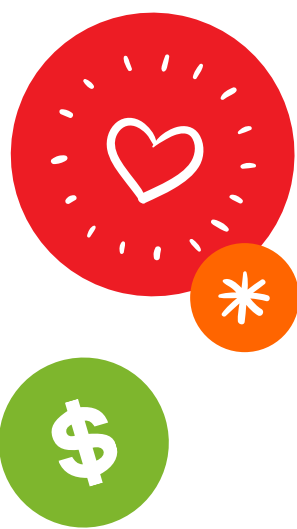


SENSIBILISATION À L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE & AUX MALADIES DU COEUR



L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE À OTTAWA

L'insécurité alimentaire (IA) comprend:

- Être anxieux de manquer de nourriture avant de pouvoir en acheter plus (IA marginale)
- Compromettre la quantité et/ou la qualité des aliments requis pour une alimentation équilibrée (IA modérée)
- Ne pas manger suffisamment, sauter des repas et/ou ne rien manger pendant toute une journée (IA sévère)



30,9% des ménages qui vivent à Ottawa sous le seuil de faible revenu déclarent être en situation d'insécurité alimentaire modérée à sévère

L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET LES MALADIES DU COEUR

L'insécurité alimentaire mène souvent à une mauvaise alimentation, ce qui peut augmenter le risque d'être atteint d'une maladie chronique, telles que les maladies du coeur.

Santé publique Ottawa

COMMENT PRÉVENIR LES MALADIES DU COEUR?

"Une façon d'améliorer de façon immédiate la santé de votre coeur consiste à manger plus de légumes et fruits."

- Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada

Faits sur les légumes & fruits

Élément clé d'une saine alimentation

Contiennent plusieurs nutriments dont des fibres, des minéraux et des vitamines

Généralement faibles en calories, en matières grasses et en sodium

Peuvent réduire les risques de maladies du coeur

Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada

COMMENT LA BANQUE D'ALIMENTATION D'OTTAWA CONTRIBUE-T-ELLE À LUTTER CONTRE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE?



Ottawa Food Bank
La Banque d'Alimentation d'Ottawa

Black Family Farm

Cultive des produits frais sur leur propre ferme de huit acres située près de Stittsville, ce qui leur permet de livrer une proportion aussi élevée d'aliments frais



Programme de récolte communautaire

Cultive et cueille des produits locaux nutritifs pour les clients de leurs organismes partenaires grâce aux agriculteurs locaux, aux bénévoles et aux bailleurs de fonds

Adoptez une récolte (présenté par Mondeau salle de bains & cuisine)

Invite les entreprises locales à s'impliquer à la récolte communautaire de la Banque d'alimentation d'Ottawa en plantant une culture et en la défendant au cours de la saison de croissance



En 2021, 21 cultures ont été plantées incluant des pommes de terre, des melons d'eau, des courges et des cantaloups et plus de 165 000 livres de produits ont été récoltés!

La Banque d'alimentation d'Ottawa