



Bien manger Bien bouger



Guide pour les parents
et éducateurs d'enfants
de 6 à 8 ans



Table des matières

Introduction	1
Mon enfant a-t-il une croissance 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
Bien manger – Recettes pour réussir	6 - 7
Des étiquettes faciles à lire	8
J'ai soif !	9
Les enfants difficiles	10
Déjeuners vite faits	11
Coup de main pour la boîte à lunch	12
Idées de dîners sans arachides	13
Boîte à lunch pour une journée scolaire équilibrée	14
Bien manger à l'école	15
Bien manger dans votre milieu	15
Faites des repas une affaire de famille	16
Cuisinez ensemble	17
Bien bouger – L'ABC	18
Quels sont les besoins en activité physique des enfants ?	18
Faites le compte	19
Encouragez la variété	20
Une famille active	21
Pour le plaisir	21
Bougez toute l'année	22
Une école active	23
Soutenez l'activité physique à l'école – Voici comment :	24
Soutenez l'activité physique autour de vous – Voici comment :	24
Vous avez des questions ?	25

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 destinées à aider les parents et les éducateurs d'enfants de six à huit ans à bien manger et à être actifs.

Vous êtes un modèle important pour votre enfant. Tous vos efforts, grands ou petits, à l'école, à la maison ou au sein de la collectivité, contribueront à sa santé.

Nota : Dans ce guide, le terme « enfant » désigne les enfants de six à huit ans, garçons et filles. Le terme « parent » désigne tout parent, éducateur ou autre qui s'occupe de votre enfant.

Mon enfant a-t-il une croissance normale ?

Certains enfants grandissent plus vite, d'autres moins vite. Si votre enfant semble heureux et en santé, qu'il a bon appétit à l'heure des repas et qu'il est actif, il y a de bonnes chances pour que tout aille bien.

En fait, le schéma de croissance est plus important que la mesure ponctuelle de la taille ou du poids. La prochaine fois que votre enfant verra le médecin ou l'infirmière, renseignez-vous sur son schéma de croissance.

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

Vous vous inquiétez du poids de votre enfant ?

Parlez-en en privé avec son médecin ou son infirmière praticienne. En Ontario, environ un enfant sur quatre souffre d'embonpoint ou d'obésité, ce qui les rend vulnérables à des problèmes de santé comme le diabète. Bonne nouvelle, toutefois : il suffit souvent de peu pour faire la différence, comme de se rendre à l'école à pied plutôt qu'en auto et de manger un légume ou un fruit de plus par jour. Voici quelques conseils :

- Aidez votre enfant à découvrir des activités physiques qui lui plaisent.
- Mangez bien et faites de l'activité ensemble.
- Évitez les régimes amaigrissants. Ils peuvent causer des troubles de croissance.
- Servez à toute la famille les mêmes choix santé qu'à lui, afin qu'il ne se sente pas à part.
- Suivez les recommandations du **Guide alimentaire canadien** et du **Guide d'activité physique canadien pour les enfants**, dont nous parlerons plus loin.

Questionnaire-éclair Bien manger, bien bouger

Il peut être plus facile que vous ne le pensez de faire en sorte que votre enfant mange bien et bouge suffisamment. Répondez aux questions par **Oui** ou **Non**.

1. Est-ce important de prendre les repas avec mon enfant ?

Oui ☐ Non ☐

Les repas sont une occasion pour votre enfant d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires et sociales. Mangez en famille aussi souvent que possible.

2. Devrais-je accompagner mon enfant dans des activités physiques tous les jours ?

Oui ☐ Non ☐

Donnez l'exemple en bougeant ensemble tous les jours. Marchez jusqu'au magasin, jouez à lancer ou à vous envoyer un ballon du pied, partez en randonnée durant la fin de semaine.

3. Est-ce une bonne idée de laisser mon enfant décider des quantités à manger ?

Oui ☐ Non ☐

Faites confiance à l'appétit de votre enfant. En période de croissance plus rapide, il aura davantage faim. En période de croissance plus lente, il mangera moins. Ne vous inquiétez pas s'il lui arrive de ne pas terminer son assiette. Laissez-le choisir de manger peu ou beaucoup des aliments santé que vous lui proposez – sans exercer de pression.

4. L'école a-t-elle une influence sur les habitudes alimentaires et d'activité physique de mon enfant ?

Oui ☐ Non ☐

Votre enfant passe beaucoup de temps à l'école, et y apprend à bien manger et à faire de l'activité physique. La possibilité qu'a votre enfant de faire des choix santé à l'école aura un effet important sur sa santé. Insistez auprès de l'école de votre enfant pour qu'elle propose des aliments santé et adopte un programme d'éducation physique quotidien de qualité, dispensé par un professeur qualifié.

5. Si mon enfant mange trois repas sains par jour, a-t-il besoin en plus de collations ?

Oui ☐ Non ☐

Votre enfant devrait manger toutes les trois ou quatre heures. Outre ses trois repas par jour, une collation santé ou deux par jour devrait assurer sa croissance et lui apporter l'énergie dont il a besoin pour être actif.

6. Est-ce que même les courtes périodes d'activité physique aident mon enfant ?

Oui ☐ Non ☐

Votre enfant a besoin chaque jour d'au moins 60 minutes d'activité physique modérée, telle que la marche, le vélo ou des jeux actifs à l'extérieur. Il a aussi besoin de 30 minutes d'activité physique intense, comme le soccer ou la course. Cependant, cet objectif minimal de 90 minutes d'activité n'a pas à être réalisé d'un coup. Chaque période de dix minutes d'activité compte.

