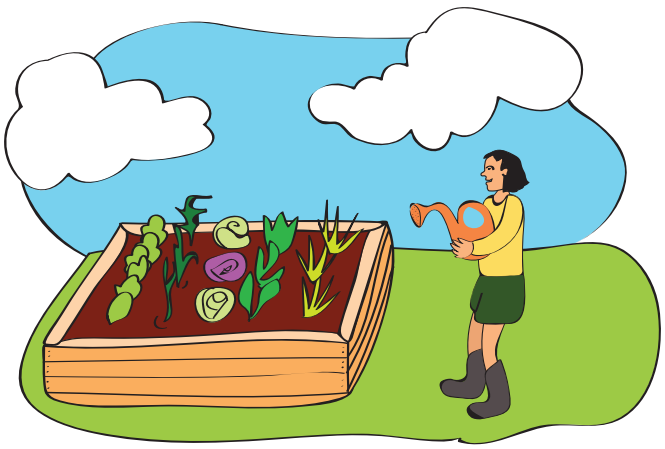
Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Brocoli 125 ml (46 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens	Vitamine C Bêta-carotène
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Acide folique Riboflavine B6

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE BROCOLI?

Bien que le brocoli pousse facilement dans le Nord, sa culture a commencé en Italie il y a plus de 2 000 ans. Habituellement, le brocoli vendu en épicerie parcourt un long voyage depuis la Californie. Si vous achetez du brocoli frais, recherchez les bouquets fermes avec des fleurons verts foncés. Le brocoli est souvent vendu surgelé pour diminuer les coûts.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

BROCOLI

LE SAVIEZ-VOUS?

Le brocoli est une excellente source de bêta-carotène (vitamine A). Cette dernière contribue à la santé de la peau, des os et des yeux.

Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Il fournit 70 % de l'apport quotidien en vitamine C nécessaire à la bonne santé des gencives, des dents et de la peau.

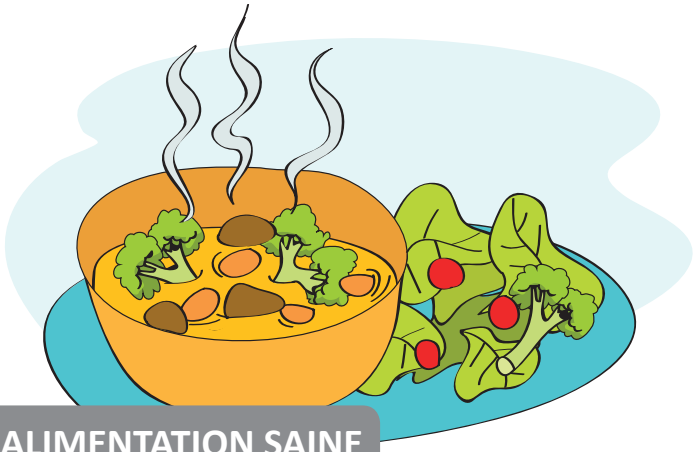
Le brocoli est une source acceptable d'acide folique, de riboflavine et de vitamine B6, qui font tous partie de la famille des vitamines B. Ces vitamines aident notre corps à métaboliser l'énergie des aliments, et sont importantes pour la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DU BROCOLI

- Les tiges du brocoli peuvent être mangées, mais il faut d'abord peler la peau dure qui les recouvre.
- Le brocoli est meilleur pour la santé lorsqu'il est consommé cru ou légèrement cuit à la vapeur.
- Ajoutez le brocoli aux salades, soupes et ragoûts.
- Coupez le brocoli en petits morceaux pour une excellente collation.



