



Bien Manger Bien BOUGER

.....

Guide pour les parents
et éducateurs d'enfants
de 3 à 5 ans



Table des matières

Introduction	1
La croissance de mon enfant est-elle normale ?	1
Questionnaire-éclair <i>Bien manger. Bien bouger.</i>	2
Bien manger – Les principes	3
Quelle quantité dois-je servir à mon enfant ?	4 - 5
Exemples de menus	6
Une assiette non terminée, pas toujours un mauvais signe	7
Des étiquettes faciles à lire	7
Bien manger – Recettes pour réussir !	8 - 9
J'ai soif !	10
Déjeuners	11
Cinq collations toutes simples	11
Dîners délicieux	12
Réduisez les risques d'étouffement	12
Super soupers	13
Cuisiniers en herbe	14
Défis des repas	15
Bien bouger – L'ABC	16
Bien bouger – Passez à l'action !	17
Jouez en toute sécurité	18
10 activités à faire ensemble	19
Acquisition d'habiletés : un objectif à atteindre	20
Vous avez des questions ?	21

Introduction

Nous voulons toujours ce qu'il y a de mieux pour nos enfants. Nous voulons qu'ils soient heureux et en santé. Ce petit guide vous propose une foule d'idées toutes simples pour aider les parents et les éducateurs d'enfants de trois à cinq ans à bien manger et à être actifs.

En le lisant, identifiez de nouvelles idées ou des conseils que vous pourrez mettre en pratique dès aujourd'hui. Vous êtes un modèle important pour votre enfant. Tous vos efforts, grands ou petits, contribueront à sa santé.

Nota : Dans ce guide, l'expression « âge préscolaire » désigne les enfants de trois à cinq ans. Le terme « enfant » désigne autant les garçons que les filles. Le terme « parent » désigne tout parent, éducateur ou autre personne qui apporte des soins à votre enfant.

La croissance de mon enfant est-elle normale ?

Le rythme de croissance et de développement varie d'un enfant à l'autre. Il se peut que votre enfant soit plus grand ou plus petit que la moyenne, plus mince ou plus lourd que d'autres jeunes de son âge.

En fait, le schéma de croissance de l'enfant est plus important qu'une simple mesure ponctuelle. Lors de l'examen médical annuel de votre enfant, demandez au médecin ou à l'infirmière de vérifier la courbe de croissance et de prendre de nouvelles mesures. S'il y a un changement dans le schéma de croissance, il est important d'en déterminer la raison.

Aidez votre enfant à avoir une bonne image de son corps en soulignant ses forces, ses habiletés et sa personnalité unique plutôt que son apparence. Évitez également de critiquer votre propre corps ou l'apparence des autres.

BON À SAVOIR

La croissance dépend de nombreux facteurs :

- *La famille – la taille, le gabarit et l'origine ethnique*
- *L'âge – les tout-petits et les adolescents grandissent plus rapidement*
- *L'état de santé général – problèmes médicaux, maladies, médicaments peuvent freiner la croissance*
- *Le sexe – garçons et filles présentent des schémas de croissance différents*
- *Les habitudes alimentaires – la nature et la quantité des aliments que consomme votre enfant*
- *Le niveau d'activité – l'intensité et le temps d'activité de votre enfant*

Adapté de : *L'ABC de l'alimentation des enfants d'âge préscolaire*, 2004.

Questionnaire-éclair Bien manger, bien bouger

Vous serez surpris de découvrir ce qui est jugé « normal » en matière d'alimentation et d'activité physique pour les enfants d'âge préscolaire.

Répondez aux questions par **Oui** ou **Non**

1. Un enfant d'âge préscolaire devrait-il faire de l'activité physique tous les jours ?

Oui Non

Les enfants de cet âge adorent bouger. L'activité physique quotidienne contribue à renforcer leur cœur, leurs poumons, leurs os et leurs muscles. Elle les aide également à améliorer la confiance en eux et leurs aptitudes sociales, ainsi qu'à acquérir des habiletés motrices qui leur seront nécessaires toute leur vie pour faire de l'activité physique. C'est pourquoi il est si important que les jeunes d'âge préscolaire bougent tous les jours.

2. Dois-je laisser mon enfant décider quand manger et en quelle quantité ?

Oui Non

Lorsqu'il est question d'alimentation, parents et enfants ont des rôles différents. C'est vous qui devez décider quoi donner à votre enfant, quand et où. Par contre, c'est à votre enfant de décider quelle quantité des aliments sains proposés il mangera.

3. Est-il vrai que les enfants d'âge préscolaire ne sont pas prêts pour les sports de compétition ?

Oui Non

Privilégiez le plaisir et l'acquisition d'aptitudes, comme lancer un ballon ou l'envoyer du pied, plutôt que de mettre de l'avant la notion de compétition par la course ou l'accumulation de points. Les enfants d'âge préscolaire ne sont pas prêts pour les jeux et les sports de type « gagne ou perd », qui peuvent les rendre tristes ou leur faire perdre tout intérêt pour l'activité physique. Lorsque l'accent est mis sur l'acquisition d'aptitudes et le plaisir, tout le monde en sort gagnant.

4. Est-il normal qu'un enfant d'âge préscolaire mange beaucoup une journée et très peu le lendemain ?

Oui Non

Il est normal que l'appétit de votre enfant fluctue. Servez-lui une variété d'aliments sains sans insister pour qu'il mange tout. Préparez un seul repas pour toute la famille, plutôt que plusieurs repas distincts, en y intégrant au moins un aliment que votre enfant aime, ne serait-ce que du pain.

5. Les parents et autres intervenants devraient-ils accompagner les enfants dans leurs activités ?

Oui Non

Vous êtes un modèle pour votre enfant. Participez à ses jeux de ballon (lancer, attraper, frapper du pied). Inscrivez-vous à des programmes parents-enfants ou dansez ensemble. Bougez ensemble tous les jours : empruntez les escaliers, marchez jusqu'à la boîte aux lettres, faites une promenade en famille après le souper ou organisez des activités de fin de semaine.