Réponses : Oui, à toutes les questions.

Bien manger - Les principes

La meilleure façon de manger sainement, c'est de suivre le Guide alimentaire canadien. Comme son nom l'indique, le Guide alimentaire est un guide plutôt qu'une norme que votre enfant doit suivre tous les jours. 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

Les enfants qui mangent bien et qui sont actifs :







- Réussissent mieux à l'école.
- Ont un poids santé.
- Ont une meilleure estime de soi.
- Ont l'énergie nécessaire pour bouger.
- Acquièrent des habitudes santé qui leur serviront toute leur vie.

BON À SAVOIR

Vous avez des questions sur la nutrition ?

Pour obtenir de bons conseils sur l'alimentation santé, adressez-vous à une diététiste professionnelle. Appelez le service d'information Saine alimentation Ontario au numéro sans frais 1-877-510-510-2. Vous pouvez aussi transmettre vos questions par courriel sur le site www.ontario.ca/sainealimentation.

Quelle quantité dois-je servir à mon enfant ?








6 à 8 ans	À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?	La taille de...
Légumes et fruits		
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		
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.

6 à 8 ans	À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?	La taille de...
Lait et substituts		
2 portions du Guide	• 250 mL (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie	 petite tasse à mesurer
	• 175 g (3/4 tasse) de yogourt	 contenant individuel
	• 50 g (1 1/2 oz) de fromage à pâte ferme	 2 pouces
Viandes et substituts		
1 portion du Guide	• 2 œufs	 balle de golf
	• 30 mL (2 c. à soupe) de beurre d'arachide ou autres beurres de noix*	 2 balles de golf
	• 60 mL (4 c. à soupe) de noix écalées*	 rondelle de hockey
	• 125 mL (1/2 tasse) ou 75 g (2 1/2 oz) de poisson**, crustacés, volaille, viande maigre ou viande de gibier	 main en coupe
	• 175 mL (3/4 tasse) de fèves, lentilles, pois chiches ou edamames (fèves de soya) cuits ou en conserve, de hoummos ou de tofu	

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

* Dans les écoles, où il y a risque que des enfants souffrent d'allergies potentiellement mortelles, il est fortement recommandé d'éviter les aliments contenant ou pouvant contenir des allergènes. Renseignez-vous sur la politique de votre commission scolaire sur les allergies pour minimiser l'exposition aux aliments allergènes.

**En page 8, 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.

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 de la prochaine page, cochez les aliments que vous offrez à votre enfant. En servez-vous 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 grains entiers comme l'orge, le riz brun, l'avoine, le quinoa et le riz sauvage.
- Consommez des pains de grains entiers, du gruau 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 8, information importante sur les poissons à privilégier.

Aliments santé à consommer tous les jours			
Légumes et fruits	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			
Légumes et fruits	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, beignes <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 diète <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 8, 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.

Des étiquettes faciles à lire

Il est plus facile de bien manger lorsque vos armoires sont garnies 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 de chacune des marques pour bien 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.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving size 3 pieces (20 g)
Portion 3 morceaux (20 g)

Amount Teneur	%Daily Value %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 %

Pour plus d'information :

- Faites une visite virtuelle d'une épicerie à : www.healthyeatingisinstore.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 ».

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 bébés 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, sardines, 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 bébés 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.

J'ai soif !

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

Servez :

- **De l'eau en premier.** Pour l'école, donnez-lui une bouteille d'eau étiquetée et réutilisable. N'oubliez pas de la laver. Rappelez à votre enfant de boire souvent de l'eau s'il fait chaud ou durant une activité physique.
- **Du lait au repas.** Les enfants 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.** De 125 à 250 mL (1/2 à 1 tasse) par jour suffit. Si votre enfant a besoin de boire davantage, coupez le jus avec de l'eau. Pour augmenter sa consommation de fibres et réduire le sucre, remplacez aussi souvent que possible le jus par un fruit.

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 nuisent à la consommation des aliments plus nourrissants dont votre enfant a besoin. Proposez-lui plutôt de l'eau, du lait ou du jus pur à 100 %.

Essayez :

- Des jus de fruits pétillants – moitié eau gazeifiée, moitié jus pur à 100 %.
- De l'eau garnie de savoureux cubes de glace faits de baies ou de raisins congelés, servie dans un joli verre.
- Des sucettes glacées maison faites de jus pur, de lait au chocolat ou de smoothies.

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

Les enfants difficiles

Il peut être frustrant de voir votre enfant faire la fine bouche à table. Voici quelques idées pour aider un enfant difficile à bien manger. Si vous avez des inquiétudes, demandez conseil à une diététiste, un médecin ou une infirmière.

- ☐ **Faites en sorte que votre enfant ait faim à l'heure des repas.** Faites-le bouger durant la journée, prévoyez au moins deux heures entre les collations et les repas et ne lui donnez que de l'eau entre les repas et les collations.
- ☐ **Laissez votre enfant se servir.** Faites-lui confiance : il prendra la quantité dont il a besoin parmi les aliments sains que vous lui proposez.
- ☐ **Prenez vos repas en famille.** Votre enfant s'habitue ainsi à manger les mêmes choses que le reste de la famille plutôt qu'un repas différent. Intégrez au repas au moins un aliment que votre enfant aime, ne serait-ce que du pain.
- ☐ **Faites du repas un moment agréable.** Discutez ensemble de sa journée plutôt que de ce qu'il mange et en quelle quantité.
- ☐ **Ne vous découragez pas.** Il se peut que votre enfant ne commence à apprécier un aliment qu'au dixième essai. S'il refuse un aliment, continuez encore et encore à lui en servir sous diverses formes.
- ☐ **Donnez l'exemple.** En vous voyant manger sainement, votre enfant vous imitera éventuellement.
- ☐ **Faites-le participer.** Planifiez, magasinez et cuisinez ensemble. Visitez une ferme où l'on fait de l'auto-cueillette. Consultez le site : www.ontariofarmfresh.com/consumer/fmsi.html.

