

## 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 agrumes. Il en a découvert une variété et a pu aiguïser ses cinq sens en les explorant. Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui vous permettront de faire des choix éclairés en matière d'alimentation, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

## Découvertes assurées!

Oranges, citrons et clémentines sont des agrumes bien connus. Mais qu'en est-il des tangelos, des kumquats ou des pomélos? Les possibilités sont nombreuses; profitez-en pour les explorer et les déguster avec les enfants!

### Fruits frais, ou jus?

Bien que la majorité des enfants soient de grands amateurs de jus et d'autres boissons, il est préférable de restreindre leur consommation. Pour les enfants d'âge préscolaire, il est en effet recommandé de limiter la quantité de jus de fruits purs à 100% à 125-175 ml (½ à ¾ tasse) par jour. Pour ce qui est des cocktails, des punches et des boissons à saveur de fruits, ils sont d'autant moins nutritifs qu'ils contiennent des sucres ajoutés — un «cocktail» parfait pour favoriser la carie dentaire.

Aux repas et aux collations, il est plutôt recommandé d'offrir du lait, tandis que l'eau est à privilégier entre ceux-ci. Et comme les produits laitiers sont par ailleurs trop peu consommés par une large proportion d'enfants, il s'agit d'une bonne occasion de substituer le lait aux jus!



### Le jus de fruits pur à 100 % équivaut-il à un fruit frais?

Pas tout à fait, puisque les fruits frais contiennent davantage de fibres alimentaires qui permettent de rassasier, que l'on retrouve normalement dans la pelure et la membrane.

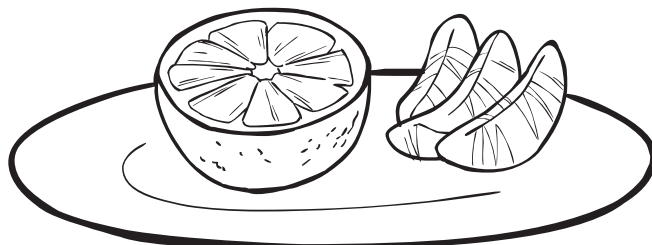
## NÉCESSAIRES, LES SUPPLÉMENTS?

Il n'y a pas lieu d'offrir aux enfants des suppléments de vitamines et de minéraux, lorsqu'ils sont en santé, ont une croissance normale et bénéficient d'une alimentation équilibrée et variée. À titre d'exemple, puisqu'agrumes rime souvent avec vitamine C, une orange de taille moyenne fournit plus du double de la vitamine C recommandée chaque jour pour un enfant. Les suppléments pourraient alors être superflus.

Quant à la vitamine D, ou «vitamine soleil», elle est synthétisée par la peau lors de l'exposition au soleil. Toutefois, lors des mois d'hiver, l'exposition au soleil est réduite. L'apport de vitamine D par l'alimentation est donc particulièrement essentiel, d'où la recommandation du *Guide alimentaire canadien* de consommer chaque jour 500 ml (2 tasses) de lait, pour tous, et ce, tout au long de l'année, puisque le lait contribue à atteindre l'apport recommandé pour la vitamine D.

### QUOI FAIRE EN FAMILLE?

Pour finir un repas en beauté, pourquoi ne pas préparer une délicieuse salade d'agrumes? Séparez et découpez les quartiers d'orange, d'orange sanguine et de pamplemousse, puis ajoutez quelques feuilles de menthe. Amusez-vous à prélever des zestes des pelures, à les sentir et à les goûter! Quels autres fruits pourriez-vous découvrir et explorer, avec vos cinq sens? À vous d'innover!



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