6. Est-il vrai qu'un enfant d'âge préscolaire fasse parfois dix essais ou plus avant d'adopter un nouvel aliment ?

Oui Non

Il est normal de ressentir un certain découragement si votre enfant refuse un aliment pour la troisième ou la treizième fois. Continuez néanmoins à lui en offrir en petites quantités, en même temps que des aliments qui lui sont familiers, lorsque vous savez qu'il a faim. Peut-être commencera-t-il à apprécier l'aliment à la dixième tentative. Le fait de préparer avec vous un nouvel aliment et de vous voir en manger peut l'aider à l'accepter plus facilement.

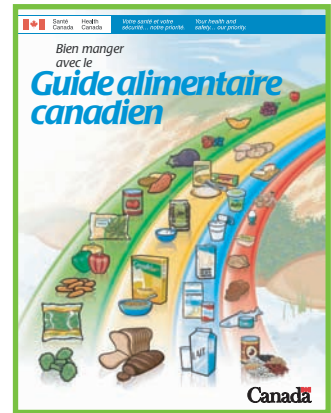
Réponses : Oui, à toutes les questions.

Bien manger - Les principes

La meilleure façon de manger sainement, c'est de suivre le dépliant « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien ». Comme son nom l'indique, le Guide alimentaire est un guide plutôt qu'une norme que votre enfant doit suivre à la lettre. L'essentiel, c'est que votre enfant acquière de saines habitudes alimentaires au fil du temps.

Découvrez ce guide :

- Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire, adressez-vous à votre Bureau de santé publique ou à une clinique médicale de votre localité ou commandez-le sur le site www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire/



BON À SAVOIR

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à mieux manger :







- *Mangez avec lui et permettez-lui de prendre son temps.*
- *Servez-lui ses repas dans des assiettes, des bols et des tasses et avec des ustensiles pour enfants.*
- *Éteignez la télé et rangez les jouets.*
- *Faites-le s'asseoir pour manger afin qu'il puisse se concentrer sur les aliments.*
- *Servez-lui des aliments qu'il peut manger avec les doigts.*
- *Servez-lui des aliments séparés plutôt que combinés.*
- *Laissez-le se servir lui-même des aliments que vous présentez sur la table.*

BON À SAVOIR

Vous avez des questions sur la nutrition ?

Pour obtenir de bons conseils sur la saine alimentation, adressez-vous à une diététiste. Appelez le service d'information Saine alimentation Ontario au numéro sans frais 1-977-510-510-2. Vous pouvez également transmettre vos questions par courriel, sur le site www.ontario.ca/sainealimentation.

Quelle quantité dois-je servir à mon enfant ?








3 ans	4 et 5 ans	À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?	La taille de...
Fruits et légumes			
4 portions du Guide	5 portions du Guide	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruit • 125 mL (1/2 tasse) de légumes frais, congelés ou en conserve ou de sauce tomate, de fruit ou de jus pur à 100 % • 250 mL (1 tasse) de légumes-feuilles crus ou de salade de légumes 	 balle de tennis  poing
Produits céréaliers			
3 portions du Guide	4 portions du Guide	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • 1/2 bagel • 1/2 pita ou 1/2 grande tortilla • 125 mL (1/2 tasse) de riz, boulghour, quinoa, pâtes ou couscous cuits • 175 mL (3/4 tasse) de céréales chaudes • 30 g de céréales froides 	 rondelle de hockey  main  balle de tennis  main en coupe variable - lisez l'étiquette

BON À SAVOIR

Mon enfant a-t-il besoin de suppléments de vitamines et de minéraux ?

Si votre enfant mange la plupart du temps selon les principes du Guide alimentaire, il ne devrait pas avoir besoin de suppléments de vitamines et de minéraux. Toutefois, s'il ne mange pas de façon équilibrée, discutez-en avec votre médecin ou avec une diététiste.

Nota : Les suppléments de vitamines et de minéraux, en quantité excessive, peuvent être dangereux. Gardez-les dans un endroit verrouillé, hors de la portée des enfants.

3 ans	4 et 5 ans	À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?	La taille de...
Lait et substituts			
2 portions du Guide	2 portions du Guide	<ul style="list-style-type: none"> • 250 mL (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie • 175 g (3/4 tasse) de yogourt • 50 g (1 1/2 oz) de fromage à pâte ferme 	 petite tasse à mesurer  contenant individuel  2 pouces
Viandes et substituts			
1 portion du Guide	1 portion du Guide	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • 30 mL (2 c. à soupe) de beurre d'arachide ou autres beurres de noix* • 60 mL (4 c. à soupe) de noix écalées* ou de graines • 125 mL (1/2 tasse) ou 75 g (2 1/2 oz) de poisson**, crustacés, volaille, viande maigre ou viande de gibier • 175 mL (3/4 tasse) de fèves, lentilles, pois chiches ou edamames (fèves de soya) cuits ou en conserve, de hoummos ou de tofu 	 balle de golf  2 balles de golf  rondelle de hockey  main en coupe

Adapté de : *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Santé Canada, 2007.

* Les allergies alimentaires potentiellement mortelles – en particulier aux arachides et autres noix – sont en hausse. Réduisez les risques de réaction allergique. Dans les lieux publics, évitez d'apporter du beurre d'arachide ou des aliments contenant des noix. Si vous en apportez, demandez à votre enfant de rester près de vous pour manger. Pour plus d'information, consultez le site www.aqaa.qc.ca.

**En page 13, information importante sur les poissons à privilégier.

BON À SAVOIR

Divisez les portions

Vous pouvez diviser une portion du Guide alimentaire en plus petites quantités que vous servirez à différents moments de la journée. Par exemple, vous pouvez répartir une portion de viande sur deux repas en servant un œuf le midi et quelques bouchées de poulet au souper.

Exemples de menus

De nombreux parents se demandent ce que devrait être le menu-type d'une journée pour un enfant d'âge préscolaire. N'oubliez pas que la quantité consommée peut varier d'un repas à l'autre, d'une journée à l'autre et d'une semaine à l'autre. C'est normal.