BON À SAVOIR

Comment convaincre mon enfant de manger des légumes ?

Bon nombre d'enfants ne raffolent pas des légumes, mais leur goût évolue avec le temps. Un jour, votre enfant découvrira qu'en fin de compte, il aime bien le brocoli. D'ici là, n'exercez pas de pression. Essayez plutôt les trucs suivants :

- Servez un légume à chaque repas ou collation.
- Cultivez ensemble quelques légumes.
- Lorsqu'il a faim, donnez-lui des légumes colorés en trempette.
- Proposez-lui des légumes congelés – eh oui, congelés durs !
- Intégrez plein de légumes à vos pizzas, sandwichs, sauces pour pâtes et soupes. Essayez aussi les purées de légumes.

Vous trouverez des recettes et d'autres conseils sur les sites www.5a10parjour.com et www.foodland.gov.on.ca.

Déjeuners vite faits

Un bon déjeuner, pris à la maison ou à l'extérieur, aidera votre enfant à apprendre, à être actif et à se sentir en pleine forme. Voici quelques idées de déjeuners tout simples qui combinent au moins trois groupes alimentaires. Une bonne façon de commencer la journée !

- **Banane royale du matin.** Sur une assiette, tranchez une banane en deux et déposez au centre une grosse cuillerée de yogourt. Garnissez le tout de baies congelées, de tranches de kiwi, d'abricot en conserve ou de muesli.
- **Déjeuner pour emporter.** Combinez à votre goût : morceau de fromage, craquelins au blé entier, pita, bagel, fruit, portion individuelle de fruits en conserve, muffin maison, boisson au yogourt, tube de yogourt, jus, œuf dur ou tablette granola nature.
- **Gruau aux pommes.** Les flocons d'avoine à cuisson rapide sont réellement vite faits. Préparez-les avec du lait et ajoutez-y de la cannelle et des dés de pommes.
- **Œufs ultra-rapides.** Battez un œuf et 15 mL (une cuillerée à soupe) de lait dans une tasse allant au micro-ondes. Placez au micro-ondes, à intensité moyenne, de 45 à 60 secondes. Glissez l'œuf dans un pain pita de blé entier et servez-le avec une nectarine et un verre de lait.
- **Rôtie pleine saveur.** Garnissez une rôtie de pain aux raisins secs d'une fine couche de beurre d'amande ou d'arachide et de tranches de poires, de fraises ou de bananes. À savourer avec un lait au chocolat chaud.

BON À SAVOIR

Une course contre la montre !

- *Préparez les lunchs et mettez la table du déjeuner la veille.*
- *Préparez les vêtements pour le lendemain matin.*
- *Préparez le sac à dos le soir et placez-le déjà près de la porte.*

Collations pour emporter !

Pour maintenir son niveau d'énergie, votre enfant a besoin d'une collation saine ou deux par jour. Apprenez-lui à se préparer des collations ou « mini-repas » simples combinant de petites portions de deux ou trois groupes alimentaires. Essayez :

- Smoothie aux fruits
- Demi-sandwich, boisson au yogourt
- Bâtonnets de légumes, hoummos, pain pita, eau
- Yogourt, tangerine, eau.
- Petit muffin au gruau, cubes de cantaloup, eau

Coup de main pour la boîte à lunch

Les enfants bougent et grandissent ! Ils ont besoin de dîners santé composés de trois ou quatre groupes alimentaires. Voici quelques trucs pour vous simplifier la tâche :

- **Embauchez un aide.** Amusez-vous avec votre enfant à trouver toutes sortes d'idées pour le midi. Allez à l'épicerie ensemble. Apprenez-lui à se préparer des dîners tout simples.
- **Vous avez des restes ?** Mettez-les dans un thermos.
- **Échangez des idées.** Échangez avec vos amis et votre famille des menus-midi simples qui plaisent aux jeunes.
- **Le secret : l'organisation.** Rangez en un même endroit les articles dont vous avez besoin pour le midi : contenants réutilisables, boîte ou sac à lunch, thermos. Assurez-vous que votre enfant est capable d'ouvrir les contenants.

BON À SAVOIR

À l'aide ! Mon enfant veut tous les jours le même lunch.

Si ce lunch contient des choix de différents groupes alimentaires (par exemple, un sandwich au jambon, du lait et une pomme), il n'y a pas de problème. Variez davantage les aliments aux autres repas et aux collations afin de compenser pour les nutriments qu'il ne consomme pas au dîner.

BON À SAVOIR

Des boîtes à lunch sans danger

Assurez-vous que les repas chauds restent chauds. Remplissez d'eau bouillante un thermos à ouverture large et laissez-la deux minutes. Videz l'eau et mettez-y rapidement le plat chaud. Fermez bien le couvercle.

Assurez-vous que les aliments froids restent froids. Placez dans un sac isolé une boîte de jus congelée ou un bloc réfrigérant.

Pour en savoir plus, allez sur le site www.abaslesbac.org.

