

## Communiqué aux parents\*

Cher parent,

Votre enfant a fait le plein d'énergie avec son ami Pat le mille-pattes et l'a accompagné à travers ses aventures et ses découvertes. Il vient de réaliser des activités portant sur le thème des pommes et a découvert une variété de fruits qui poussent au Québec. Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui vous permettront peut-être d'en apprendre davantage sur les groupes alimentaires, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

# Quatre groupes alimentaires unis!

Pour obtenir une foule d'éléments nutritifs essentiels à la santé du corps humain, on vise à intégrer :

- des aliments d'au moins trois, idéalement des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* aux repas;
- des aliments de deux des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* aux collations.

## LÉGUMES ET FRUITS

- Ils regorgent de vitamines et de minéraux, et leurs fibres alimentaires sont nécessaires à la fonction intestinale.

### Conseils

- Intégrer des légumes et des fruits surgelés s'avère une excellente façon de bénéficier d'un maximum d'éléments nutritifs.
- Rincer les légumes et les fruits en conserve, pour en éliminer la majeure partie du sel ou du sucre ajouté.
- Créer des salades où légumes et fruits trouvent leur place (ex. : salade d'épinards avec des quartiers d'orange, vinaigrette à la framboise).

## PRODUITS CÉRÉALIERS

- Souvent bien appréciés des tout-petits, ils fournissent de l'énergie et une panoplie d'éléments nutritifs essentiels au fonctionnement du corps et du cerveau.

### Conseils

- Privilégier les céréales peu sucrées et faites à partir de grains entiers, pour obtenir davantage de fibres alimentaires.
- Si l'enfant n'aime pas le pain de blé entier, servir une tranche de pain blanc et une autre de pain brun. Un compromis efficace!

## LAIT ET SUBSTITUTS

- Lait, yogourt et fromage fournissent 16 éléments nutritifs, dont les protéines, le phosphore et le calcium, qui contribuent au maintien et à la croissance d'os et de dents forts et en santé. La vitamine D présente dans le lait et le lait au chocolat, ainsi que dans certains yogourts, maximise l'absorption du phosphore et du calcium.

### Conseils

- Cuisiner des desserts, des potages ou des laits frappés dans lesquels il est facile d'intégrer du lait ou du yogourt.
- Gratiner de fromage les plats de pâtes, en râper dans les salades et sur les quiches.

## VIANDES ET SUBSTITUTS

- Ils comblent une grande partie des besoins du corps en fer et en protéines.

### Conseils

- Privilégier la consommation de poisson gras riche en oméga-3 (ex. : hareng, truite arc-en-ciel, saumon, maquereau), pour aider au développement cérébral des enfants.
- Servir la viande en sauce avec des pâtes ou sous forme de pain de viande, souvent plus faciles à mastiquer, ou préparer une omelette aux légumes et au fromage pour un repas nutritif express.



## QUOI FAIRE EN FAMILLE ?

À l'épicerie, faire découvrir aux enfants de nouveaux aliments (ex. : fruits exotiques, pain de seigle, yogourt à boire) et leur demander de choisir des aliments qu'ils aimeraient goûter. Ainsi, ils découvrent les aliments en s'amusant et sont plus enclins à en manger!

\* Veuillez noter que l'utilisation du terme « parents » désigne à la fois les parents et les tuteurs.