

Promouvoir un poids santé

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



Répondez aux questions suivantes pour savoir si vous faites tout ce que vous pouvez pour promouvoir un poids santé chez votre tout petit ou votre enfant d'âge préscolaire.

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

Pour plus d'information, contactez Dial-A-Dietitian:
Composez **811** ou appelez sans frais: **1-800-667-3438**
Grand Vancouver: **604-732-9191**
Ou visitez **www.dialadietitian.org**

Quiz...

- 1 Est-ce que votre famille prend ses repas ensemble la plupart des jours?
- 2 Prenez-vous vos repas et collations à peu près à la même heure la plupart des jours?
- 3 Combien de portions de légumes et/ou de fruit offrez-vous à votre enfant chaque jour?
- 4 Est-ce que votre enfant boit plus de 125 à 175 ml (1/2 à 3/4 tasse) de jus chaque jour?
- 5 Votre enfant boit-il souvent des boissons sucrées telles que des jus de fruit, des boissons faites à partir de poudre ou de cristaux, de boissons gazeuses, de barbotines et de thé glacé?
- 6 Votre famille/enfant mange-t-il souvent des repas à apporter ou mange-t-il au restaurant?
- 7 Combien de temps votre enfant passe-t-il chaque jour à regarder la télé, des films, à jouer à des jeux vidéo et à l'ordinateur?
- 8 Combien de temps votre tout-petit/enfant d'âge préscolaire passe-t-il à des jeux actifs? Le jeu actif est quand votre enfant est actif et bouge.
- 9 Êtes-vous un modèle pour une vie en santé?



ActNowBC



Promouvoir un poids santé

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



Ce que vous devez viser:

- 1 Manger ensemble en famille au moins 3 fois par semaine. Les enfants qui prennent leurs repas avec un adulte sont plus en santé, ont moins tendance à être obèses et sont plus susceptibles d'apprendre mieux et d'avoir de meilleures aptitudes sociales.
- 2 Établir des heures de repas et de collation régulières. Les enfants mangent mieux quand ils savent qu'il y a une routine quotidienne pour les repas et les collations.
- 3 Offrir 4 portions ou plus de légumes et de fruits par jour selon le Guide alimentaire canadien.
 - 4 portions pour les enfants de 2 à 3 ans
 - 5 portions pour les enfants de 4 à 5 ans
- 4 Limiter les jus à 125 à 175 ml ($\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de tasse) par jour. Les enfants n'ont pas besoin de jus. L'eau, le lait 1 % ou écrémé, et les fruits frais sont de meilleurs choix santé.
- 5 Limiter les boissons sucrées. L'eau, le lait 1 % ou écrémé, et les fruits frais sont de meilleurs choix santé.
- 6 Gardez le restaurant et les repas à apporter pour les occasions spéciales. Les repas au restaurant et les aliments à apporter manquent souvent d'équilibre et contiennent peu de légumes et de fruits. Préparer les repas à la maison vous donne plus de contrôle sur le choix d'aliments à partir du Guide alimentaire canadien.
- 7 Limiter le temps à l'écran à moins d'une heure par jour.
- 8 Viser plus de 90 minutes de jeu actif chaque jour. Le jeu actif régulier chaque jour aide à promouvoir un poids santé.
- 9 Profiter d'aliments sains et d'activités amusantes avec vos enfants. Les enfants apprennent en regardant les adultes dans leur vie.

Pour plus d'information, voir:

- Une relation saine avec la nourriture: Pour promouvoir un poids santé chez les enfants de 2 à 5 ans.
- Manger sainement: Pour promouvoir un poids santé chez les enfants de 2 à 5 ans, et
- Jeu actif: Pour promouvoir un poids santé chez les enfants de 2 à 5 ans.



ActNowBC

Nutrition
LINK
services society