Idées de dîners sans arachides

Ne prenez pas de risque. Envoyez votre enfant à l'école avec des lunchs sans arachides.

Restes

- Chili végétarien, petit pain de blé entier avec tranche de fromage ferme, portion individuelle de fruits en conserve, eau
- Bœuf et légumes sautés au cari, pointes de pita, kiwi, mini-muffin aux bananes, eau
- Cuisse de poulet, couscous de blé entier, carottes crues, tranche de cantaloup, lait

Sandwichs et roulés rigolos

- Bagel de blé entier garni de fromage ferme et de pommes, yogourt, biscuits Graham, eau
- Pain à hot-dog de blé entier garni de tzatziki, de poulet froid et de fines languettes de poivron, orange, lait au chocolat
- Tortilla de blé entier garnie de restes d'un sauté et roulée, nectarine, lait

Bouchées savoureuses

- Brochette de fromage et de fruits, pointes de pita de blé entier, trempette de salsa et de haricots sautés, boisson au yogourt enrichie
- Morceaux de viandes froides cuites (jambon, bœuf ou poulet), yogourt aromatisé aux baies congelées, pains bâtons, eau
- Pois chiches, salade de tomate et de poivron vert, craquelins au blé entier, tranche de fromage ferme, eau

Pour en savoir plus :

- Consultez le site www.ontario.ca/sainealimentation.
- Communiquez avec le Bureau de santé publique ou le Centre de santé communautaire de votre localité.
- Pour plus d'information sur les allergies aux arachides, consultez le site de l'Association québécoise des allergies alimentaires : www.aqaa.qc.ca.

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 et www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index_f.html,

Boîte à lunch pour une journée scolaire équilibrée

Si l'horaire de votre enfant comporte deux pauses plutôt qu'une pause-dîner et deux récréations, demandez-lui comment il préfère que son repas soit emballé :

- Tout dans un même sac, avec carton pour séparer les aliments des deux pauses. (Vous pouvez aussi les placer dans des contenants de différente couleur.)

ou

- Dans deux sacs identifiés : « Pause 1 » et « Pause 2 ».

Trois façons de répartir les aliments :

Pause 1	Pause 2*
1. Collation et boisson	Dîner et boisson
2. Dîner et boisson	Collation et boisson
3. 1/2 dîner, collation et boisson	1/2 dîner, collation et boisson

Exemple :

Pause 1 1/2 dîner, collation et boisson	Pause 2 1/2 dîner, collation et boisson
<ul style="list-style-type: none">• 1/2 sandwich (bagel de blé entier garni de dinde froide, fromage suisse, laitue et moutarde)• 1/2 petit contenant de mini-carottes et de languettes de poivron• Mini-muffin maison son-carottes• Petite pomme• 250 mL (1 tasse) de lait 1 %• Eau	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 sandwich (bagel de blé entier garni de dinde froide, fromage suisse, laitue et moutarde)• 1/2 petit contenant de mini-carottes et de languettes de poivron• Petit contenant de yogourt aux fraises• Petit contenant de raisins• Eau

Adapté de : *Cool lunch ideas for the balanced school day*. Public Health Nutritionists/Dietitians in Ontario, 2004.

* Si vous mettez un jus pur pour la première pause, 250 mL (une tasse ou une petite boîte) suffira pour la journée. Mettez de l'eau comme seconde boisson.

Bien manger à l'école

On a démontré que les enfants en santé apprennent mieux.

Il est plus facile pour les jeunes de bien manger si l'école :

- Utilise des articles non alimentaires comme prix et récompenses ou pour les campagnes de financement.
- Propose des choix santé lors de sorties de classe, dans les distributrices et lors de dîners spéciaux (pizza, sous-marins).
- Adopte un programme de nutrition comportant des choix santé adaptés aux cultures locales.
- Forme ses enseignants à l'enseignement de la nutrition.
- Prévoit une pause-dîner d'au moins 20 minutes pour que les enfants aient le temps de manger et de socialiser.

Ce que vous pouvez faire :

- Prévoyez des aliments santé pour le dîner, les collations et les petites fêtes scolaires.
- Encouragez les campagnes de financement non alimentaires, un danse-o-thon, une vente aux enchères par écrit ou une vente de livres.
- Vérifiez s'il existe un comité d'école sur la nutrition. Sinon, formez-en un.
- Renseignez-vous sur le moment où il sera question de saine alimentation en classe, afin de pouvoir en discuter aussi à la maison.
- Soutenez les changements positifs déjà amorcés. Faites du bénévolat dans le cadre d'un programme de nutrition.
- Organisez ou suggérez un programme de distribution de lait au dîner.
- Informez-vous sur le soutien que peut apporter le Bureau de santé public local.
- Tentez de savoir si votre école ou votre commission scolaire a une politique alimentaire. Sinon, discutez avec la direction ou le conseil de l'école de la possibilité d'en élaborer une.

Adapté de :

- *Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition.* Groupe de travail de La société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique, 2004.
- *Changing the Scene: Improving the School Nutrition Environment.* USDA, 2000.

Bien manger dans votre milieu

Contribuez à la saine alimentation dans le milieu de vie et de jeu de votre enfant.

Ce que vous pouvez faire :

- Faites savoir aux élus que vous voulez des aliments et des boissons santé dans les lieux publics, notamment les centres récréatifs et les arénas.
- Donnez à votre enfant des collations et des boissons saines.
- Donnez des aliments santé à la banque alimentaire locale.
- Adhérez à un jardin communautaire ou commencez-en un.
- Vérifiez s'il y a un programme « Good Food Box » dans votre région. Adressez-vous au Bureau de santé publique ou consultez le site www.foodshare.net/goodfoodbox01.htm.

