

Le guide alimentaire canadien pour manger sainement

Quel que soit votre âge ou l'âge de vos enfants, la planification d'une bonne alimentation est fondée sur les conseils du Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Vous pouvez consulter le guide au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> pour vous informer au sujet des portions et des meilleurs choix parmi les quatre groupes alimentaires. Vous et vos enfants pouvez aussi construire votre guide alimentaire personnalisé que vous pouvez ensuite imprimer et afficher sur le frigo! Pour en savoir plus :

- Mission nutrition. Un outil éducatif, l'intention des parents et enfants de la maternelle à la 8^e année, favorisant l'alimentation saine : <http://www.missionnutrition.ca/missionnutrition/fre/families/index.html>
- Conseils à l'intention des parents au sujet de l'alimentation des enfants <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/bien-manger-conseils/?lang=fr>
- Guide des portions : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php>

Rappelez-vous qu'en ce qui concerne l'alimentation, un rôle des parents est de fournir un choix varié d'aliments santé aux repas et aux collations. Votre enfant peut ensuite décider du type et de la quantité qu'il va manger parmi les choix santé qui sont offerts, selon son appétit. Une méthode qui, selon les études, incitera vos enfants à faire des choix d'aliments sains tels que de manger plus de légumes, est de prendre les repas en famille. C'est bien entendu cependant que vous montrez l'exemple en servant et en mangeant des choix d'aliments santé.

Votre enfant a un goût difficile à satisfaire? Voici quelques conseils :

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=33> .

PDF L'alimentation des enfants âgées de 5 à 11 ans

La planification des menus

Planifier c'est du temps bien dépensé! Faites un plan de menu pour la semaine et tenez vous au plan. C'est la meilleure façon de se rendre au but. Assurez-vous que vos menus pour chaque repas contiennent des choix nutritifs parmi 3 des 4 groupes alimentaires. Vous vous demandez par où commencer?

Composez un menu individualisé pour votre famille au

<http://www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner.aspx>. Pour en savoir plus consultez <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Plan-Well.aspx> .

Si votre enfant a un petit appétit au repas vous pouvez offrir des collations santé pour qu'il consomme suffisamment d'aliments parmi les quatre groupes alimentaires pour combler ses besoins en énergie et en nutriments. Pour en savoir plus au sujet des collations santé visitez <http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=41>

Commencez la journée du bon pied avec un déjeuner santé ce qui permettra à vous et votre enfant de combler plus facilement les quantités d'éléments nutritifs que vous avez besoin. Les études démontrent que les enfants qui commencent la journée avec un déjeuner équilibré sont plus alertes et sont plus sujets à avoir un poids santé. Pour des idées pour les déjeuners santé à ajouter à votre menu, vous pouvez consulter <http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=85> ou <http://www.missionnutrition.ca/missionnutrition/fre/families/eatingtoolkit.html> Une fois que vous avez votre plan de menu en main, il ne reste qu'à faire les provisions pour la semaine.

Bien s'approvisionner

Rédiger une liste d'épicerie pour l'achat d'aliments sains provenant des quatre groupes alimentaires et s'en tenir à la liste vous empêchera de succomber à la tentation d'acheter des aliments et des breuvages riches en gras, en sucre et en calories, et faibles en valeur nutritive tels que les pâtisseries, les frites, les boissons gazeuses, les croustilles et autres friandises. Aussi, vous épargnerez! Mais comment sait-on si c'est un choix santé? Pour des conseils qui vous guideront à faire des choix d'aliments judicieux au point d'achat, consultez <http://www.missionnutrition.ca/missionnutrition/fre/families/shopsmart.html>.

De plus, vous et votre enfant pouvez apprendre ensemble à faire des choix bien informés en visitant <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/interactive-fra.php> ou en faisant ensemble une épicerie virtuelle au http://www.healthyeatingisinstore.ca/virtual_grocery_fr.asp.

Lorsqu'on a les ingrédients de base à portée, on a le matériel requis pour cuisiner une variété de repas santé. Faites l'inventaire de votre placard, votre frigo et de votre congélateur. Pour vous commencer à bien approvisionner votre cuisine, consultez <http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Fact-Sheet-Pages%28HTML%29/Food-Shopping/Pantry-List.aspx>.

Le budget est aussi un déterminant des choix alimentaires. Il est cependant possible de faire des choix santé même sur un budget limité. Pour mieux vous informer sur les meilleurs choix parmi les quatre groupes du guide alimentaire, visitez : <http://www.fmcoeur.on.ca/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=pk10L9MMJpE&b=5064053&ct=6774293> <http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=17> http://www.ottawa.ca/residents/health/living/nutrition/healthy_eating/food_budget_book_fr.pdf

La boîte à lunch santé

Pas encore une tranche des restes du rôti du dimanche avec de la moutarde! Vous avez besoin d'idées nouvelles, nutritives, et énergétiques pour enfilez dans la boîte à lunch de vos enfants, et peut-être aussi la vôtre? Pour les parents d'aujourd'hui souvent ce n'est pas la volonté mais le temps qui manque. Cependant, même faute de temps, c'est possible de s'organiser pour préparer des dîners santé qui incluent des aliments nutritifs provenant des quatre groupes alimentaires. Visionnez ces vidéoclips en ligne pour commencer http://ww2.dietitians.ca/HLTG/HLTG_web/content/francais/videos_fr.aspx, ensuite, évaluez votre produit final au http://ww2.dietitians.ca/HLTG/HLTG_web/content/francais/liste_devaluation_pour_un_diner_sante.aspx.