ALIMENTATION SAINE

Le brocoli peut être consommé cru, cuit pour accompagner les repas ou comme collation.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : www.hss.gov.nt.ca
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : www.iti.gov.nt.ca

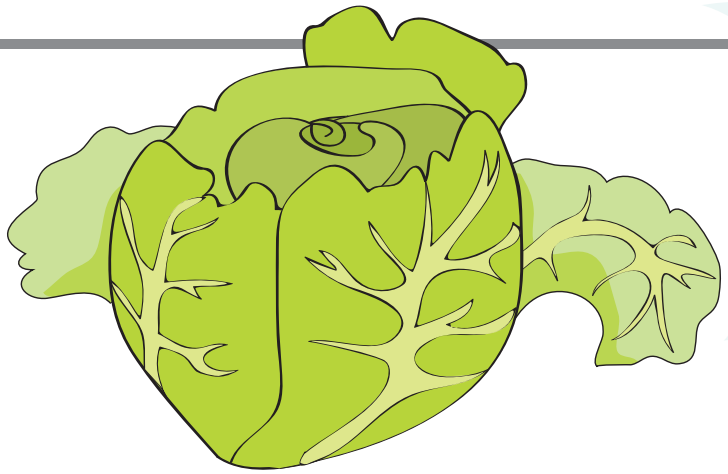
Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.

CHOU

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LE CHOU EST BON POUR NOUS!

Le chou est un gros légume à feuilles vertes qui pousse au-dessus du sol et qui a la forme d'une tête. Le chou comporte de nombreux éléments nutritifs. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU CHOU

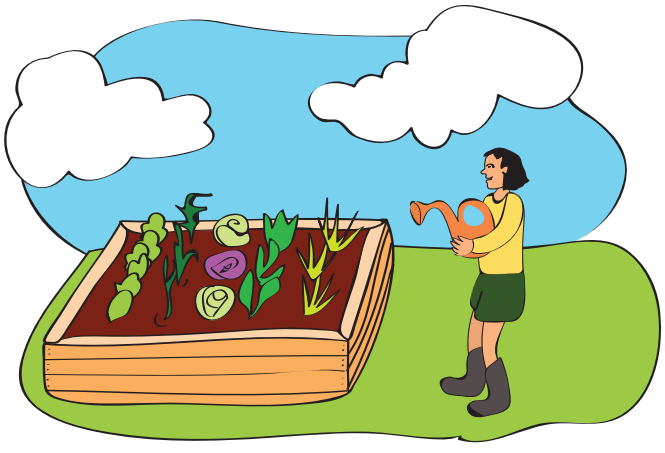
Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Chou 250 ml (74 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens	Vitamine C Bêta-carotène
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Acide folique B6

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE CHOU?

Le chou est consommé depuis près de 2 000 ans et il est couramment cultivé dans le Nord. Le chou vert et le chou rouge sont disponibles en épicerie toute l'année et il s'agit habituellement d'un légume abordable. Lorsque vous achetez un chou, cherchez les têtes fermes et lourdes qui ne présentent pas de taches brunes.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

CHOU

LE SAVIEZ-VOUS?

Le chou est une excellente source de bêta-carotène (vitamine A), qui aide à la bonne santé de la peau, des os et des yeux.

Le chou est une excellente source de vitamine C. Cette dernière nous aide à garder gencives, dents et peau en bonne santé.

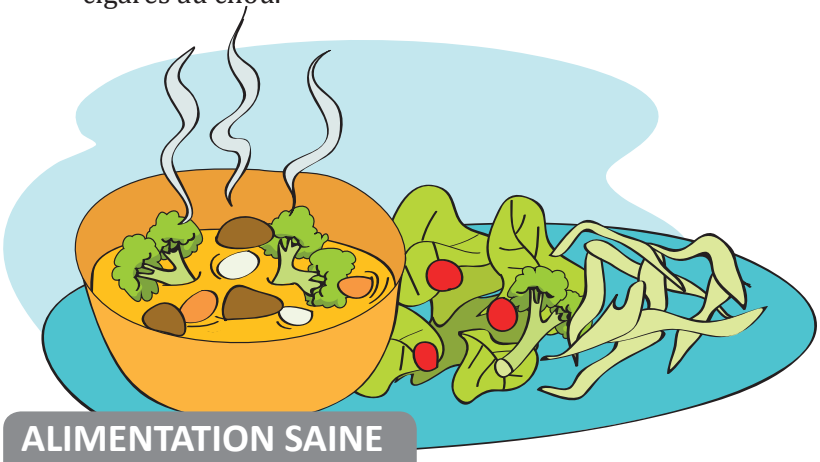
Le chou est une source acceptable de vitamines B, comme l'acide folique et la vitamine B6. L'acide folique est nécessaire à la formation de cellules en santé et pour favoriser la saine croissance du bébé pendant la grossesse. Les gens de tous les âges ont besoin d'acide folique pour la production de sang sain qui aide à lutter contre la fatigue.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DU CHOU