3 ans

Déjeuner

1 œuf
1/2 rôtie
1/2 banane
125 mL (1/2 tasse) de lait

Collation du matin

60 mL (1/4 tasse) de petits fruits (frais ou congelés)
125 mL (1/2 tasse) de yogourt
Eau

Dîner

125 mL (1/2 tasse) de pâtes, sauce à la tomate ou à la viande
60 mL (1/4 tasse) de brocoli
125 mL (1/2 tasse) de lait

Collation de l'après-midi

1/2 petit muffin
125 mL (1/2 tasse) de jus pur non sucré

Souper

175 mL (3/4 tasse) de poulet sauté
125 mL (1/2 tasse) de lait
1 biscuit à la farine d'avoine

Collation de soirée

175 mL (3/4 tasse) de céréales
150 mL (1/2 tasse) de lait
1/2 orange

4 et 5 ans

Au dîner, ajoutez simplement une petite pêche et 125 mL (1/2 tasse) de pâtes, sauce à la tomate ou à la viande

BON À SAVOIR

Servez des aliments à teneur élevée en matières grasses

Pour combler leurs besoins énergétiques, les enfants doivent consommer des aliments nutritifs, y compris des aliments riches en matières grasses comme le beurre d'arachide et les fromages à pâte ferme.

Une assiette non terminée, pas toujours un mauvais signe

Pendant les repas, parlez de votre journée plutôt que de ce que votre enfant mange. Faites-lui confiance : il mangera la quantité qu'il lui faut. Offrez-lui des repas et des collations santé à intervalles de deux à trois heures, mais laissez son appétit lui dicter la quantité dont il a besoin, même si cela signifie qu'il ne termine pas son assiette.

Les enfants soumis à une pression ont souvent tendance à manger moins. Respectez l'appétit de votre enfant en évitant les remarques du genre :

- « Allez, une dernière petite bouchée. »
- « Tu n'auras pas de dessert si tu ne manges pas ta viande. »
- « Bravo ! Tu as mangé tous tes petits pois. »
- « Plus de pain jusqu'à ce que tu aies mangé un peu de viande. »
- « Termine ton lait. C'est bon pour toi. »
- « Comment peux-tu savoir que tu n'aimes pas ça si tu n'y goûtes pas ? »

Des étiquettes faciles à lire

Il est plus facile de bien manger lorsque vos armoires sont remplies d'aliments sains. Si vous vous demandez quelles céréales ou soupes ou quels autres aliments pré-emballés acheter, comparez l'information nutritionnelle sur les étiquettes.

Étape 1. Vérifiez les portions des différentes marques pour vous assurer de comparer des quantités similaires.

Étape 2. Choisissez la marque qui contient le plus de vitamines, de minéraux et de fibres.

Étape 3. Choisissez la marque qui contient le moins de calories, de sodium, de matières grasses saturées et d'acides gras trans.

Pour plus d'information :

- Faites une visite virtuelle d'une épicerie à : www.faitesprovisiondesainealimentation.ca/virtual_grocery_fr.asp.
- Sur le site de Santé Canada, www.hc-sc.gc.ca, cliquez sur « Aliments et nutrition », puis sur « Étiquetage nutritionnel ».

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving size 3 pieces (20 g) Portion 3 morceaux (20 g)	
Amount	%Daily Value
Teneur	%valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Total Fat / Lipides 0.5 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 260 mg	11 %
Total Carbohydrate / Glucides 15 g	5 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 1 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	8 %

Bien manger - Recettes pour réussir

Vous vous demandez quoi servir ?

Les tableaux suivants vous guideront dans vos choix de repas et de collations. Prenez des idées, lisez bien les emballages et fiez-vous à votre jugement. Vous vous assurerez ainsi que votre enfant consomme moins de matières grasses, moins de sel (sodium) et de sucre et plus de vitamines, de minéraux et de fibres : la recette parfaite pour des enfants en santé et actifs !

Voici comment procéder

Dans les tableaux suivants, cochez les aliments que vous offrez à votre enfant. Servez-vous ces aliments tous les jours, à l'occasion ou rarement comme il est suggéré ? Quels « Aliments santé à consommer tous les jours » pourriez-vous servir plus souvent ?

BON À SAVOIR

Consommez tous les jours au moins la moitié de vos produits céréaliers sous forme de grains entiers

- Consommez une variété de produits de grains entiers comme l'orge, le riz brun, l'avoine, le quinoa et le riz sauvage.
- Consommez du gruau, des pains de grains entiers et des pâtes de blé entier.

BON À SAVOIR

Réduisez les coûts et augmentez la valeur nutritive

Les « Aliments santé à consommer tous les jours » vous assurent un excellent rapport coût-valeur nutritive. Voici d'autres trucs :

- Achetez des fruits et légumes frais en saison, congelés ou en conserve le reste de l'année.
- Achetez des viandes en solde et congelez l'excédent.
- Remplacez la viande par des fèves, des lentilles, du poisson en conserve*, du tofu ou des œufs.
- Privilégiez les marques maison en grand format. Comparez aussi les prix avec ceux des magasins de produits en vrac.
- Achetez moins de produits transformés. Plutôt qu'une petite boîte de riz aromatisé, choisissez un gros sac de riz nature que vous aromatiserez vous-même.

*En page 13, information importante sur les poissons à privilégier.

Aliments santé à consommer tous les jours

Fruits et légumes	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<input type="checkbox"/> Fruits et légumes frais, congelés, en conserve <input type="checkbox"/> Jus de fruits purs à 100 % non sucrés <input type="checkbox"/> Sucettes glacées faites de jus de fruits purs <input type="checkbox"/> Salsa <input type="checkbox"/> Soupes aux légumes (tomate, carotte, courge musquée, etc.)	<input type="checkbox"/> Céréales non sucrées (chaudes ou froides) <input type="checkbox"/> Produits de grains entiers : pain, bagel, pita, petit pain, craquelins, muffin anglais <input type="checkbox"/> Crêpes de blé entier ou multigrain <input type="checkbox"/> Muffins faits de farine de blé entier <input type="checkbox"/> Tortillas, galettes de riz <input type="checkbox"/> Nouilles et pâtes de blé entier, riz brun <input type="checkbox"/> Couscous, boulghour <input type="checkbox"/> Roti, chapati, nan, beignets vapeur, bannick	<input type="checkbox"/> Lait : 1 % ou 2 %, nature ou au chocolat <input type="checkbox"/> Boissons de soya enrichies <input type="checkbox"/> Soupes à base de lait <input type="checkbox"/> Chocolat chaud fait avec du lait <input type="checkbox"/> Yogourt <input type="checkbox"/> Boissons, tubes au yogourt <input type="checkbox"/> Laits frappés <input type="checkbox"/> Kéfir <input type="checkbox"/> Fromage à pâte ferme <input type="checkbox"/> Lait en poudre <input type="checkbox"/> Lait en conserve (concentré)	<input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Fèves, pois, lentilles <input type="checkbox"/> Hoummos <input type="checkbox"/> Beurre d'arachide, beurre de noix <input type="checkbox"/> Noix, graines (nature, non salées) <input type="checkbox"/> Poisson*, fruits de mer <input type="checkbox"/> Poisson en conserve (dans l'eau)* <input type="checkbox"/> Œufs <input type="checkbox"/> Poulet, dinde <input type="checkbox"/> Bœuf <input type="checkbox"/> Porc, jambon <input type="checkbox"/> Gibier