Faites des repas une affaire de famille

Favorisez les repas en famille au moins une fois par jour. C'est une excellente façon d'inculquer à votre enfant de saines habitudes alimentaires, de bonnes manières à table et des habiletés sociales.

- **Faites des repas une priorité.** Vous démontrerez à votre enfant qu'il est important de bien manger, même quand la vie nous impose un rythme fou.
- **Planifiez.** En planifiant vos repas un jour ou deux à l'avance, vous gagnerez du temps et économiserez de l'argent. Choisissez des recettes simples contenant des ingrédients sains.
- **Préparez des repas rapides.** Faites provision d'aliments de dépannage : œufs, haricots en conserve, hoummos, boulettes de viande faibles en gras congelées, poisson congelé ou en conserve*, cuisses de poulet, croûtes à pizza de blé entier, légumes et fruits congelés ou en conserve.
- **Faites participer tout le monde.** Faites en sorte que tout le monde mette la main à la pâte, pour faire l'épicerie, cuisiner, mettre la table et nettoyer.
- **Mettez de l'ambiance.** Durant le repas, parlez avec votre enfant des meilleurs moments de sa journée. Planifiez une sortie pour la fin de semaine. Et, soyez ferme : pas de télé ni de jouets à table.
- **Deux repas d'un coup.** Utilisez les restes comme ingrédient d'un autre plat. Un surplus de saumon grillé sera délicieux en quiche, en sandwich ou en galettes de poisson. Vous pouvez aussi préparer une double recette et en congeler une.

*En page 8, information importante sur les poissons à privilégier.

BON À SAVOIR

La planification des menus peut vous simplifier les choses lorsque vous avez des semaines occupées. Voici comment :

- Vérifiez ce qui reste dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger. Commencez par utiliser ces aliments d'abord.
- Regardez ce qu'il y a dans les circulaires des magasins. Choisissez des aliments sains en solde et achetez-en plus pour faire des réserves.
- Faites une liste des plats santé préférés de votre famille. Demandez à vos enfants s'ils ont des idées.
- Planifiez quelques dîners et soupers à l'avance. Offrez des plats sains et simples au souper.
- Servez des légumes et/ou des fruits avec chaque repas et collation, aussi souvent que possible.

Cuisez ensemble

Il peut être vraiment agréable de cuisiner avec votre enfant. Non seulement il apprendra des techniques très utiles, mais il sera plus enclin à essayer des aliments qu'il aura lui-même aidé à préparer. Il acquerra en plus des notions de base en mathématiques, en langue et en sciences.

Quelques conseils :

- Cuisinez ensemble lorsque vous pouvez prendre votre temps, les fins de semaine par exemple.
- Choisissez des recettes simples et assurez une surveillance constante.
- Laissez votre enfant faire tout ce qu'il peut. Comme nous, les enfants apprennent souvent mieux en faisant qu'en regardant.
- Rendez l'expérience agréable pour lui donner le goût de cuisiner.

Votre enfant peut :

- Lire et suivre les recettes, avec votre aide.
- Trouver, mesurer, verser et mélanger les ingrédients.
- Utiliser, avec votre aide, le grille-pain, le mélangeur, l'économe, la râpe, l'ouvre-boîte et un petit couteau (pour couper des aliments mous comme certains fruits).
- Apprendre les règles de sécurité dans une cuisine grâce à vos conseils et à votre exemple.

Six idées simples à essayer :

- 1. Pain doré et salade de fruits.** Le pain rassis est excellent! Ajoutez une banane mûre dans votre mélange d'oeufs et de lait pour faire du pain doré aux bananes.
- 2. Houmous fait maison et morceaux de pita chauffés.** Pour faire changement, ajoutez des patates en purée dans l'houmous.
- 3. Soupe aux légumes maison et rôtie au fromage à l'ail.** Utilisez des restes de légumes, des légumes frais, surgelés ou en conserve que vous avez rincés.
- 4. Gourmandises à la cannelle avec salsa aux fruits.** Coupez des tortillas de blé entier en pointes, saupoudrez de cannelle et faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Coupez en dés divers fruits et mélangez-les avec un peu de miel pour faire de la salsa.
- 5. Roulés du printemps frais.** Faites ramollir des feuilles de papier de riz dans de l'eau tiède, ajoutez la garniture et roulez. Idées : oeufs à la coque hachés, tofu ou restes de viande cuite, carottes râpées, laitue, tomates ou concombre hachés.
- 6. Pizza aux pitas de blé entier et boisson fouettée.** Laissez votre enfant inventer sa propre recette de boisson fouettée en mélangeant n'importe quelle sorte de fruit, du yogourt, du jus de fruit à 100 % et un peu de glace pour le garder très froid!

Bien bouger - L'ABC

L'activité physique fait du bien et devrait faire partie du quotidien de tous, petits et grands. Pourtant, 91 % des jeunes de 5 à 19 ans ne répondent pas à la norme de 90 minutes d'activité physique par jour recommandée par le Guide d'activité physique canadien pour assurer leur croissance et leur développement.

Tout changement, aussi petit soit-il, à la maison, à l'école ou à l'extérieur peut faire une différence.

Une bonne façon de commencer, c'est de consulter le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*, disponible à www.guideap.com.