- Entreposez le chou dans un endroit frais, sec et sombre.
- Le chou a une tige dure qui peut être mangée; la plupart des gens enlèvent cette tige, car elle a un goût amer.
- Le chou peut être mangé cru, bouilli, cuisiné au four ou à la vapeur, ou mariné.
- Ajoutez du chou haché aux salades, aux soupes et aux ragoûts, ou utilisez les feuilles de chou pour cuisiner des cigares au chou.



ALIMENTATION SAINE

Râpez du chou cru pour faire de la salade de chou ou pour ajouter du croquant et de la saveur aux salades, aux soupes et aux ragoûts.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : www.hss.gov.nt.ca
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : www.iti.gov.nt.ca

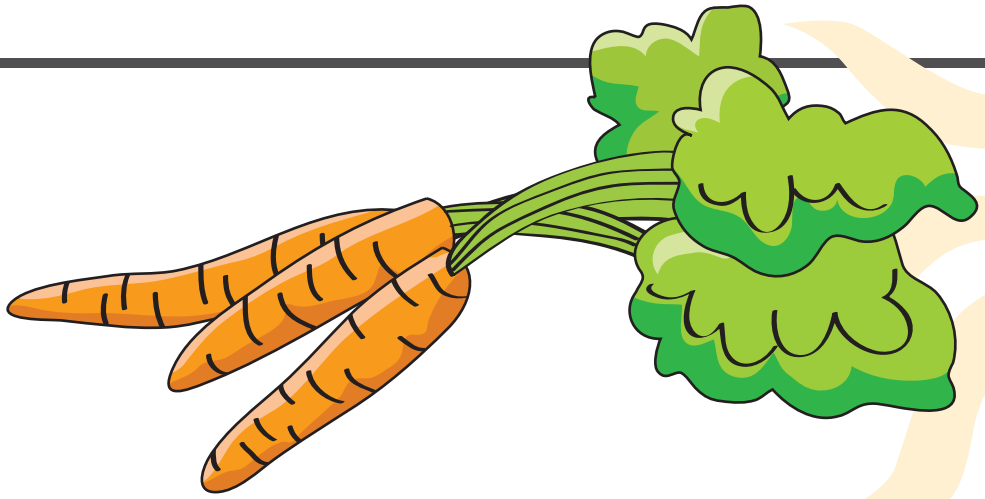
Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.

CAROTTE

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LA CAROTTE EST BONNE POUR NOUS!

La carotte est un légume au goût sucré qui pousse dans le sol. Elle contribue à la bonne santé et à la vitalité des yeux, des cheveux et de la peau.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DE LA CAROTTE

Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Carottes, crues 125 ml (67,5 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens	Teneur très élevée en bêta-carotène
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Vitamine C Niacine B6

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR LA CAROTTE?

La culture de la carotte a commencé il y a 5 000 ans en Asie, et fait désormais partie des légumes les plus prisés par les jardiniers nordiques. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.

À l'origine, les carottes étaient blanches. Aujourd'hui, elles peuvent être oranges, violettes, rouges, blanches et jaunes. Si vous achetez des carottes fraîches, choisissez-les de couleur orange foncée ou d'une autre couleur foncée. Les carottes sont également disponibles surgelées ou en conserve.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?

Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

CAROTTE

LE SAVIEZ-VOUS?

La carotte se classe deuxième derrière la patate douce comme excellente source de bêta-carotène (vitamine A). La vitamine A est nécessaire pour la bonne santé de la peau, des os et des dents, et pour lutter contre les maladies.

