

Promoting Plant-based Diets

Recently we were contacted by a librarian compiling a bibliography on vegetarian diets, who identified that the term “plant-based diet” first appeared in a 1975 article published in the *Journal of the Canadian Dietetic Association*. This article can be accessed [here](#). In this article, the authors developed a vegetarian food guide based on 4 food groups: breads and cereals, vegetable protein foods, milk and eggs, and fruits and vegetables [1]. Student volunteers used the guide to plan a 1-day menu; however, only 1 of 13 student menus met all of the nutrient requirements, primarily due to a failure to rely on vegetable protein foods to meet protein requirements. The authors subsequently modified the instructions and explanations for using the food guide into a 13-page booklet. Forty years later, in this issue of the *Journal*, 2 articles focus on the benefits and challenges of consuming plant-based diets. [Phillips et al.](#) identify perceived benefits and barriers to lentil consumption among caregivers in a school setting. [Luhovyy et al.](#) report the results of a short-term study examining the metabolic effects of ready-to-eat legumes in overweight/obese adults. The results of these studies encourage us to consume more legumes and to develop targeted health promotion strategies to promote legume consumption.

This year's nutrition month slogan, “Eating 9 to 5!” is inspiring Canadians to eat better at work. Challenged with rushed mornings, the mid-day slump, and commuter cravings? The Nutrition Month campaign is packed with daily tips to promote a healthy nutrition environment during these challenging times (www.nutritionmonth2015.ca). Take advantage of this opportunity to promote a healthier environment in your workplace.

I would like to take this opportunity to formally acknowledge and extend my sincere appreciation to those individuals in 2014 who volunteered their time and expertise to review submissions to the *Journal* (see the [list of reviewers for 2014](#)). The volunteer peer review process maintains the high quality of published articles relevant to dietitians.

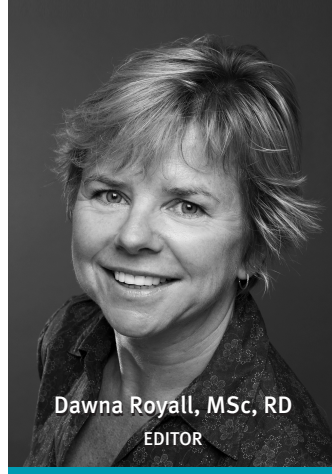
(Can J Diet Pract Res. 2015; 76:2)

(DOI: 10.3148/cjdpr-2015-002)

Published at dcjournal.ca on 17 February 2015.

Reference

- MacMillan JB, Smith EB. Development of a lacto-ovo vegetarian food guide. *J Can Diet Assoc* 1975;36(2):110-17



Dawna Royall, MSc, RD
EDITOR

Promouvoir une alimentation à base de végétaux

Récemment, nous avons été contactés par un libraire établissant une bibliographie sur l'alimentation végétarienne. Cette personne a déterminé que le terme « plant-based diet [régime alimentaire à base de végétaux] » est apparu pour la première fois dans un article de 1975 publié dans la *Revue de l'Association canadienne des diététistes*. Cet article peut être consulté [ici](#). Dans cet article, les auteurs ont mis au point un guide alimentaire végétarien basé sur quatre groupes alimentaires : pains et céréales, protéines végétales, lait et œufs, et fruits et légumes [1]. Des étudiants bénévoles ont utilisé le guide pour planifier un menu d'une journée. Or, seul 1 des 13 menus des étudiants répondait à tous les besoins nutritifs, principalement parce que les menus ne faisaient pas suffisamment appel aux protéines végétales pour répondre aux besoins en protéines. Les auteurs ont ensuite rassemblé les instructions et explications sur l'utilisation du guide alimentaire en un livret de 13 pages. Quarante ans plus tard, dans ce numéro de la *Revue*, deux articles portent sur les bienfaits et les défis de l'alimentation à base de végétaux. [Phillips et coll.](#) identifient les bienfaits et obstacles perçus associés à la consommation de lentilles chez les fournisseurs de soins dans un milieu scolaire. [Luhovyy et coll.](#) rapportent pour leur part les résultats d'une étude à court terme examinant les effets métaboliques de légumineuses prêtes à consommer chez les adultes en surplus/obèses. Les résultats de ces études nous encouragent à consommer plus de légumineuses et à mettre au point des stratégies de promotion de la santé ciblées pour favoriser la consommation de légumineuses.

Cette année, le slogan du Mois de la nutrition, « Bien manger de 9 à 5 », incite la population canadienne à mieux manger au travail. Vous avez de la difficulté à composer avec la course matinale, la baisse d'énergie en milieu de journée et les fringales sur le chemin du retour? La campagne du Mois de la nutrition regorge de conseils quotidiens pour promouvoir un environnement alimentaire sain lors de ces périodes difficiles de la journée (www.nutritionmonth2015.ca). Saisissez cette occasion pour promouvoir un environnement plus sain dans votre milieu de travail.

J'aimerais profiter de cette occasion pour remercier sincèrement ces personnes qui, en 2014, ont offert bénévolement leur temps et leur expertise pour réviser les articles soumis à la *Revue* (consultez la [liste des réviseurs pour 2014](#)). C'est ce processus bénévole d'examen par les pairs qui nous permet de publier des articles pertinents et de grande qualité pour les diététistes.

(Rev can prat rech diétét. 2015; 76:2)

(DOI: 10.3148/cjdpr-2015-002)

Publié au dcjournal.ca le 17 février 2015.

Reference

- MacMillan JB, Smith EB. Development of a lacto-ovo vegetarian food guide. *J Can Diet Assoc* 1975;36(2):110-17

2014–2015

Editorial Board

Marcia Cooper, PhD, RD
Ottawa, ON

Karen Davison, PhD, RD
Mission, BC

Daphne Lordly, DEd, PDt
Halifax, NS

Julia Wong, PhD, RD
Toronto, ON

Comité de rédaction

Wendy Dahl, PhD, RD,
Gainesville, Florida

Heather Keller PhD, RD,
Waterloo, ON

Hugues Plourde, PhD, RD,
Montreal, QC