

Extenso

Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

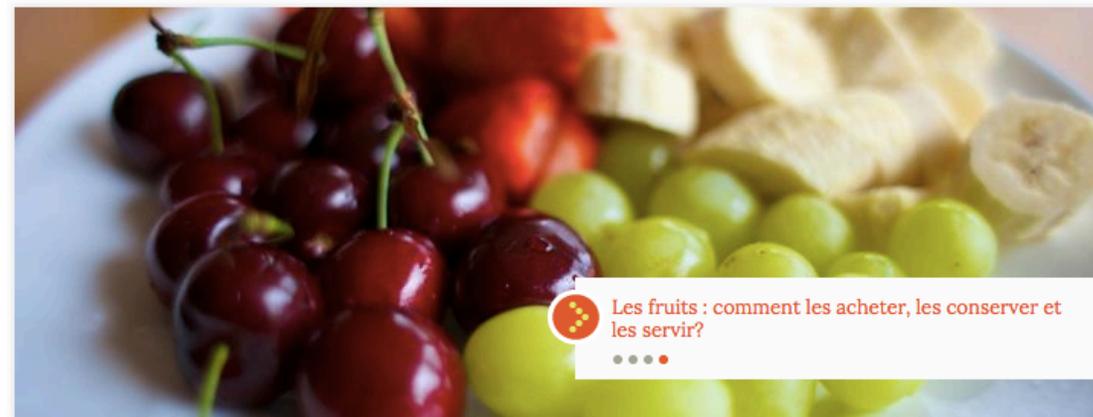


Faculté de médecine

Université 
de Montréal



Sessions: 145 000/mois
Pages: 230 000/mois
Abonnés: plus de 13 000



Les fruits : comment les acheter, les conserver et les servir?

Échelle de crédibilité



> **Diabète et maladies du cœur**
L'huile de noix de coco est bonne pour le cœur

Mythes alimentaires



> **Aliments**
Une soupe aux légumes suffit comme repas

Tests et Quiz



> **Savez-vous où se cachent les vitamines et les minéraux?**
Ce quiz permet de tester vos

Le blogue d'Extenso



MES TROIS COURGES PRÉFÉRÉES POUR DES PURÉES

dans [Entre four et frigo](#)



LES DÉPANNEURS FRAÎCHEURS ARRIVENT EN VILLE

dans [Actualités](#)



CHARLEVOIX: 3 ACTIVITÉS GOURMANDES RELIÉES AUX VACANCES

dans [Ici et ailleurs](#)

SUIVEZ-NOUS





2003: Prix mérite annuel en diététique de l'OPDQ, équipe Extenso

2010: Prix mérite annuel en diététique de l'OPDQ, équipe Extenso

2013: Gagnant concours DUX dans la catégorie Objectif santé – OBNL secteur associatif, équipe NPM









Tout le monde à table

Pour qui votez-vous?

- 
Votez pour Kim Lajeunesse
 Suggère un retour des cours d'économie familiale dans les écoles notamment afin d'outiller les enfants dans leurs habiletés culinaires.
- 
Votez pour Emilio Marchand
 Souhaite collaborer avec l'industrie alimentaire et les épiceries pour offrir plus de choix santé parmi les repas prêts-à-manger.
- 
Votez pour Antoine Laframboise
 Propose d'inciter les restaurants à offrir des menus pour enfants plus sains et variés.
- 
Votez pour Marguerite Beauchamp
 Désire soutenir et encourager l'accessibilité et la consommation d'aliments locaux et régionaux.
- 
Votez pour Maxime Parent
 Veut mettre en place des mesures de conciliation travail-famille (ex : finir plus tôt et avoir du temps pour préparer les repas).
- 
Votez pour Karima Vadeboncoeur
 Propose de travailler à offrir des choix plus sains dans les cafétérias d'écoles et les lieux de loisirs (arénas, centres sportifs,...)



Faites comme plus de 6000 familles québécoises et aidez-nous à mieux vous connaître en nous renvoyant dès aujourd'hui cette carte complétée !



À la maison, quels sont vos trucs pour :

1... que vos enfants mangent bien ?

.....

2... rendre le repas familial ?

.....

Âge de vos enfants : _____

Ville : _____

quartier : _____

Visitez notre site
Toutlemondeatable.org pour
 tout savoir sur le projet

Nathalie

protégez VOUS

naître
ET grandir



ANALYSE DE 107 THONS EN CONSERVE

PAR CATHERINE CRÉPEAU ET CLÉMENCE LAMARCHE
Mise en ligne : février 2016



Abordable et riche en protéines, le thon en conserve mérite une place dans votre garde-manger. À condition de bien le choisir. Clover Leaf, Unico, Gold Seal, Ocean's, voyez qui se hisse parmi nos recommandations.

En collaboration avec Extensio, le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, nous avons choisi de comparer les valeurs nutritionnelles des variétés de

Croustillant de poulet



Université de Montréal | Faculté de médecine



Le chocolat et la santé



NATHALIE JOBIN
Ph.D., D.L.P. Extensio,
le Centre de référence
sur la nutrition de l'UMM

SANTÉ. Avec les fêtes de Pâques qui arrivent, on a le goût de se faire plaisir en mangeant du chocolat et on se plaît à penser qu'il nous procure également des bienfaits pour la santé.