La carotte est une source acceptable de vitamine B, comme la niacine et la vitamine B6, qui aident notre corps à métaboliser l'énergie des aliments. La vitamine B favorise la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

La carotte est une source acceptable de vitamine C. Cette dernière nous aide à garder gencives, dents et peau en bonne santé.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DE LA CAROTTE

- Entreposez les carottes dans un endroit frais et sec.
- La peau de la carotte est bonne pour nous et peut être mangée crue lorsqu'elle est bien lavée.
- La carotte est meilleure pour la santé lorsqu'elle est consommée crue ou légèrement cuite à la vapeur.

ALIMENTATION SAINE

Faites participer les enfants à la culture et au lavage des carottes pour une collation saine. Les enfants mangent plus de légumes lorsqu'ils les cultivent et connaissent leur provenance. Le goût sucré des légumes frais du jardin encourage les enfants à manger leurs légumes!

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : www.hss.gov.nt.ca
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : www.iti.gov.nt.ca

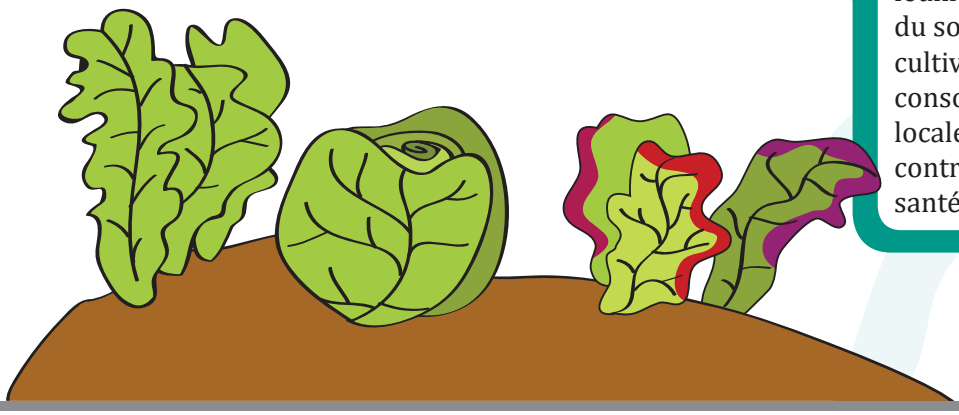
Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.

LAITUE

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LA LAITUE EST BONNE POUR NOUS!

La laitue est un légume à feuilles vertes qui pousse au-dessus du sol. La laitue est couramment cultivée dans le Nord. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DE LA LAITUE

Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Laitue, iceberg 250 ml (76 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens	Bêta-carotène
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Acide folique

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR LA LAITUE?

La laitue est consommée depuis plus de 4 500 ans. Plusieurs types de laitue poussent bien aux TNO et peuvent être mangés tout l'été.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?

Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

LAITUE

LE SAVIEZ-VOUS?

La laitue est une excellente source de bêta-carotène (vitamine A), qui aide à la bonne santé de la peau, des os et des yeux.

La laitue est une source acceptable d'acide folique, un élément nécessaire pour assurer la bonne santé des cellules. Il favorise la saine croissance du bébé pendant la grossesse en prévenant les défauts du tube neural. L'acide folique contribue à la production de sang sain qui aide à lutter contre la fatigue.

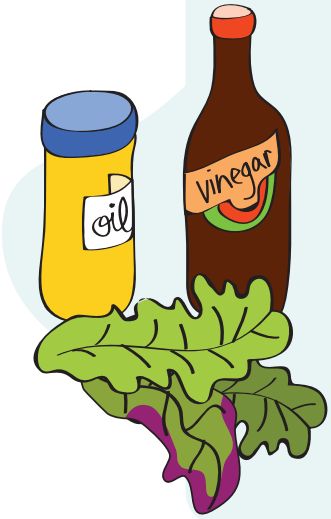
La laitue romaine contient des quantités beaucoup plus élevées de vitamine C et de bêta-carotène que la laitue iceberg ou la laitue Boston. La vitamine C garde les gencives, les dents et la peau en santé.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DE LA LAITUE

- Entreposez la laitue au réfrigérateur.
- Lavez la laitue avant de la manger.
- Habituellement, la laitue est mangée crue dans les salades et les sandwichs.