Aliments à consommer à l'occasion

Fruits et légumes	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<input type="checkbox"/> Légumes en sauce ou panés <input type="checkbox"/> Barres de fruits séchés <input type="checkbox"/> Jus de fruits sucrés <input type="checkbox"/> Fruits secs : raisins, canneberges, abricots	<input type="checkbox"/> Tablettes granola (nature) <input type="checkbox"/> Maïs éclaté (nature) <input type="checkbox"/> Bretzels (non salés) <input type="checkbox"/> Croustillants aux fruits <input type="checkbox"/> Biscuits : à la farine d'avoine, au beurre d'arachide, à la garniture aux fruits, au gingembre, biscuits Graham <input type="checkbox"/> Scones	<input type="checkbox"/> Crèmes-desserts à base de lait <input type="checkbox"/> Lait fouetté <input type="checkbox"/> Yogourt congelé <input type="checkbox"/> Flans <input type="checkbox"/> Fromage fondu en tranches <input type="checkbox"/> Fromage à tartiner	<input type="checkbox"/> Charcuteries : rosbif, dinde, jambon <input type="checkbox"/> Bâtonnets de poisson faibles en matières grasses* <input type="checkbox"/> Languettes ou croquettes de poulet faibles en matières grasses <input type="checkbox"/> Poisson en conserve (dans l'huile)* <input type="checkbox"/> Bacon de dos

Aliments, boissons et extras à limiter

<input type="checkbox"/> Pâtisseries, danoises <input type="checkbox"/> Gâteaux, tartes et tartelettes, brioches au caramel <input type="checkbox"/> Céréales présucriées <input type="checkbox"/> Tablettes granola au chocolat <input type="checkbox"/> Biscuits garnis de glaçage <input type="checkbox"/> Soupe aux nouilles instantanée	<input type="checkbox"/> Boissons gazeuses <input type="checkbox"/> Boissons gazeuses <i>diète</i> <input type="checkbox"/> Boissons aux fruits (punch) <input type="checkbox"/> Boissons pour sportifs <input type="checkbox"/> Sirops <input type="checkbox"/> Sucettes glacées (popsicles) <input type="checkbox"/> Sorbet, crème glacée	<input type="checkbox"/> Guimauves <input type="checkbox"/> Crème fouettée, garniture fouettée <input type="checkbox"/> Bonbons, chocolat <input type="checkbox"/> Gelées aromatisées <input type="checkbox"/> Croustilles, nachos <input type="checkbox"/> Bâtonnets au fromage <input type="checkbox"/> Frites <input type="checkbox"/> Hot-dogs, saucisses	<input type="checkbox"/> Crème sûre <input type="checkbox"/> Bâtonnets de pepperoni <input type="checkbox"/> Bacon en tranches <input type="checkbox"/> Sauces <input type="checkbox"/> Ketchup, moutarde, relish <input type="checkbox"/> Beurre, margarine ferme <input type="checkbox"/> Fromage à la crème
---	---	--	--

*En page 13, information importante sur les poissons à privilégier

Adapté de :

- *Appel à l'action : Créer un environnement scolaire favorable à la saine nutrition.* Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de nutrition en santé publique, 2004.
- *Healthy Eating and Active Living for your 6 to 12 year old.* Alberta Health and Wellness, 2006.

J'ai soif !

Étanchez la soif de votre enfant avec la bonne boisson, au bon moment.

Servez :

- **De l'eau avant tout.** Lorsque votre enfant a soif, servez-lui d'abord de l'eau du robinet. Servez-lui aussi de l'eau entre les repas et à la collation pour éviter de lui couper l'appétit. N'oubliez pas de lui offrir souvent de l'eau s'il fait chaud ou durant une activité physique.
- **Du lait au repas.** Les enfants d'âge préscolaire ont besoin tous les jours de 500 mL (2 tasses) de lait, de lait au chocolat ou de boisson de soya enrichie.
- **Du jus de fruit non sucré au repas ou à la collation.** 125 mL (1/2 tasse) par jour suffit. Le jus en trop grande quantité augmente la consommation de sucre tout en n'apportant que très peu de fibres. Pour réduire la consommation de jus, coupez-le avec de l'eau.

Limitez :

- **Les boissons gazeuses sucrées ou « diète », les boissons pour sportifs, les boissons fruitées et les punches aux fruits.** Ils ne contiennent que peu ou pas d'éléments nutritifs et prennent la place des aliments plus nourrissants dont votre enfant a besoin. Proposez-lui plutôt de l'eau, du lait ou du jus pur à 100 %.

BON À SAVOIR

Jus ou boissons fruitées – Ne vous laissez pas tromper par l'emballage

Il s'agit de jus pur à 100 % s'il est écrit sur l'emballage :

- non sucré
- jus de fruit pur fait de concentré
- sans addition d'arômes ou de colorants artificiels
- jus pur à 100 %

Les boissons fruitées peuvent ressembler à des jus, mais elles contiennent essentiellement du sucre et de l'eau, très peu de vrai jus de fruit. De plus, la plupart des boissons fruitées ne contiennent que peu ou pas de vitamines et de minéraux.

Privilégiez les jus dont la liste d'ingrédients ne contient pas de sucre (ni de glucose).

Limitez la consommation de boissons fruitées qui affichent les mots ou le suffixe suivants :

- boisson
- punch
- -ade (comme dans « limonade »)
- cocktail

Déjeuners

Que votre enfant déjeune à la maison, à l'école ou à la garderie, il faut que ce premier repas contienne au moins trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire. En plus de contribuer à sa croissance, un bon déjeuner lui procurera l'énergie nécessaire pour être actif. Si vous êtes à la course le matin, commencez à préparer le déjeuner la veille.

