

# Une alimentation saine pour les enfants d'âge scolaire

## *Trucs à l'intention des parents et intervenants*

L'alimentation saine et l'activité physique aident les enfants à grandir, à apprendre et à développer des muscles et des os forts. Comme parent ou intervenant, vous pouvez leur donner l'exemple en ayant des comportements positifs et un mode de vie sain.

Le choix d'aliments sains et la pratique régulière de l'activité physique peuvent aider les enfants à avoir un poids santé et à prévenir des problèmes de santé comme le diabète de type 2. Même si cette maladie chronique est plus courante chez les adultes, elle est diagnostiquée de plus en plus souvent chez des enfants ou adolescents ayant un excès de poids.

### Les avantages de bien manger

- ▼ Bonne santé
- ▼ Plus d'énergie
- ▼ Poids santé
- ▼ Réduction du risque de maladies
- ▼ Meilleure concentration
- ▼ Cœur, muscles et os forts



### Alimentation saine

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande à tout le monde de consommer chaque jour une grande variété d'aliments : légumes et fruits, grains entiers, produits laitiers plus faibles en gras, viandes maigres, haricots secs ou lentilles. Les enfants apprennent par l'observation et la pratique : donnez-leur le bon exemple. Consommez des repas et collations sains et participez à des activités amusantes avec eux. Utilisez les trucs qui suivent pour encourager des habitudes saines.

### Aidez les enfants à faire des choix santé

- ▼ Encouragez les enfants à manger quand ils ont faim et à s'arrêter dès qu'ils sont rassasiés.
- ▼ Planifiez régulièrement des repas en famille : les saines habitudes alimentaires commencent à la maison.
- ▼ Faites de petits changements à la fois afin de créer des habitudes saines pour toute la vie.
- ▼ Encouragez une alimentation saine et équilibrée; évitez les régimes.
- ▼ Permettez aux enfants de manger à l'occasion de petites portions de leurs aliments favoris riches en gras ou sucre.
- ▼ Évitez d'utiliser des aliments comme récompense ou punition.
- ▼ Éteignez la télé pendant les repas; évitez de grignoter devant l'écran.
- ▼ Consultez une diététiste professionnelle si vous vous inquiétez des habitudes alimentaires ou du poids de votre enfant.

**En montrant aux enfants à bien manger et à faire des choix santé, vous les aidez à adopter des habitudes saines pour toute la vie.**

## Trucs pour bien manger

- ▼ Commencez la journée avec un bon déjeuner.
- ▼ Cuisinez avec vos enfants ; ils aiment habituellement manger ce qu'ils ont préparé.
- ▼ Servez des légumes, des fruits ou du yogourt comme collation après l'école.
- ▼ Servez-leur de l'eau ou du lait faible en gras (1 ou 2 %) plutôt que des boissons gazeuses ou autres boissons sucrées.
- ▼ Offrez-leur des fruits entiers : ils contiennent plus de fibres. Limitez les jus de fruits 100 % purs à ½ tasse (125 mL) par jour.
- ▼ Faites des choix sains lorsque vous mangez à l'extérieur : évitez les promotions de repas et les portions géantes.
- ▼ Servez un nouvel aliment ou légume chaque semaine.
- ▼ Limitez les collations riches en calories comme les bonbons, le chocolat et les croustilles.



## Nos objectifs

Exemple :

Cette semaine, notre famille va déjeuner avant de partir à l'école ou au travail.

1: 

---

---

---

---

---

2:

---

---

---

---

---

3:

---

---

---

---

---

Pour de plus amples informations, consultez :

Santé Canada – Guide alimentaire : [www.monguidealimentaire.com](http://www.monguidealimentaire.com)

Société canadienne de pédiatrie : [www.cps.ca](http://www.cps.ca)

Les diététistes du Canada : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

*L'Association canadienne du diabète est fière d'être l'organisme partenaire pour le diabète du Réseau canadien de la santé.*

**1-800-BANTING (226-8464)**  
**[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca)**

 **CANADIAN  
DIABETES  
ASSOCIATION** | **ASSOCIATION  
CANADIENNE  
DU DIABÈTE**