ALIMENTATION SAINE

Essayez différentes variétés de laitue pour faire des salades et des sandwichs colorés et appétissants. Concoctez vos propres vinaigrettes avec des herbes fraîches cultivées localement, ou ajoutez tout simplement de l'huile et du vinaigre. C'est un bon moyen de diminuer la consommation de vinaigrettes très caloriques et de sel.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : www.hss.gov.nt.ca
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : www.iti.gov.nt.ca

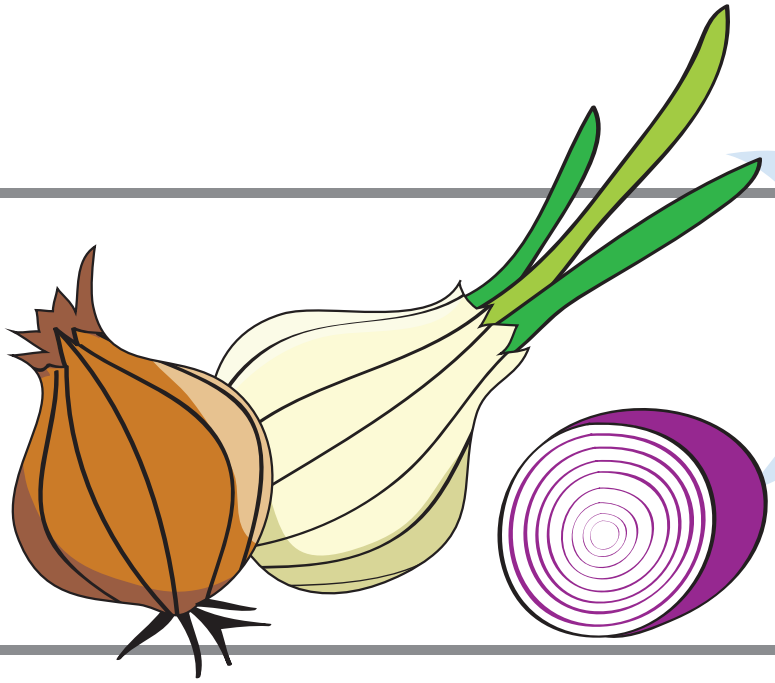
Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.

OIGNON

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



L'OIGNON EST BON POUR NOUS!

L'oignon est un légume qui pousse dans le sol. Il peut avoir une odeur et un goût forts avant la cuisson. Il ajoute beaucoup de saveur aux autres aliments et aux plats traditionnels.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DE L'OIGNON

Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Oignon, cru 125 ml (85 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens	
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Vitamine C B6

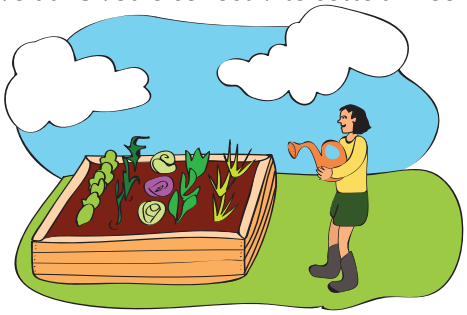
- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR L'OIGNON?

L'oignon, qu'il soit vert, blanc, jaune ou rouge, est un légume commun dans les jardins nordiques, car il pousse bien dans notre climat. Il est également disponible en épicerie. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.

Si vous achetez des oignons, recherchez ceux qui sont ronds et fermes, et qui n'ont pas de moisissure verte, de partie molle ou de flétrissure. Choisissez les oignons qui ont une tige vert foncé.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

OIGNON

LE SAVIEZ-VOUS?

L'oignon est une source acceptable de vitamine C. Cette dernière nous aide à garder gencives, dents et peau en bonne santé.