Encerclez toutes les idées que vous avez envie d'essayer.

À la maison

- Œuf à la coque, rôtie, jus de fruit non sucré
- Tortilla chaude farcie de fromage râpé et de salsa coupée en morceaux, quelques raisins tranchés, boisson de soya enrichie
- Rôtie de pain de grains entiers, fèves au lard, petite pêche, lait

À l'extérieur*

- Fruits en conserve, petit muffin maison, boisson au yogourt
- Demi-sandwich, quelques boules de melon, lait dans un contenant réutilisable
- Petits fruits congelés dans du yogourt, garnis de céréales
- Céréales sèches, morceau de fromage, petite poire, eau

*Emballez le déjeuner dans un sac à lunch isolé avec un contenant réfrigérant, comme vous le feriez pour un dîner.

Adapté de : *Blast off with Breakfast. Northern Healthy Eating Project, 2004.*

Cinq collations toutes simples

Pour maintenir leur niveau d'énergie, les enfants d'âge préscolaire ont besoin de deux ou trois collations saines par jour. Proposez une collation environ deux heures avant le prochain repas. Assurez-vous que votre enfant demeure actif tout au long de la journée afin d'avoir de l'appétit au moment de se mettre à table.

Servez des collations simples composées de deux ou trois groupes alimentaires. Encerclez toute idée qui pourrait plaire à votre enfant.

1. Smoothie (passez au mélangeur des fruits frais, congelés ou en conserve, du lait et du yogourt)
2. Demi-sandwich au fromage chaud, petite prune, eau
3. Bâtonnets de légumes, hoummos, pain pita, eau
4. Tube de yogourt, petite nectarine, eau
5. Petit muffin au gruau, abricot, lait

BON À SAVOIR

Collations qui collent

Votre enfant doit se brosser les dents après avoir mangé des collations sucrées ou qui collent aux dents, comme des fruits secs (raisins, canneberges, abricots, languettes ou barres aux fruits). S'il ne peut le faire, donnez-lui plutôt un fruit frais pour éviter les caries.

Délicieux dîners

Préparez des dîners santé composés d'aliments de trois ou quatre groupes alimentaires. Voici quelques idées nutritives. Cochez les dîners que votre enfant aura plaisir à savourer.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mini-pitas de blé entier garnis de salade aux œufs, au thon* ou au saumon, tranches de concombre et de tomate, lait. | <input type="checkbox"/> Chapati ou tortilla farcie de salsa, de haricots sautés et de fromage, smoothie aux fruits et au yogourt. |
| <input type="checkbox"/> Casserole au thon*, mini-carottes, poire, biscuits aux figues, lait. | <input type="checkbox"/> Pois chiches sur couscous de blé entier froid, patate douce cuite en cubes, boules de melon, tube de yogourt congelé, eau. |
| <input type="checkbox"/> Samosas, pêches en conserve, mini-muffin au gruau maison, lait au chocolat. | <input type="checkbox"/> Soupe maison au poulet, aux nouilles et aux légumes, nectarine, biscuit, boisson de soya enrichie. |

*En page 13, information importante sur les poissons à privilégier.

Réduisez les risques d'étouffement

Tout aliment peut être une source d'étouffement. Ne laissez jamais un enfant d'âge préscolaire manger seul. Faites asseoir votre enfant pour manger et limitez autant que possible les fous-rires et le chahut à table. Autres conseils :

- Coupez les raisins frais en deux.
- Râpez ou coupez en languettes les légumes durs comme les carottes ou le navet.
- Retirez les noyaux et les pépins des fruits et coupez-les en morceaux.
- Étendez le beurre d'arachide en une fine couche. Ne le servez jamais à la cuillère.
- Coupez les hot-dogs et les saucisses en lanières puis en bouchées.
- Évitez le maïs éclaté, les raisins secs et les bonbons durs et ronds : ils sont particulièrement risqués pour les enfants de moins de quatre ans.

BON À SAVOIR

Allergies et intolérances alimentaires

Si vous croyez que votre enfant souffre d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, parlez-en à votre médecin. Si votre enfant doit modifier son alimentation, votre médecin ou une diététiste peut vous aider. Pour plus d'information, consultez les sites suivants : www.aqaa.qc.ca, www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index_f.html, www.foodallergy.org.

Super soupers

Bonne nouvelle ! Les enfants d'âge préscolaire préfèrent les repas simples, faciles à préparer. Voici quelques idées de repas simples et sains. Cochez ceux que vous avez envie d'essayer.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Chili végétarien, petit pain de blé entier, salade jardinière, lait. | <input type="checkbox"/> Omelette aux légumes dans un pain pita de blé entier, haricots verts vapeur, yogourt glacé, eau. |
| <input type="checkbox"/> Brochette de porc et de légumes, couscous, fruits en conserve sur yogourt, lait. | <input type="checkbox"/> Saumon grillé*, brocoli vapeur, riz, smoothie à la pêche. |
| <input type="checkbox"/> Filet de poisson vapeur*, pommes de terre, petits pois, pain aux bananes, boisson de soya enrichie. | <input type="checkbox"/> Soupe orientale au tofu, bâtonnets de carotte et de poivron, poire, lait. |

*Ci-dessous, information importante sur les poissons à privilégier.

Pour plus d'information :

- Vous trouverez un guide de planification des menus avec un exemple d'un menu hebdomadaire et des suggestions pour l'alimentation des enfants d'âge préscolaire sur le site des Diététistes du Canada, www.dietetistes.ca, à la rubrique *Un départ santé pour la vie*.
- Découvrez de nouvelles recettes sur le site des Diététistes du Canada, www.dietetistes.ca, à la rubrique *Manger mieux, c'est meilleur*.

BON À SAVOIR

Passion poisson

On retrouve de nombreux poissons et crustacés, bons pour la santé, que votre famille peut manger en toute sécurité. Ils constituent une excellente source de protéines et de vitamines A et D. De plus, le bon gras qu'ils contiennent favorise le développement du cerveau et des yeux des enfants à naître et des jeunes enfants.

