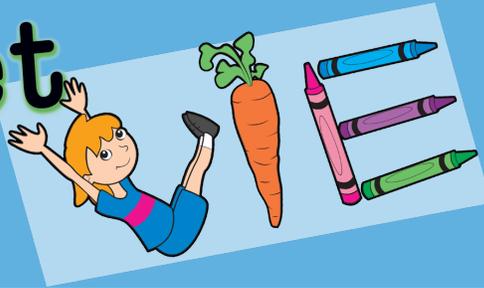


Projet



Atelier

Effets secondaires

Le goût métallique ou médicamenteux peut causer les nausées pendant les traitements.

Pendant une mucosite, servir des aliments tièdes, non irritants et de texture molle et humide.

Lors de diarrhées, le psyllium peut aider à réduire les symptômes. Limiter les fibres insolubles et les sucres concentrés.

Les fibres peuvent aider à la bonne régularité intestinale et à prévenir la constipation.

Les nausées

- Utiliser le gingembre dans les recettes.
- Éviter de boire 1-2 h après avoir mangé.
- Prendre de petits repas fréquents (un estomac trop vide ou trop plein peut augmenter les nausées)
- Les odeurs trop fortes peuvent augmenter les nausées : servir les aliments froids ou tièdes et ventiler pour limiter les odeurs.
- Relever la tête du lit si l'enfant s'allonge après le repas.

La mucosite

- Pour réduire les douleurs, servir les aliments à température ambiante.
- Préférer les plats en sauces ou humides: pouding, yogourt, compote, banane, pomme de terre en purée.
- Limiter les épices, les aliments très salés, les ingrédients acides (agrumes, tomates, marinades)
- Utiliser des liquides nutritifs comme le lait et les boissons de soya enrichies pour réduire les aliments en purée.
- Boire avec une paille.

Fibres solubles :

À voir au préalable avec l'équipe médicale.

Graine de lin, psyllium, avoine, avocat, brocoli, pomme, agrume.

Fibres insolubles :

Son de blé, grains entiers en général, légumes et fruits, noix et graines, légumineuses



Vomissements

Attendre au moins 20 minutes après le vomissement pour manger.

Bien s'hydrater est essentiel pour compenser les pertes d'eau dans les diarrhées ou vomissements. Ajouter des fruits congelés à l'eau est une idée pour améliorer l'hydratation.



Chaque enfant est différent!

Observer les aliments qu'il tolère bien ou moins bien, à quel moment de la journée, à quelle température, etc.

Pour plus d'informations sur l'horaire des ateliers, contactez-nous au (514) 345-4931 p.5745

Les recettes en vedette

Pain au parmesan et fines herbes

 10 pains
 35 minutes

Ingrédients :

- 1 tasse lait
- 1 c. à thé vinaigre blanc
- 2 tasses farine tout usage
- 4 c. à thé poudre à pâte
- ½ tasse poudre de lait écrémé
- ½ tasse cheddar extra-fort râpé
- ½ tasse de parmesan râpé (non tassé)
- 1 c. à soupe fines herbes italiennes séchées (persil, basilic, origan)
- 1 c. à thé poudre d'ail
- 1 gros œuf

Méthode:

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C) et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Ajouter le vinaigre au lait et réserver.
3. Mélanger la farine, la poudre à pâte et la poudre de lait.
4. Ajouter le cheddar, le parmesan, les fines herbes et la poudre d'ail et mélanger à l'aide d'une maryse. Former un puits dans les ingrédients secs.
5. Déposer l'œuf et verser le lait dans le puits. Mélanger en raclant les bords du bol jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien humectés.
6. Séparer le mélange en 10 pains et les déposer sur la plaque.
7. Cuire au four 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient dorés.

Potage aux carottes, gingembre et haricots blancs

 8 portions
 45 minutes

Ingrédients :

- 1 c. à soupe huile de canola
- 1 oignon coupé en dés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe gingembre haché
- 1 c. à soupe poudre de cari
- 6 tasses carottes épluchées en rondelles
- 1 boîte de 900 ml (30 oz) bouillon de poulet
- 1 tasse eau
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) haricots blancs en conserve, rincés et égouttés.
- Lait (facultatif, pour ajuster la texture)

Méthode:

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile de canola à feu moyen vif.
2. Faire revenir les oignons pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajouter l'ail, le gingembre et le cari et mélanger.
4. Ajouter les carottes, l'eau et le bouillon.
5. Couvrir et porter à ébullition, puis baisser le feu et cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
6. Ajouter les haricots blancs 2 minutes, pour les réchauffer. Ne pas oublier de bien nettoyer le dessus de la boîte de conserve de haricots avant de l'ouvrir à l'aide d'un ouvre-boîte propre, par mesure d'hygiène.
7. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main, d'un robot culinaire ou d'un mélangeur.
8. Ajouter le lait pour ajuster la texture au besoin.

Légende :

1 c. à thé :	5 ml	1/2 tasse :	125 ml
1 c. à soupe :	15 ml	3/4 tasse :	175 ml
1/4 tasse :	60 ml	1 tasse :	250 ml
1/3 tasse :	75 ml		