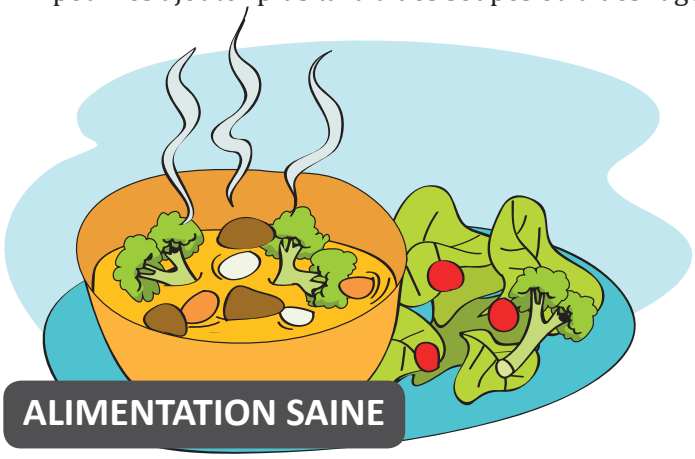
L'oignon est une source acceptable de vitamines B, comme la vitamine B6. Les vitamines B favorisent la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DE L'OIGNON

- Entreposez les oignons dans un endroit frais, sec et sombre.
- N'enlevez pas la pelure et ne lavez pas les oignons avant de les entreposer.
- Enlevez la pelure des oignons avant de les manger ou de les préparer.
- Les oignons peuvent être mangés crus, cuits ou marinés.
- Vous pouvez ajouter de l'oignon haché aux soupes et aux ragoûts.
- Vous pouvez ajouter de l'oignon haché cru aux salades.
- Habituellement, trancher des oignons nous fait larmoyer. C'est normal, et sans gravité. Évitez de vous toucher les yeux après avoir manipulé ce légume.
- Les oignons coupés peuvent être entreposés au congélateur pour les ajouter plus tard à des soupes ou à des ragoûts.



Les oignons sont utilisés pour rehausser la saveur des viandes, des soupes, des ragoûts, des plats mijotés et des salades.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : **www.hss.gov.nt.ca**
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : **www.iti.gov.nt.ca**

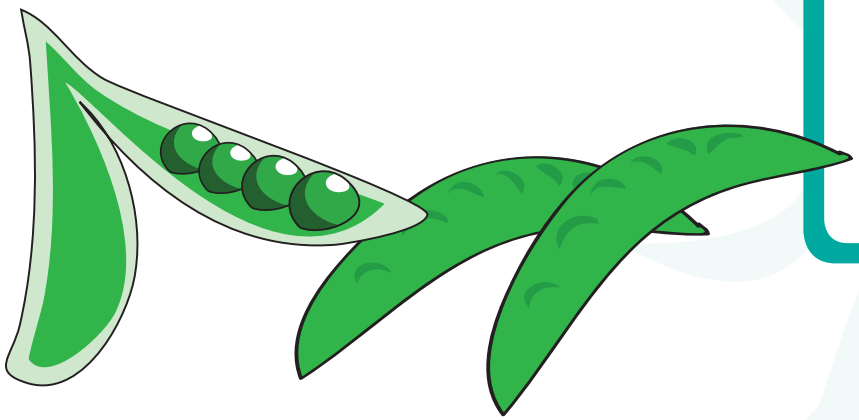
Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.

POIS

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LES POIS SONT BONS POUR NOUS!

Les pois sont de petites graines rondes qui poussent dans les cosses de plantes semblables à des vignes. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DES POIS

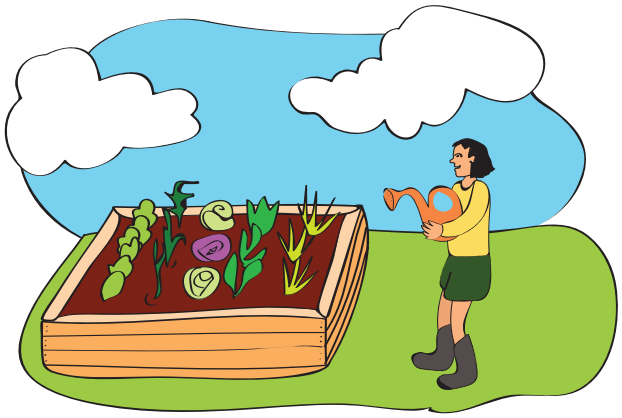
Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Pois 125 ml (77 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens	Vitamine C Bêta-carotène
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	Thiamine Niacine
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Protéines, fibres Fer, acide folique Riboflavine, B6 Magnésium

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR LES POIS?