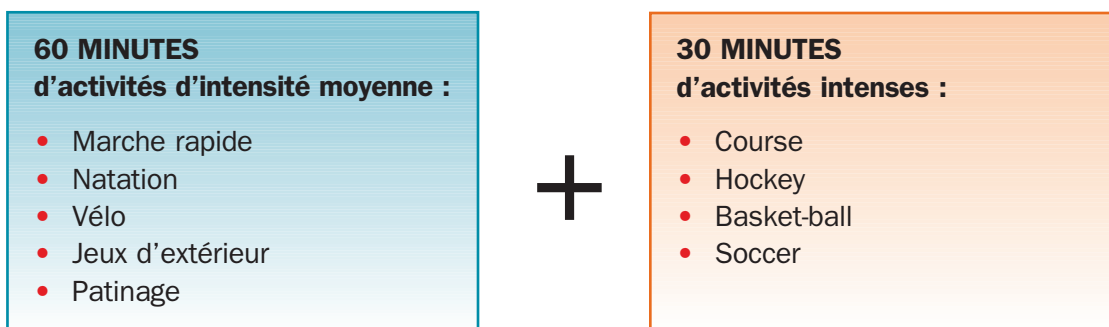


Source : *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*, Agence de santé publique du Canada, 2002. Reproduction autorisée par Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2007.

Quels sont les besoins en activité physique des enfants ?

Pour assurer sa croissance et son développement, votre enfant doit bouger au moins 90 minutes par jour. Ce chiffre vous semble peut-être élevé, mais n'oubliez pas que chaque période de dix minutes compte.

Voici comment répartir ce temps :



Total pour jour = 90 minutes ou plus

BON À SAVOIR

Comment évaluer le niveau d'intensité d'une activité ? Voici un moyen très simple.

Votre enfant s'adonne à :

- une activité légère s'il peut continuer à chanter.
- une activité modérée s'il peut parler sans difficulté.
- une activité intense s'il est essoufflé.

Adapté de : *Talk Test*, Centres for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov).

Faites le compte

Pour évaluer le temps que passe votre enfant à des activités modérées ou intenses, remplissez le tableau ci-dessous.

Période de la journée*	Activité modérée	Minutes	Activité intense	Minutes
Avant l'école				
Aller à l'école				
Récréation du matin				
Durant les classes (cours d'éducation physique, activité physique en classe, etc.)				
Pause du midi				
Récréation de l'après-midi				
Retour à la maison				
Après l'école				
Après le souper				
Total des minutes :	Total des minutes :		Total des minutes :	
Minimum recommandé	60 minutes		30 minutes	

* Visez aussi 90 minutes d'activité physique par jour durant les fins de semaine.

Résultats

- ☐ **Votre enfant fait tous les jours au moins 60 minutes d'activités modérées et 30 minutes d'activités intenses.**

Objectif : Continuez à l'encourager en ce sens, faites des activités ensemble et incitez-le à découvrir de nouvelles activités physiques.

- ☐ **Votre enfant doit faire plus d'activités modérées.**

Objectif : Gardez à l'esprit la notion de plaisir. Le premier mois, commencez par 20 minutes d'activité par jour et encouragez-le dans ses efforts. Ajoutez 10 minutes par mois, jusqu'à ce qu'il atteigne au moins 60 minutes. Vous trouverez ci-dessous des idées pour y parvenir.

- ☐ **Votre enfant doit faire plus d'activités intenses.**

Objectif : Le premier mois, commencez par 10 minutes par jour, puis ajoutez 5 minutes par mois jusqu'à ce qu'il atteigne 30 minutes. Vous trouverez ci-dessous des idées pour y parvenir.

Encouragez la variété

Votre enfant a besoin de s'adonner à trois grands types d'activité qui favorisent l'endurance, la souplesse et la force.

Essayez :

Encerclez les activités physiques que pratique déjà votre enfant. Inscrivez toutes autres activités auxquelles il s'adonne. Englobent-elles les trois types d'activité ?

Activités d'endurance – Renforcent le cœur et les poumons

- | | | |
|-----------------------|---------------|---------|
| • Vélo | • Saut | • _____ |
| • Jeu du chat, course | • Basket-ball | • _____ |
| • Patinage | • Danse | |

Activités de souplesse - Favorisent les mouvements de flexion et d'étirement

- | | | |
|-----------------|--------------------------------|---------|
| • Gymnastique | • Danse | • _____ |
| • Yoga | • Lancer et attraper une balle | • _____ |
| • Arts martiaux | • Grimper sur des modules | |

Activités de force – Renforcent les os et les muscles

- | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|
| • Fabrication de bonhomme de neige | • Ski | • _____ |
| • Raclage de feuilles | • Marelle | • _____ |
| • Escalade de rochers | • Hockey | |

BON À SAVOIR

Un petit encouragement pour donner un gros coup de pouce

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

- *Aptitudes sociales. « J'aime bien comment tu as choisi ce jeu avec tes amis. »*
- *Effort. « Je suis fier de toi ! Tu n'as pas lâché et regarde combien de sauts tu peux faire de suite ! »*
- *Progrès. « Bien visé ! Tu as vraiment amélioré tes lancers. »*
- *Pour ce qu'il est. « J'aime ça faire de la randonnée avec toi. »*

Une famille active

Les enfants de parents actifs sont actifs. Prenez le temps de faire des activités avec votre enfant. Voici quelques façons :

- **Intégrez l'activité physique à votre quotidien.** Reconduisez votre enfant à l'école à pied plutôt qu'en auto ou stationnez quelques rues avant et terminez le chemin à pied. Après le souper, prévoyez 20 minutes ou plus de jeux à l'extérieur.
- **Remplacez les heures devant l'écran par des heures actives.** Limitez à deux heures par jour la période de télévision, d'ordinateur et de jeux vidéo. Dans ce domaine, moins, c'est mieux.
- **Préparez des repas santé rapides.** Si, en plus, chacun donne un coup de main pour nettoyer, vous aurez plus de temps pour faire des activités en famille.
- **Planifiez des activités pendant les fins de semaine et les vacances.** Allez au zoo, explorez une plage, partez en camping.

