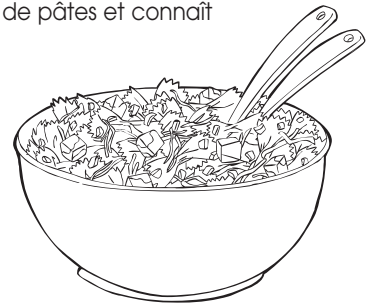


Communiqué aux parents*

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 pâtes alimentaires. Il a découvert une variété de pâtes et connaît maintenant leur provenance. Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques principes de base qui vous aideront peut-être dans la planification de vos menus, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!



Une planification gagnante!

Malgré les horaires chargés, le besoin de bien manger demeure une priorité, pour les petits comme pour les grands. En plus d'économiser du temps et de l'argent et d'éviter les déplacements inutiles, la planification des repas est sans contredit une solution idéale pour assurer aux tout-petits une alimentation variée, équilibrée et de qualité! Voici quelques avenues permettant de faciliter la planification de vos menus.

POUR BIEN COMMENCER

- Utiliser ce qu'il y a dans le réfrigérateur, les armoires et le congélateur.
- Prendre connaissance des légumes et des fruits de saison, qui, en plus d'être savoureux, sont souvent moins coûteux.
- Demander des idées de repas aux enfants. Ils se sentiront impliqués et seront plus enclins à manger les mets servis.
- Servir des aliments qui ont été préparés de façon sécuritaires pour les enfants. Par exemple, couper les petits fruits ronds en deux ou en quatre; blanchir et couper en fines lanières les légumes à chair ferme comme les carottes, le navet et le céleri; enlever les noyaux, les pépins et la peau des fruits frais; retirer les os et servir la viande et la volaille en petits morceaux; etc.
- Établir une liste d'épicerie à partir du menu choisi, pour économiser du temps et de l'argent à l'épicerie.



Pour un appétit garanti...

Manger en famille, dans une atmosphère agréable, favorise une alimentation équilibrée, de saines habitudes alimentaires et un bon appétit, pour vous et vos tout-petits!

POUR UN MENU ÉQUILIBRÉ ET VARIÉ

- Incorporer à chaque repas une variété d'aliments d'au moins trois, mais idéalement des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.
- Servir les légumes et les fruits de préférence aux jus, en limitant la quantité de jus de fruits purs à 100% à 125-175 ml ($\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ tasse) par jour, quantité souvent atteinte au déjeuner.
- Favoriser le choix d'aliments du groupe *Produits céréaliers* (ex. : pâtes alimentaires, riz, pain, gruau) à grains entiers, pour assurer un apport adéquat en fibres alimentaires.
- Offrir aux enfants, à chaque repas, du lait à 3,25% ou à 2% de M.G.¹.
- Inclure d'autres aliments du groupe *Lait et substituts* aux repas et aux collations (ex. : fromage, yogourt, lait au chocolat).
- Varier les aliments du groupe *Viandes et substituts*, au cours de la semaine (ex. : volaille, poisson, viande, œufs, légumineuses).
- Limiter les aliments de faible valeur nutritive au menu (ex. : croustilles, pâtisseries, charcuteries).

POUR UNE PRÉSENTATION ALLÉCHANTE

- Varier les textures et les méthodes de cuisson des aliments servis.
- Agencer les couleurs des aliments dans l'assiette et éviter les repas où une seule couleur domine. Les enfants (et les adultes!) mangent autant avec leurs yeux qu'avec leur bouche.
- Servir les plats d'une façon originale et amusante (ex. : assiette colorée, aliments placés pour créer différentes formes).

QUOI FAIRE EN FAMILLE?

Discutez avec vos enfants de l'hygiène alimentaire et d'un bon nettoyage des mains avant et après les repas. En chantant leur comptine préférée, leur montrer la technique pour un nettoyage efficace des mains : mouillez les mains et les poignets, savonnez avec du savon liquide, bien frotter toutes les surfaces de la main, lavez le bout des doigts, rincez, puis bien sécher.

¹ Il est recommandé d'offrir du lait entier (3,25 % de M.G.) au moins jusqu'à l'âge de deux ans.

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