

## 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 du yogourt. Il comprend maintenant mieux que les aliments sains sont favorables à la croissance de son corps. 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 le sujet, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

## Des aliments sains... pour bien grandir!

Une alimentation variée et équilibrée est nécessaire pour fournir au corps une foule d'éléments nutritifs dont il a besoin. En plus d'offrir des aliments provenant des quatre groupes alimentaires, il importe de diversifier les aliments qui sont offerts au sein d'un même groupe. Chacun possède ses particularités!

### PRÉCIEUSES MATIÈRES GRASSES

Parmi les principaux éléments nutritifs se trouvent les lipides, ou matières grasses. Les enfants en ont particulièrement besoin, puisqu'elles sont essentielles à leur croissance et au développement de leur cerveau. C'est pourquoi, il ne faut pas hésiter à leur offrir des aliments nutritifs qui renferment des matières grasses, tels les avocats, le fromage ou le beurre d'arachide<sup>1</sup>. Ces derniers conviennent aux jeunes enfants, comme le stipule le *Guide alimentaire canadien*.

### QUELQUES RECOMMANDATIONS

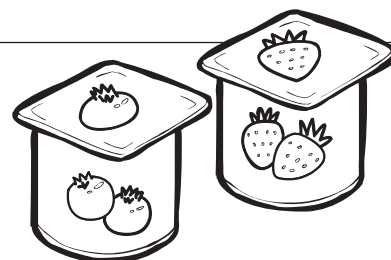
- Miser sur les aliments provenant du *Guide alimentaire canadien*.
- Limiter les aliments à faible valeur nutritive qui ont une haute teneur en matières grasses (ex.: croustilles, pâtisseries, frites).
- Choisir les produits alimentaires réguliers, plutôt que ceux réduits en matières grasses.
- Offrir du lait entier à 3,25% de M.G. ou du lait partiellement écrémé à 2% de M.G.<sup>2</sup>.
- Varier les huiles et les matières grasses non hydrogénées (ex.: huile végétale, margarine non hydrogénée, beurre).

### QUELQUES ASTUCES POUR INTÉGRER CES ALIMENTS NUTRITIFS À L'ALIMENTATION

- Tremper des craquelins de blé entier dans un guacamole (purée d'avocat assaisonnée): un bon moyen de faire des découvertes culinaires!
- Préparer des potages aux légumes avec du lait ou du fromage: un vrai délice!
- Verser une moitié de lait nature et une moitié de lait au chocolat dans les céréales à déjeuner constitue un excellent moyen de troquer les céréales sucrées contre des céréales plus nutritives!
- Passer au mélangeur des fruits, du lait et du yogourt, puis congeler le tout pour en faire des sucettes glacées. Les petits comme les grands s'en régaleront!
- Étendre une mince couche de beurre d'arachide<sup>1</sup> sur de petits morceaux de rôtie chaude.

### QUOI FAIRE EN FAMILLE ?

Récupérez des photos de membres de la famille, ou de gens connus de l'enfant, lorsqu'ils étaient jeunes. L'enfant tente de deviner qui est sur la photo. Discutez ensemble de la croissance et des changements du corps, en plus de l'importance de s'alimenter sainement pour bien grandir!



<sup>1</sup> Attention aux allergies alimentaires et aux risques d'étouffement.

<sup>2</sup> Il est recommandé de ne pas offrir de lait à 2% de M.G. avant l'âge de deux ans.

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