Servez toutes les semaines au moins deux portions du Guide alimentaire [une portion = 125 mL (1/2 tasse) ou 75 grammes (2 1/2 oz)] de poissons et de crustacés. Choisissez des poissons et crustacés à faible teneur en mercure : morue, aiglefin, tilapia, sardine, saumon (y compris en conserve), thon « pâle » en conserve (recherchez sur l'étiquette les mentions bonite ou tonggol), goberge et crevettes. Il est important de limiter la consommation de mercure, qui peut nuire au développement du cerveau des enfants à naître et des jeunes enfants.

Pour en savoir plus :

- Renseignez-vous auprès d'une diététiste pour connaître les poissons à privilégier. Appelez Saine alimentation Ontario au 1-877-510-510-2.
- Communiquez avec le Bureau de santé publique de votre localité.

Cuisiniers en herbe

Les enfants d'âge préscolaire adorent aider dans la cuisine. C'est une occasion exceptionnelle d'inciter votre enfant à découvrir de nouveaux aliments. Confiez-lui des tâches culinaires qui conviennent à sa taille, à sa force et à ses habiletés, et surveillez-le de près.

Votre petit cuisinier peut :

- Nettoyer les fruits et légumes, déchiqueter la laitue.
- Choisir des légumes.
- Mélanger la pâte.
- Verser les ingrédients.
- Étendre la garniture avec un couteau de plastique.
- Tapisser un moule à muffin de gobelets de papier.
- Nettoyer la table à l'aide d'un chiffon propre.
- Aider à mettre la table.

Les fiches *Hop la vie !* vous suggèrent des recettes faciles à faire avec votre enfant. Vous les trouverez sur le site www.ontario.ca/sainealimentation, à la rubrique « Hop la vie ! ».



BON À SAVOIR

Se laver les mains au rythme d'une petite chanson

Apprenez à votre enfant à se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes avant et après les repas, avant de faire de la cuisine, après avoir été aux toilettes ou après avoir touché à un animal.

Habituez-le à se laver les mains au rythme d'une chanson. Une chanson comme « Frère Jacques » dure juste assez longtemps. À la fin de la chanson, ses mains devraient être propres.

Défis des repas

- 1 Défi : Mon enfant veut toujours manger la même chose.**
Solution : Servez-lui son « plat préféré », à condition qu'il s'inscrive dans l'un des quatre groupes alimentaires. Par exemple, de nombreux enfants d'âge préscolaire raffolent des pâtes nature. Continuez à lui proposer d'autres choix santé à tous les repas. Il changera bientôt de grand favori (ce qui constitue un réel progrès).
- 2 Défi : Mon enfant mange très peu ou saute carrément certains repas.**
Solution : Le fait de sauter un repas à l'occasion ne constitue pas un problème si votre enfant grandit normalement. Il n'a peut-être tout simplement pas faim. Servez des portions plus petites et assurez-vous de lui donner sa collation environ deux heures avant un repas.
- 3 Défi : Mon enfant ne veut pas boire de lait.**
Solution : Ne servez qu'une petite quantité (125 mL ou 1/2 tasse) de lait nature ou au chocolat, et ne le forcez pas à le boire. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de 500 mL (2 tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie par jour. Par contre, ce lait peut être intégré à des recettes : crêpes, gruau ou soupes, par exemple. Si votre enfant refuse de boire du lait, parlez-en à une diététiste, à une infirmière ou à votre médecin.
- 4 Défi : Mon enfant boit beaucoup de lait.**
Solution : Trop de lait peut couper l'appétit de votre enfant et l'empêcher de consommer d'autres aliments nutritifs. Servez le lait dans une tasse, à des périodes fixes, par exemple à l'heure des repas. Limitez la consommation de lait de votre enfant à 750 mL (3 tasses) par jour.
- 5 Défi : Mon enfant refuse de manger de la viande.**
Solution : Certains enfants d'âge préscolaire n'aiment pas le goût et la texture de la viande. Essayez alors de la viande hachée en boulettes ou en pain de viande, ou coupez-la en petits morceaux que vous servirez dans une soupe, en ragoût ou dans une sauce tomate.

Essayez aussi d'autres aliments riches en protéines, comme les œufs, le poisson, le fromage, le beurre d'arachide, les produits à base de soya, les fèves et les lentilles. Augmentez sa consommation de fer en privilégiant les pains et céréales enrichies de fer, les fèves et lentilles et les raisins secs. Si votre enfant refuse totalement la viande et ses substituts, consultez une diététiste ou votre médecin de famille.
- 6 Défi : Mon enfant n'aime pas les légumes.**
Solution : Faites preuve de patience et continuez à servir une variété de légumes. Votre enfant acceptera peut-être plus facilement d'en manger s'il vous voit en consommer. Essayez aussi de cuisiner ensemble, de servir des légumes à manger avec les doigts avec une trempette ou intégrez-les en purée à vos soupes et sauces.
- 7 Défi : Mon enfant est très difficile.**
Solution : Le refus de manger se révèle parfois un moyen de contrôle et a donc peu ou pas à voir avec l'aliment lui-même. Assurez-vous alors que chaque bouchée compte. Servez des aliments nutritifs, comme du beurre d'arachide, du lait, du poulet, des œufs et du yogourt.

Bien bouger - L'ABC

Les enfants d'âge préscolaire sont naturellement actifs. Ils adorent marcher, grimper, sauter et courir. Encouragez cet attrait naturel pour l'activité physique afin que votre enfant grandisse en santé et reste actif toute sa vie.

Quels sont les besoins en activité physique des enfants d'âge préscolaire ?

60 MINUTES*

d'activités structurées

Activités encadrées que vous planifiez et dirigez.

- Natation parent-enfant
- Patinage
- Gymnastique



60 MINUTES*

d'activités non structurées

Activités encadrées qui laissent votre enfant libre d'explorer son environnement, seul, avec vous ou avec d'autres enfants.

- Course
- Construction de forts
- Escalade de jeux modulaires

Total par jour = 2 heures

* À noter que ces périodes d'activité n'ont pas à être faites d'un coup. Chaque période de dix minutes d'activité compte.

Source : *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. National Association for Sport and Physical Education, 2002.

BON À SAVOIR

Bien bouger - Cinq grands avantages

1. Aide les enfants à se sentir bien.
2. Favorise la pratique de l'activité avec plaisir toute la vie.
3. Renforce le cœur, les muscles et les os.
4. Contribue à l'acquisition d'aptitudes sociales et à la confiance en soi.
5. Offre une occasion de plaisir en famille.