Tout d'abord, il faut savoir que les chocolats ne sont pas tous égaux. Comparativement au chocolat au lait et au chocolat blanc, le chocolat noir est celui qui contient le plus de composés actifs (surtout des flavanols). En fait, c'est dans le cacao que se retrouvent les éléments nutritifs et les antioxydants. Donc plus un chocolat contient de cacao, plus il est riche en ces éléments.

Métrovision





Association
des services de garde
en milieu scolaire du Québec

ASGEMSQ

Les collations



L'enfant connaît la réponse.
Comme d'habitude, c'est lui qui décide des quantités (consultez le feuillet *La faim*).

Un enfant qui mange peu pour déjeuner a plus faim à la collation du matin qu'un enfant qui a eu un déjeuner soutenant. Idem pour la collation de l'après-midi en lien avec le dîner.



Prendre un temps d'arrêt, par exemple de 5 à 10 minutes, pour accorder l'importance qu'il se doit à la collation. Favoriser une ambiance agréable, sans pression à manger.



Les enfants grandissent et ils bougent: ça demande beaucoup d'énergie. Ils ont de grands besoins, mais un petit estomac. Les collations leur offrent plusieurs occasions de manger.



À mi-chemin entre deux repas.



- ▶ Des aliments nourrissants la majorité du temps.
- ▶ Des aliments qui complètent les repas de la journée.
- ▶ Des aliments légers

Le Centre de référence
pour professionnels sur les
troubles de l'alimentation et de
l'image corporelle au masculin



INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE





28 juil. 2016

Les acides gras oméga-3 et les troubles dépressifs et d'anxiété

26 mai 2015

Le rôle de l'alimentation dans la prévention de la maladie d'Alzheimer

16 mai 2016

Le microbiote : principales fonctions et modulateurs

30 mars 2015

Le rôle de la transformation alimentaire dans la qualité de l'alimentation et l'obésité

6 avr. 2016

La pêche durable : comprendre les enjeux et conseiller les amateurs

21 déc. 2015

Le jus de fruit et son impact sur la santé : est-il comparable aux autres boissons sucrées?

30 mars 2015

Le rôle de la transformation alimentaire dans la qualité de l'alimentation et l'obésité



Famille

Milieus de garde

Santé des enfants

Recettes

Capsules vidéos

Ressources et outils

Tofu convaincu



Stéphanie Côté, nutritionniste
Extenso

Tofu convaincu

Il y a plus d'une variété de tofu et plusieurs façons de l'apprêter. Voici nos conseils pour le mettre en valeur.

[Lire la suite »](#)

Rechercher

OK

Inscrivez-vous à l'infolettre

Courriel

Vous êtes :

Parent

Abonnez-vous

Suivez-nous



Mangez frais, mangez près

Analyse transversale sur les circuits courts et
les saines habitudes de vie au Québec



Dans le cadre du projet «Mangez frais, mangez près - comment les initiatives de circuits courts contribuent aux saines habitudes de vie» coordonné par Équiterre.

équiterre

Extenso
Centre de référence sur la nutrition humaine

option
consommateurs

UNIVERSITÉ
LAVAL

Cette recherche a été rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de

Québec
ENFORME

1000 jours pour savourer la Vie

De la saveur au bout des doigts
Recettes pour tout-petits et grands

Fondation OLO

BARRES SANS CUISSON AUX AMANDES

30 minutes | au moins 2 heures | 30 portions

Tapisser un plat de cuisson de 33 x 23 cm (33 x 9 po) de papier parchemin.

Dans une petite casserole ou au micro-ondes, chauffer l'huile avec le beurre d'amandes, le vanille, le sirop d'érable et le sel. Baisser jusqu'à ce que le mélange soit homogène et foie.

Dans un grand bol, mélanger les amandes moulues, les graines, les graines de lin et la noix de coco.

Ajouter le mélange chaud aux ingrédients secs et brasser jusqu'à ce que tout soit bien amalgamé.

Presser le mélange dans le moule jusqu'à ce qu'il forme un bloc.



nospetitsmangeurs.org
Centre de référence en alimentation à la petite enfance

- Famille
- Milieux de garde
- Santé des enfants
- Recettes
- Capsules vidéos
- Soupes
- Salades
- Viandes et volailles
- Poissons
- Œufs et mets végétariens
- Accompagnements

Salade du berger (à l'orge, légumes et fromage féta)

Recettes familiales | Recettes pour 100 portions et plus

Cette salade savoureuse permettra de faire découvrir l'orge aux enfants.

Partager | Imprimer



Allergènes
Lait, Sulfites

Portions : 10
Rendement : 1,5 l
Temps de préparation : 29min
Temps de cuisson : 35min
Équipement de cuisson :
• Une casserole moyenne

RECETTES | EXTENSO | NOS PETITS MANGEURS

RECETTES SAINES POUR LES BOÎTES À LUNCH

REPAS
01
KEFTAS EN SANDWICH



Extenso

Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