Les pois sont des légumes verts et sucrés faciles à préparer. Ils nous fournissent de nombreux éléments nutritifs qui contribuent à nous garder forts et en bonne santé.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?



POIS

LE SAVIEZ-VOUS?

Les pois sont une excellente source de bêta-carotène (vitamine A), qui aide à la bonne santé de la peau, des os et des yeux.

Les pois sont une excellente source de vitamine C. Cette dernière nous aide à garder gencives, dents et peau en bonne santé.

Les pois sont une bonne source de thiamine et de niacine. Ces vitamines B aident notre corps à métaboliser l'énergie des aliments, et sont importantes pour la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

Les pois sont une source acceptable de fibres qui gardent l'intestin en bonne santé, équilibrent la glycémie et contribuent à la prévention de maladies comme le cancer.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DES POIS

- Entreposez les pois fraîchement cueillis dans un endroit frais et sec (comme le réfrigérateur).
- Les pois peuvent être mangés crus, cuits à la vapeur ou légèrement bouillis.
- La plupart des pois frais doivent être retirés de leur cosse avant leur consommation, mais les cosses de certaines variétés peuvent également être mangées, comme c'est le cas pour les pois mange-tout sucrés et les pois mange-tout plats.
- On peut sécher les pois pour les ajouter dans des soupes aux pois cassés.

Les enfants peuvent participer à la culture et à l'écossage des pois pour les collations ou les repas. Les enfants mangent plus de légumes lorsqu'ils les cultivent, connaissent leur provenance et aident à les préparer. Le goût sucré des légumes frais du jardin encourage les enfants à manger leurs légumes.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : www.hss.gov.nt.ca
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : www.iti.gov.nt.ca

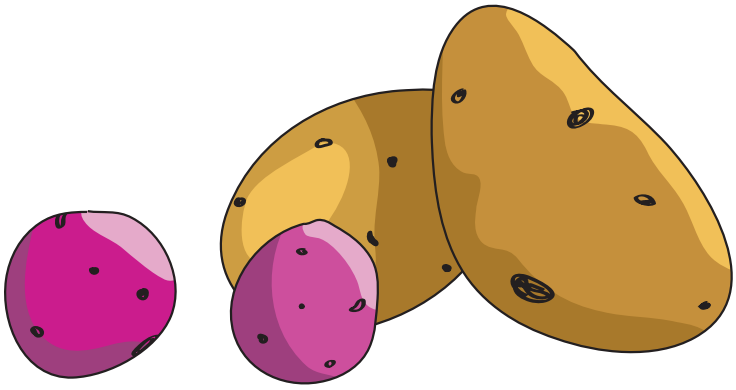
Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.

POMME DE TERRE

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LA POMME DE TERRE EST BONNE POUR NOUS!

La pomme de terre est un légume qui pousse dans le sol. On la retrouve en plusieurs formes, couleurs et tailles différentes. La consommation de légumes cultivés localement et d'aliments traditionnels contribue à nous garder en bonne santé.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DE LA POMME DE TERRE

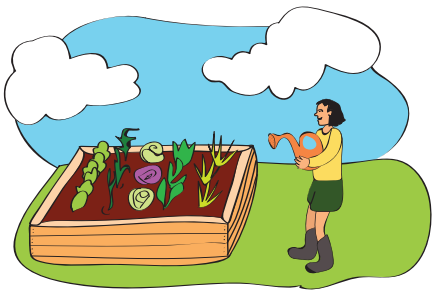
Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Pomme de terre, crue avec la pelure 125 ml (79 g)	Patate douce 125 ml (70 g)
Excellente source – au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens		Bêta-carotène
Bonne source – 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens	Vitamine C	
Source acceptable – 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens	Potassium Bêta-carotène Niacine Thiamine B6	Fibres Magnésium Potassium Thiamine B6

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.