Bien bouger - Passez à l'action

Cinq façons d'être actif

- 1 Maximisez le facteur plaisir** – L'activité physique devrait être une partie agréable et naturelle du quotidien de votre enfant. Jouez à des jeux non compétitifs, comme se faire des passes avec un ballon plutôt que de marquer des buts. Adaptez les règles à ses goûts.
- 2 Initiez votre enfant, fille ou garçon, à différentes activités** – Procurez-lui de l'équipement en tout genre : différents types de ballon, corde à danser, patins, raquettes, bâton de hockey.
- 3 Servez de modèle** – Si votre enfant vous voit faire de l'activité physique avec plaisir, il essaiera de vous imiter. Intégrez l'activité physique à votre quotidien. Allez à pied à la garderie ou à la maternelle, faites du vélo ensemble ou faites vos emplettes à pied. Parlez souvent de ce que vous faites comme activités, que ce soit un cours de conditionnement physique ou une promenade à l'heure du dîner.
- 4 Diversifiez les activités** – Prévoyez différentes activités adaptées aux habiletés et aux intérêts de votre enfant. Marcher, jouer, sauter et grimper sont des activités amusantes, qui ne coûtent rien. Essayez de combiner les trois types d'activité suivants :
 - Endurance (la course, le saut et la natation renforcent le cœur et les poumons)
 - Souplesse (la gymnastique et la danse favorisent les mouvements de flexion et d'étirement)
 - Force (grimper contribue à renforcer les muscles et les os)
- 5 Soyez actif en toute saison** – Les jours de pluie, amusez-vous à sauter par-dessus les flaques d'eau. Les belles journées, sautez par-dessus les lignes et fissures du trottoir. L'automne et l'hiver, sautez dans des tas de feuilles ou de neige. Les jours très froids ou de fortes pluies, faites des activités à l'intérieur : jouez à la cachette, dansez, construisez un fort ou organisez des jeux de parachute avec des draps et des chaussettes roulées.

Pour plus d'information :

- Les fiches *Hop la vie !* vous suggèrent des activités amusantes à faire avec votre enfant. Vous les trouverez sur le site www.ontario.ca/sainealimentation, à la rubrique « Hop la vie ! ».
- Vous trouverez un guide de planification des activités pour enfants d'âge préscolaire à www.dietetistes.ca/departsante. Imprimez-le !



Jouez en toute sécurité

Jouez de façon sécuritaire avec votre enfant. Voici quelques éléments dont vous devriez tenir compte au quotidien.

- ❑ **Équipement** - Remplacez tout protecteur, balle ou autre pièce d'équipement endommagé. Assurez-vous que l'équipement que porte votre enfant, un casque par exemple, lui aille parfaitement.
- ❑ **Balles et bâtons** - Privilégiez les grosses balles souples et molles, ainsi que les bâtons et raquettes en plastique.
- ❑ **Casques** - Lorsqu'il fait du tricycle, de la planche à roulettes ou à neige, du patin ou de la luge, ou qu'il joue au hockey, votre enfant doit porter un casque protecteur approuvé. Pour plus d'information sur les casques sécuritaires, sur les autres activités qui requièrent un casque approuvé ou toute autre pièce d'équipement de protection, consultez le site ci-dessous.
- ❑ **Chaussures** - Achetez des chaussures bien ajustées en filet de nylon munies d'une semelle souple et d'un bon soutien au talon. Elles doivent être suffisamment grandes pour permettre aux orteils de bouger.
- ❑ **Protection solaire** - Protégez votre enfant du soleil à l'aide d'un chapeau à bord large, de vêtements légers à manches longues et d'un écran solaire.
- ❑ **Terrain de jeux** - Assurez-vous qu'il n'y ait pas de verre brisé, d'objets pointus ni d'autres débris sur l'équipement et le terrain. Les enfants de moins de cinq ans ne devraient pas jouer sur des modules de plus de 1,6 mètres (cinq pieds) de hauteur.

Pour plus d'information :

- Vous trouverez d'autres conseils de sécurité à : www.securijeunescanada.ca.
- Vous pouvez aussi obtenir des conseils auprès de l'Hôpital pour enfants de Toronto, au numéro 1-888-SAFE-TIPS (723-3847).
- Communiquez avec le Bureau de santé publique de votre localité.

BON À SAVOIR

Remplacez les heures passées devant l'écran par des heures actives

L'activité physique doit être associée au plaisir et faire partie du quotidien d'un enfant. Malheureusement, dès l'âge de deux ou trois ans, les enfants deviennent moins actifs avec la découverte de la télévision et de l'ordinateur. Favorisez l'activité physique en limitant le temps de télévision à une heure ou moins par jour.

Source : Recommandation de la Société canadienne de pédiatrie, *Pediatrics & Child Health*, 2002.

10 activités à faire ensemble

1. Allez à pied au magasin, à la poste, à la bibliothèque ou à la garderie.
2. Visitez une ferme maraîchère où l'on fait de l'auto-cueillette. Consultez le site : www.ontariofarmfresh.com/consumer/fmsi.html
3. Cultivez un jardin, raclez les feuilles et pelletez la neige.
4. Aménagez des aires de jeu intérieures et extérieures où vous pouvez rouler, grimper, sauter et faire des culbutes ensemble.
5. Explorez une plage, un étang ou un boisé ensemble.
6. Démarrez un groupe de vie active parents-enfants.
7. Bougez au rythme de la musique : dansez ou chantez des chansons d'action.
8. « Adoptez » un parc ou une section d'un sentier près de chez vous dont votre famille pourra s'occuper.
9. Organisez une chasse au trésor extérieure en utilisant les boîtes aux lettres, les panneaux d'arrêt et les couleurs. Cachez des jouets, des livres et des animaux en peluche.
10. Visitez un musée pour enfants.

BON À SAVOIR

Un petit encouragement pour donner un gros coup pouce

Félicitez abondamment votre enfant pendant et après les activités pour souligner ses réussites suivantes :

- Aptitudes sociales. « C'était gentil de prêter ta corde à danser. »
- Effort. « Bravo ! Bien attrapé ! »
- Progrès. « Super ! Bel arrêt du ballon ! Tu me le renvoies ? »
- Pour ce qu'il est. « J'ai vraiment aimé ça explorer ce ruisseau avec toi. »

BON À SAVOIR

Coopération ou compétition ?