Pour le plaisir

Plus votre enfant aura du plaisir à être actif, plus il persistera dans ses activités.

- Laissez votre enfant choisir ses activités.
- Mettez l'accent sur l'aspect social et amusant du sport plutôt que sur la notion de victoire.
- Invitez des amis, des voisins et des parents à se joindre à vous. Retrouvez-vous au parc ou à la piscine.
- Remplissez un pot d'idées d'activité. La fin de semaine, tirez au hasard une nouvelle activité à découvrir.
- Apprenez à votre enfant de nouvelles habiletés, une nouvelle activité ou un nouveau sport : patinage, natation, vélo, jeu de ballon, saut à la corde.
- Participez. Vous aurez plus de plaisir à entrer dans le jeu qu'à simplement regarder votre enfant jouer.
- Jouez en toute sécurité. Pour plus d'information sur la sécurité, adressez-vous à votre Bureau de santé publique ou consultez le site www.securijeunesCanada.ca.

BON À SAVOIR

« Un, deux, trois, partez ! »

Procurez-vous « Un, deux, trois, partez ! », un magazine interactif gratuit qui fait découvrir aux jeunes de 6 à 9 ans le plaisir et la simplicité de l'activité physique. Ce magazine fait partie de la série de Guides d'activité physique canadiens pour les enfants. Pour le consulter, l'imprimer ou le commander, allez à www.guideap.com.



Source : Un, deux, trois, partez !, Agence de santé publique du Canada, 2002. Reproduction autorisée par Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2007.

Bougez toute l'année

Explorez en famille toutes les activités que vous aimeriez essayer. Écrivez-les sur votre calendrier afin de vous en souvenir.

Printemps	Été
<ul style="list-style-type: none">• Jouez au soccer ou au ballon après l'école, puis revenez à la maison à pied.• Aménagez un potager à la maison ou dans un jardin communautaire.• Essayez le patin à roues alignées ou la planche à roulettes.• Jouez à la marelle.• Faites voler un cerf-volant.	<ul style="list-style-type: none">• Essayez le badminton, le base-ball, le basket-ball et le volley-ball de plage.• Allez aux jeux d'eau ou à la piscine.• Dribblez un ballon de soccer le long d'un parcours à obstacles.• Visitez une ferme où l'on fait de l'auto-cueillette.• Partez en vacances de camping, de canot ou de vélo.
Automne	Hiver
<ul style="list-style-type: none">• Raclez les feuilles.• Allez jouer aux quilles.• Allez ramasser des pommes ou des citrouilles.• Explorez un étang ou une crique du coin.• Faites un peu de jogging ou une promenade après le souper.	<ul style="list-style-type: none">• Pelletez et faites un bonhomme de neige.• Jouez au basket-ball ou au volley-ball de plage intérieur.• Patinez, skiez ou faites de la raquette.• Partez en randonnée hivernale.• Jouez au base-ball de neige avec une balle de couleur vive.

BON À SAVOIR

Équipement de sport abordable

- Fouillez dans les ventes de garage et les magasins d'équipement de sport usagé : vous y trouverez des vélos, des patins à glace et à roues alignées, des gants et bâtons de base-ball, des ballons de soccer, de football et de basket-ball en bon état.
- Achetez les modèles d'équipement et de vêtements de l'année précédente.
- À l'école, organisez un échange d'articles de sport ou mettez sur pied un programme de don d'articles de sport usagé.
- Évitez d'acheter de l'équipement trop grand, pour qu'il fasse plus longtemps. Il est important que l'équipement soit bien ajusté.
- Improvisez. Transformez des vêtements en buts, des draps en parachutes et des contenants à jus de deux litres vides en quilles.
- **Achetez toujours des casques protecteurs neufs.** Vous ne pouvez pas savoir si les casques usagés ont été soumis à des chocs.

Une école active

Éducation physique

L'éducation physique fait partie du programme scolaire. Votre enfant devrait avoir un cours d'éducation physique par jour dispensé par un professeur d'éducation physique qualifié. Il y apprendra et pratiquera des habiletés motrices qui lui permettront de s'adonner avec plaisir à des activités physiques et sportives sa vie durant.

Questions à poser à l'école :

- Quelle est la fréquence des cours d'éducation physique ?
- Qui dispense les cours d'éducation physique ? S'agit-il d'un enseignant qualifié ? Dynamique ?
- L'école respecte-t-elle la norme de 150 minutes d'éducation physique par semaine recommandée à l'échelle nationale ?
- L'école dispose-t-elle des ressources pour soutenir un véritable programme : équipement, installations, personnel enseignant ?

Si la réponse à ces questions est « non » :

- Demandez à la direction, au conseil conseil de l'école ou à la commission scolaire de faire de l'éducation physique de qualité une partie intégrante du programme scolaire de votre enfant.
- Demandez que l'éducation physique de qualité soit mise à l'ordre du jour du conseil de parents afin de sensibiliser les autres parents.
- Demandez que l'éducation physique soit enseignée par un spécialiste qualifié, afin d'inciter l'école à recruter ses futurs enseignants parmi les titulaires d'un diplôme en éducation physique.