Pour en savoir plus au sujet des dîners santé :

- Nouvelle politique alimentaire scolaire, ce que les parents doivent savoir <http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=440>
- préparer des lunchs santé <http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=41>
<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=59>
- les collations santé <http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=86>

Il est aussi important de bien penser les breuvages. Plusieurs études ont démontré un lien entre les breuvages sucrés tels que les boissons gazeuses, les breuvages énergisants, sportifs, et fruités et le surpoids chez les enfants et ainsi que chez les adultes. L'énergie vide provenant des sucres que contiennent ces breuvages déplace aussi des aliments riches en nutriments qui sont nécessaires pour la croissance et la santé de votre enfant. L'eau demeure toujours le choix idéal à offrir en premier pour l'hydratation cependant le lait à faible teneur en gras et de petites quantités de jus de fruit 100% peuvent faire partie des repas et des collations santé.

Pour en savoir plus au sujet des breuvages :

- l'eau <http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=38>
- les boissons énergisantes <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/boissons-cafeinees-et-boissons-energisantes/?lang=fr>
<http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Fact-Sheet-Pages%28HTML%29/Miscellaneous/Energy-Drinks.aspx>
<http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Fact-Sheet-Pages%28HTML%29/Miscellaneous/Why-is-water-so-important-for-my-body---Know-when-.aspx>
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-fra.php>
- repensez ce que vous buvez http://www.sdhu.com/content/healthy_living/doc.asp?folder=147&parent=6&lang=1&doc=2860

Les petits et les grands chefs cuisiniers

Les enfants aiment cuisiner et seront d'autant plus enclins à essayer ce qu'ils ont confectionné. Participer en famille à la préparation des repas sauve aussi du temps. Pour en savoir plus visitez :

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=6>

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=219>

[http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Fact-Sheet-](http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Fact-Sheet-Pages%28HTML%29/Meal-Planning-and-Cooking/Time-Saving-Techniques.aspx#)

[Pages%28HTML%29/Meal-Planning-and-Cooking/Time-Saving-Techniques.aspx#](http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Fact-Sheet-Pages%28HTML%29/Meal-Planning-and-Cooking/Time-Saving-Techniques.aspx#)

Quelques recettes santé sur le web :

<http://www.eatrightontario.ca/fr/recipes.aspx>

<http://www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html>

<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Cook-Healthy.aspx>

http://www.fmcoeur.nb.ca/site/c.kplQKTOxFqG/b.3663961/k.8C12/Recettes_san t233.htm

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=454>

Livres de recettes santé à commander :

- Boîte à lunch santé : <http://www.nutrinova.qc.ca/livre-boites-a-lunch-sante.php>
- Manger un jeu d'enfant <http://librairie.cyberpresse.ca/livres/manger-jeu-enfant-908.html>

L'approche équilibrée

Les enfants qui ont appris à mener une vie active et à bien se nourrir sont moins à risque de devenir obèses et d'avoir plus tard un risque élevé pour certaines maladies chroniques. Souvenez-vous que vos enfants seront portés à imiter les habitudes concernant l'alimentation, l'activité physique ou l'estime de soi qu'ils observent à la maison. Montrer par l'exemple en modelant des saines habitudes de vie demeure la meilleure méthode d'apprentissage. Vos enfants et adolescents vous seront tôt ou tard reconnaissants pour les saines habitudes alimentaires que vous leurs avez léguées. Pour en savoir plus au sujet des recommandations d'activité physique pour toute la famille consultez <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>.

Vous pouvez aussi visiter <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/> et

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=34>

<http://www.missionnutrition.ca/missionnutrition/fre/leadby/index.html> pour plus d'informations concernant le poids santé et l'approche équilibrée.

Autres liens pour obtenir de l'information au sujet de l'alimentation pour parents et enfants

- Mission nutrition de Kellogg- activités d'apprentissage pour enfants à l'intention des parents <http://www.missionnutrition.ca/missionnutrition/fr/families/index.html>
- Bien manger à l'intention des parents <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/bien-manger-conseils/?lang=fr>
- les avantages de manger en famille, des idées déjeuners rapides http://www.ottawa.ca/residents/health/living/eieo/eat_together_fr.html
- Mangez santé à l'extérieur <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Dining-Out.aspx>
- Allergies alimentaires <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>
- Comment surmonter les obstacles envers une alimentation santé <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/maintainadopt/obstacles-fra.php>
- Manger localement <http://www.celebronsnosaliments.ca/fr>
- La nutrition de A à Z, informations provenant des diététistes du Canada <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z.aspx>

Les troubles alimentaires :

- <https://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=198>
- La politique alimentaire scolaire en Ontario <https://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=440>