Pour les enfants d'âge préscolaire, il est important de favoriser la coopération plutôt que la compétition. Dans un jeu de coopération, aucun enfant n'est éliminé. Même si le jeu comporte des éléments de compétition, l'emphase doit être mise sur la participation, le défi et le plaisir. Au lieu de perdre et de devoir s'asseoir à l'écart, les joueurs changent d'équipe tout au long du jeu de façon à pouvoir faire partie de l'équipe gagnante.

Acquisition d'habiletés : un objectif à atteindre

En activité physique, si la notion de plaisir est importante, l'acquisition d'habiletés l'est aussi. Aidez votre enfant à apprendre, à pratiquer et à maîtriser des habiletés comme courir, frapper le ballon du pied ou jouer dans l'eau. Il lui sera plus facile en grandissant de maîtriser d'autres compétences, comme frapper une balle de tennis.

Activités adaptées aux enfants qui viennent d'avoir 3 ans :

- Marcher et courir dans une direction, et apprendre à changer de direction
- Lancer et attraper un gros ballon
- Frapper du pied un gros ballon
- Jouer dans l'eau et nager avec un adulte
- Faire du tricycle

Activités adaptées aux enfants de 3 et 4 ans :

- Marcher, courir, sauter et galoper dans différentes directions
- Nouvelles aptitudes au ballon : faire rebondir, attraper à deux mains, lancer avec précision
- Lancer un ballon à quelqu'un à l'aide du pied et arrêter un ballon (souvent à l'aide des mains)
- Nager avec un adulte
- Faire du tricycle ou de la bicyclette avec roues stabilisatrices

Activités adaptées aux enfants de 5 ans :

- Jouer à des jeux de saut et de course comme au jeu du chat
- Jouer avec des objets de tailles, de formes et de textures variées comme des ballons, des sacs de pois, des pelles et des bâtons
- Envoyer du pied un ballon avec force et l'arrêter à l'aide du pied
- Nager sous la surveillance d'un adulte, suivre des cours de natation
- Faire de la bicyclette, avec ou sans roues stabilisatrices
- Jouer en petits groupes à des jeux qui comportent des règles simples et favorisent la coopération plutôt que la compétition

Vous avez des questions ?

Saine alimentation Ontario

Pour plus d'information sur la nutrition et la saine alimentation, consultez le site www.ontario.ca/sainealimentation. Vous pouvez parler gratuitement à une diététiste. En Ontario, faites le 1-877-510-5102.

Livres

- *Du plaisir à bien manger*. Nathalie Régimbald, 2007.
- *La boîte à lunch*. Louise Lambert-Lagacé, 1992.
- *À table, les enfants! Recettes et stratégies pour bien nourrir son enfant de 9 mois à 5 ans*. Marie Breton et Isabelle Émond, 2002.
- *À table en famille. Recettes et stratégies pour relever le défi*. Marie Breton et Isabelle Émond, 2006.
- *Boîte à lunch emballante. Recettes et astuces*. Marie Breton, 2001.
- *Bien manger pour mieux grandir. De 1 à 12 ans*. Marie-Josée Gibouleau, 1999.
- *Simplement délicieux*. Les diététistes du Canada, 2007.
- *Série Mouvement et Croissance : Activités physiques pour les enfants de deux, trois et quatre ans et Activités physiques pour les enfants de cinq et six ans*. Fédération des services de garde à l'enfance, 2004.
- *La douce : méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*. Claude Cabrol, Paul Raymond, 1987.
- *50 courses et défis psychomoteurs (pour les 18 mois à 6 ans)*. Collection Les Petits explorateurs, Productions Dans la vraie vie. Lucie Brault Simard, 2002.

Sites Internet

- Association québécoise des allergies alimentaires : www.aqaa.qc.ca
- Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index_f.html
- *Anaphylaxis Canada* : www.anaphylaxis.ca
- *Food Allergy Network* : www.foodallergy.org
- Guide alimentaire canadien : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire
- Réseau canadien de la santé : www.reseau-canadien-sante.ca
- Les diététistes du Canada : www.dietetistes.ca
- Un départ santé pour la vie : www.dietetistes.ca/departsante
- Centre de ressources Meilleur départ : www.meilleurdepart.org
- Recettes saisonnières et plus : www.foodland.gov.on.ca/french
- Comprendre les étiquettes nutritionnelles : www.departsante.ca
- *Nutrition for Kids* : www.nutritionforkids.com
- Guides d'activité physique canadiens pour les enfants : www.guideap.com
- Association canadienne des parcs et loisirs. Jeux sans frontières : www.cpra.ca
- Jeunes en forme Canada : www.jeunesenforme.ca

Ressources

Pour plus d'information sur la saine alimentation, l'activité physique et la sécurité des enfants (dépliants ou personnes-ressources), communiquez avec le Bureau de santé publique ou le Centre de santé communautaire de votre localité.

- Pour obtenir les coordonnées de votre Centre de santé communautaire, allez à www.aohc.org. Cliquez sur *Find a centre near you*.
- Pour obtenir les coordonnées de votre Bureau de santé, allez à www.alphaweb.org. Cliquez sur *Health units* puis sur *Ontario's health units*.

Remerciements

Le Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique de l'Ontario est fier de vous présenter *Bien manger Bien bouger* et tient à remercier les personnes et organismes suivants pour leur précieuse collaboration :

Gail Dowling, BÉdPh, BÉd, MKH
Spécialiste de l'activité physique
City of Hamilton Public Health Services

Donna Howard, MÉd
Experte-conseil en promotion de la santé
*Toronto Public Health
Planning and Policy*

PARC – Centre de ressources pour l'activité physique

Lee Rysdale, MÉd, DtP
Anciennement diététiste,
Service de santé publique de Sudbury et du district

Mary Turfryer, MScS, DtP
Nutritionniste en santé publique
Services de santé de la région de York

Sue Weststrate
Anciennement experte-conseil en promotion de la santé
Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

Lysanne Trudeau, MSc, DtP
Éducatrice en promotion de la santé en nutrition
Bureau de santé de l'est de l'Ontario



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



Ce guide a été financé par le Gouvernement de l'Ontario dans le cadre du Plan d'action de l'Ontario en faveur d'une saine alimentation et d'une vie active.
Réimprimé en mars 2009.