

# Potential of food to inspire

The 2018 Nutrition Month campaign ([www.nutritionmonth2018.ca](http://www.nutritionmonth2018.ca)), “Unlock the Potential of Food” is helping Canadians discover the potential of food to bring people together, enhance lives, and improve health. One of the topics is focused on the potential of food to inspire children, acknowledging that teaching children to shop, cook, and prepare food can foster lifetime healthy eating habits. Sadly, a recent Ipsos survey reported that 38% of parents rarely or never let their child prepare a meal or snack ([www.dietitians.ca/nmfactsheets](http://www.dietitians.ca/nmfactsheets)). Several articles in this issue of the Journal highlight the importance of working with families to inspire young children.

We publish the first Canadian study ([Guelph Family Health Study](#)) examining snacking patterns of preschool-aged children. Data were based on parent reports from 3-day food records of their children, with snacks identified as any foods or beverages consumed between meals. Not surprisingly, nearly all of the children consumed snacks daily comprising ~1/3 of total energy intake. The nutritional quality of snacks was relatively poor with ~1/3 of these snacks not including a food group, and there was a relatively high contribution of calories from sugar. Some interesting differences were also noted comparing intake of boys and girls. Despite the fact that the cross-sectional sample was small and the children were primarily Caucasian, the results highlight the importance of working with families to identify healthful snacking options. A [focus group study](#) by the same research group explored the perspectives of parents with young children on strategies to support healthful weight-related behaviours. One of the themes that emerged was providing practical strategies (including shopping lists) that could be implemented in their daily lives as opposed to enrolling in structured programs.

The volunteer peer review process maintains the high quality of published articles in the *Journal*, relevant to Canadian dietitians. I would like to take this opportunity to formally acknowledge and extend my sincere appreciation to those individuals in 2017 who volunteered their time and expertise to review submissions to the *Journal* ([see list of reviewers for 2017](#)).

(Can J Diet Pract Res. 2018;79:1)

(DOI: [10.3148/cjdpr-2018-007](https://doi.org/10.3148/cjdpr-2018-007))

Published at [dcjournal.ca](http://dcjournal.ca) on 13 February 2018



Dawna Royall, MSc, RD, FDC  
EDITOR

## Le pouvoir des aliments, une source d'inspiration

La campagne du Mois de la nutrition 2018 ([www.moisdelanutrition2018.ca](http://www.moisdelanutrition2018.ca)), dont le thème est *Découvrez le pouvoir des aliments*, aide la population canadienne à découvrir comment les aliments peuvent rassembler les gens et améliorer la vie et la santé.

L'un des sujets de la campagne mise sur le pouvoir qu'ont les aliments d'inspirer les enfants, en reconnaissant qu'apprendre à ces derniers à faire les courses, à cuisiner et à préparer les aliments peut favoriser de saines habitudes alimentaires qui dureront toute la vie. Malheureusement, un récent sondage mené par Ipsos a révélé que 38 % des parents laissent rarement, voire jamais, leurs enfants préparer des collations ou des repas ([www.dietitistes.ca/mnfichesdinformation](http://www.dietitistes.ca/mnfichesdinformation)). Plusieurs articles de ce numéro de la *Revue* soulignent l'importance de travailler avec les familles pour inspirer les jeunes enfants.

Nous publions la première étude canadienne ([de l'étude sur la santé familiale de Guelph](#)) à examiner les habitudes de collations des enfants d'âge préscolaire. Les données étaient basées sur les journaux alimentaires de 3 jours soumis par les parents pour leurs enfants. Dans le contexte de la recherche, les collations étaient tous les aliments ou boissons consommés en tre les repas. Il n'a pas été étonnant d'apprendre que presque tous les enfants consommaient quotidiennement des collations, qui totalisaient environ 1/3 de leur apport total en énergie. Par ailleurs, la qualité nutritionnelle des collations était relativement faible : environ 1/3 des collations n'incluaient aucun aliment faisant partie d'un groupe alimentaire, et l'apport calorique provenant du sucre était relativement élevé. Des différences intéressantes ont été notées entre les filles et les garçons. L'échantillon transversal était petit et les enfants étaient principalement de race blanche, et les résultats soulignent l'importance de travailler avec les familles pour identifier des options de collations saines. Une [étude avec groupes de discussion](#) menée par le même groupe de recherche a exploré les perspectives des parents de jeunes enfants sur des stratégies visant à soutenir des comportements sains relativement au poids. Il a entre autres été suggéré de proposer aux familles des stratégies pratiques (entre autres des listes d'épicerie) qui s'intégreraient facilement à leur vie quotidienne, plutôt que de les faire participer à des programmes structurés.

Le processus bénévole d'examen par les pairs nous permet de publier dans la *Revue* des articles pertinents et de grande qualité pour les diététistes canadiens. J'aimerais profiter de cette occasion pour remercier sincèrement ces personnes qui, en 2017, ont offert bénévolement leur temps et leur expertise pour réviser les articles soumis à la *Revue* ([consultez la liste des réviseurs pour 2017](#)).

(Rev can prat rech diétét. 2018; 79:1)

(DOI: [10.3148/cjdpr-2018-007](https://doi.org/10.3148/cjdpr-2018-007))

Publié au [dcjournal.ca](http://dcjournal.ca) le 13 février 2018

### 2017–2018

#### Editorial Board

Marcia Cooper, PhD, RD  
Ottawa, ON

Karen Davison, PhD, RD  
Mission, BC

Heather Keller PhD, RD  
Waterloo, ON

Julia Wong, PhD, RD  
Toronto, ON

#### Comité de rédaction

Wendy Dahl, PhD, RD  
Gainesville, Florida

Melissa Fernandez, PhD (c), RD  
Quebec, QC

Daphne Lordly, DEd, PDt  
Halifax, NS