

# Manger sainement

Pour promouvoir un poids santé chez les enfants de 2 à 5 ans



Manger sainement et une bonne nutrition aident les enfants à grandir et à être forts. C'est vrai pour tous les enfants quel que soit leur poids. Impliquer toute la famille aide tout le monde à manger sainement. Soyez un modèle pour manger sainement - les actions parlent plus fort que les mots!

Mettez l'accent sur le fait de manger sainement et non sur le poids de l'enfant. Ne mettez pas votre enfant à la diète. Les enfants ont besoin de suffisamment de bons aliments tous les jours afin d'obtenir l'énergie nécessaire pour grandir, apprendre et jouer.

Manger sainement peut être difficile dans le monde très occupé d'aujourd'hui où nous sommes entourés de mauvais choix. *La bonne nouvelle est que de petits changements peuvent faire une grande différence!*

MANGEZ DES ALIMENTS SAINS ENSEMBLE, SOYEZ ACTIF CHAQUE JOUR ET AIMEZ VOTRE PROPRE CORPS. VOTRE ENFANT APPREND DE TOUT CE QUE VOUS FAITES.

Pour une copie du Guide alimentaire canadien, appelez **1-800-O-CANADA** ou visitez [www.healthcanada.ca/foodguide](http://www.healthcanada.ca/foodguide)

Canadian Diabetes Association : Appelez sans frais **1-800-BANTING (226-8464)**; [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

Dial-A-Dietitian: Composez **811** ou appelez sans frais **1-800-667-3438**; Grand Vancouver : **604-732-9191** Ou visitez [www.dialdietitian.org](http://www.dialdietitian.org)



ActNowBC

Nutrition LINK services society



## Astuces pour manger sainement

- 1 Planifiez à l'avance.** Essayez ce qui suit pour vous aider à planifier à l'avance des repas et des collations santé.
  - Utilisez une liste de provisions. Inscrivez-y les ingrédients nécessaires pour préparer les repas et les collations.
  - Ayez un garde-manger bien rempli pour faciliter la préparation de repas familiaux rapides et sains.
  - Cuisinez quand vous avez plus de temps. Préparez deux fois plus de ce que vous cuisinez et faites-en congeler la moitié.
  - Lavez et coupez les légumes à l'avance.
  - Préparez des repas sans cuisson! Un sandwich au thon, une pomme et du lait peuvent être aussi nutritifs qu'un repas chaud.

Essayez d'utiliser le planificateur de repas et la liste de provision à [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca).

- 2 Mangez ensemble en famille au moins 3 fois par semaine.** Rendez le temps du repas plaisant : en éteignant la télé, en utilisant un répondeur et en demandant à tout le monde de raconter sa journée.

Visitez [www.bcdf.ca](http://www.bcdf.ca) et suivez le lien *Eat together Eat Better* (en anglais) pour plus d'information.

- 3 Gardez le restaurant et les repas à apporter pour les occasions spéciales.** Voici certaines astuces pour faire des choix santé lorsque vous mangez à l'extérieur:

- Faites partager une entrée aux enfants.
- Demandez que les sauces et vinaigrettes soient servies à part.
- Demandez un substitut de légumes frais et une trempette au lieu des frites.

Pour d'autres idées sur la façon de préparer des repas santé à la maison voir, *Fast Food Options - Tips for Making Healthy Choices* sur [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) et [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca).



# Manger sainement

Pour promouvoir un poids santé chez les enfants de 2 à 5 ans



## Astuces pour manger sainement

**4** Planifiez 3 repas et 1 ou 2 collations à peu près à la même heure chaque jour. Lorsque les enfants "grappillent" – mangent et boivent toute la journée – ils sont moins enclins à savoir quand ils ont faim ou s'ils sont rassasiés. Les signaux de faim sont importants pour développer des habitudes alimentaires saines.

**5** Choisissez des aliments dans le Guide alimentaire canadien.

Les 4 groupes d'aliments sont:

- Légumes et fruits
- Lait et substituts
- Produits céréaliers
- Viandes et substituts

Utilisez une petite assiette pour les enfants et visez la moitié de l'assiette de légumes et de fruits,  $\frac{1}{4}$  de l'assiette de produits céréaliers et  $\frac{1}{4}$  de l'assiette de viande et substituts. Ajoutez 1 portion de lait et substituts.

**6** Offrez de petites portions d'aliments santé comme collations. Emballez vous-même les aliments pour collation en petites portions ou achetez-les déjà emballés en petites portions. Par exemple, 3 craquelins avec du fromage et  $\frac{1}{2}$  orange coupée en tranches fines font une collation saine et savoureuse.

Pour des idées de collations saines et savoureuses, visitez [www.heartandstroke.bc.ca](http://www.heartandstroke.bc.ca).

**7** Offrez de l'eau et du lait écrémé ou 1 % plus souvent. L'eau est un choix santé économique. Le lait contient du calcium et de la vitamine D, qui aide à bâtir des os en santé et de bonnes dents. Limitez les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les jus de fruit, le thé glacé et les barbotines, puisqu'ils sont faibles en nutriments et peuvent causer un gain de poids.

**8** Choisissez les légumes et les fruits plus souvent que les jus. Les enfants n'ont pas besoin de jus. Si vous décidez d'offrir du jus, limiter la consommation à moins de 125 à 175 ml ( $\frac{1}{2}$  à  $\frac{3}{4}$  de tasse) par jour.

---

MANGEZ DES ALIMENTS SAINS ENSEMBLE,  
SOYEZ ACTIF CHAQUE JOUR ET AIMEZ VOTRE  
PROPRE CORPS. VOTRE ENFANT APPREND  
DE TOUT CE QUE VOUS FAITES.

---



ActNowBC



Nutrition  
LINK  
services society