QUE SAVONS-NOUS SUR LA POMME DE TERRE?

La pomme de terre est cultivée depuis plus de 7 000 ans dans de nombreuses régions du monde. Elle est populaire chez les jardiniers du Nord. Elle peut être conservée pendant plusieurs mois, ce qui en fait un légume abordable que l'on peut entreposer et manger toute l'année.

On retrouve dans plusieurs collectivités nordiques des jardins communautaires, des jardins extérieurs, des jardins intérieurs et des serres. Qu'est-ce qui est cultivé dans votre collectivité cette année?



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

POMME DE TERRE

LE SAVIEZ-VOUS?

La pomme de terre est une bonne source de vitamine C. Cette dernière nous aide à garder gencives, dents et peau en bonne santé.

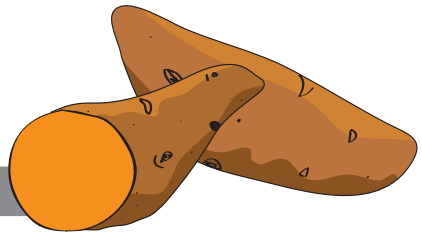
La pomme de terre est une source acceptable de vitamines B, comme la niacine, la thiamine et la vitamine B6. Ces vitamines aident notre corps à métaboliser l'énergie des aliments, et sont importantes pour la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

La pomme de terre contient également des glucides qui nous donnent l'énergie nécessaire pour travailler et jouer. Les glucides peuvent faire partie d'un repas santé. La quantité de calories dans une portion de pomme de terre équivaut à celle d'une à deux tranches de pain.

LA CULTURE DES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN

Sortir pour jardiner est une excellente façon de rester actif. La culture, la cueillette et la consommation d'aliments de jardin favorisent une bonne santé.

PATATE DOUCE



La patate douce est l'un des légumes les plus sains en raison de sa valeur nutritive élevée. C'est le légume qui contient le plus de bêta-carotène (vitamine A), en quantité beaucoup plus élevée que la pomme de terre blanche ou rouge.

Une seule portion par jour fournit toute la vitamine A nécessaire au maintien d'une bonne santé, notamment la santé de la peau, des os, des yeux et du corps en général. La patate douce est également une source acceptable de fibres.

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CONSOMMATION DE LA POMME DE TERRE

- Entreposez les pommes de terre dans un endroit frais, sec et sombre.
- La pelure de la pomme de terre est bonne pour la santé et peut être mangée, mais il faut d'abord la laver et retirer les parties vertes.
- La pomme de terre est excellente lorsqu'elle est bouillie ou cuite au four ou à la vapeur. La friture ajoute beaucoup de gras.

ALIMENTATION SAINE

Ajoutez des pommes de terre aux ragoûts, aux soupes ou aux plats mijotés. Utilisez des pommes de terre de différentes couleurs (rouges, blanches, orange) pour créer des plats appétissants. Mélangez les pommes de terre et les patates douces dans une purée pour obtenir un pâté chinois savoureux. Accompagnez votre repas d'un bon verre d'eau.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ :

- Des diététistes autorisés
- Les jardins communautaires
- Des jardiniers locaux et l'Association territoriale des agriculteurs
- Le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux : **www.hss.gov.nt.ca**
- Le site Web du ministère de l'Industrie, du Tourisme et de l'Investissement : **www.iti.gov.nt.ca**

Les feuillets d'information sur l'alimentation portant sur les légumes ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014. Le texte a été adapté pour une utilisation dans le Nord à partir de brochures produites par l'Université du Nebraska – Lincoln.

Avril 2017

If you would like this information in another official language, contact us at 1-866-846-8601. Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-866-846-8601.