Tiré de : Éducation physique et santé Canada www.eps-canada.ca/fra/

Activité physique

Les enfants ont également besoin de faire de l'activité physique avant et après l'école, ainsi que durant les récréations et à l'heure du dîner.

Bonnes idées pour l'école :

- Dessinez à la peinture des jeux de marelle et le jeu des quatre coins dans la cour de l'école.
- Formez des élèves plus âgés à organiser et à animer des jeux durant les récréations et à l'heure du dîner.
- Pour ces périodes, fournissez à chaque classe un bac rempli d'accessoires : cordes à danser, ballons, frisbees légers et grosses craies.
- Participez au programme *Walking Wednesday* (les mercredis à pied). Renseignez-vous sur le programme *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école* à <http://saferoutestoschool.ca/francais/>.
- Prévoyez devant l'école un endroit sécuritaire pour verrouiller les vélos.
- Proposez un éventail d'activités physiques et de sports compétitifs ou non compétitifs avant, durant et après l'école.

Soutenez l'activité physique à l'école - Voici comment :

- Aidez à organiser ou à animer des activités physiques à l'heure du lunch et après l'école.
- Entraînez bénévolement une équipe de sport intrascolaire.
- Commandez pour l'enseignant de votre enfant le Guide pédagogique d'activité physique pour les enfants du Canada à www.guideap.com.
- Incitez votre enfant à participer aux activités sportives et autres de l'école.
- Accompagnez votre enfant à pied ou à vélo jusqu'à l'école.
- Après l'école, faites une partie de soccer amicale.
- Suggérez l'adoption d'une politique qui interdit de punir les enfants en les privant de récréation ou de cours d'éducation physique.
- Aidez à trouver des idées de financement actif, comme un danse-o-thon.

Soutenez l'activité physique autour de vous - Voici comment :

- Faites savoir à vos élus ce dont votre municipalité a besoin pour favoriser l'activité physique.
- Renseignez-vous sur le programme de Guides (www.guidesontario.org) ou de Louveteaux (www.scouts.ca).
- Parcourez le site Ontario – Tant à découvrir : www.ontariotravel.net pour connaître les lieux, musées, festivals et événements à découvrir dans votre région.
- Renseignez-vous sur le transport actif (marche ou vélo) : consultez le site www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/index.html, à la section « transport actif ».
- Dressez une carte des meilleurs lieux d'activité : piscines, parcs, arénas, terrains de sport, patinoires extérieures, clubs sportifs, pentes de luge, jardins communautaires et sentiers de marche, de vélo et de randonnée.
- Participez à des activités de financement locale actives, comme la Journée Terry Fox, la Course pour la vie, la Marche de l'eSPoir, etc.

Vous avez des questions ?

Saine alimentation Ontario

Pour plus d'information sur la nutrition et la saine alimentation, consultez le site de Saine alimentation Ontario : www.ontario.ca/sainealimentation. Vous pouvez parler gratuitement à une diététiste. En Ontario, faites le 1-877-510-510-2.

Bien manger

- Les diététistes du Canada : www.dietetistes.ca/public/content/information_francais
- Guide alimentaire canadien : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire
- Comprendre les étiquettes nutritionnelles : www.healthyeatingisinstore.ca
- Produits saisonniers : www.foodland.gov.on.ca/french
- Tout sur les fruits et légumes : www.5a10parjour.com
- Créer un environnement scolaire favorable à la saine nutrition : www.osnp-ph.on.ca/pdfs/action_nutrition_ecole.pdf

Bien bouger

- Guides d'activité physique canadiens pour les enfants : www.guideap.com
- Jeunes en forme Canada : www.jeunesenforme.ca
- Mères en mouvement : www.caaws.ca/mothersinmotion/f
- Programmes de loisirs de qualité pour les enfants : www.highfive.org
- Éducation physique et santé Canada www.eps-canada.ca/fra

Livres

- *Du plaisir à bien manger*. Nathalie Régimbald, 2007.
- *La nouvelle boîte à lunch*. Louise Lambert-Lagacé, 1992.
- *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.
- *La douce : méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*. Claude Cabrol, Paul Raymond, 1987.
- *Joyeux Jeux d'Intérieur*. Claude-Marcel Laurent, 2001.

Sécurité

- Anti-harcèlement : www.webaverti.ca/french/CyberBullying.aspx
- Sécurité à l'école : www.canadiansafeschools.com
- Sécurité dans le sport : www.securijeunescanada.ca/securijeunescanada

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 contribution :

Colleen Cooper, BScInf
Infirmière en santé publique
Region of Waterloo Public Health

Michele Crowley, BPE, BScHE
Promotion de l'activité physique
Haldimand-Norfolk Health Unit

Louise A. Daw, BSc
Experte-conseil
Centre de ressources pour l'activité physique (PARC)

Karen Lemoine, BÉdPh, MSc
Chargée de projet
Prévention des blessures et des maladies chroniques
Region of Peel Public Health

Kathy Page, DtP
Diététiste en santé publique
Haldimand-Norfolk Health Unit

Lucy Valteau, MScS, DtP
Nutritionniste en santé publique
Services de santé de la région de York

Pat Vanderkooy, MSc, DtP
Nutritionniste en santé publique
Region of Waterloo Public Health

Joelle Zorzetto, DtP
Diététiste
Bureau de santé Porcupine



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.