



LA FAIM ET LA SATIÉTÉ, DES SIGNAUX À ÉCOUTER!

Saviez-vous qu'avoir faim ou se sentir plein (satiété) sont des signaux envoyés par notre corps pour nous dire quand manger et quand arrêter. Ces signaux reflètent nos besoins en énergie; c'est pourquoi il est important de les écouter.

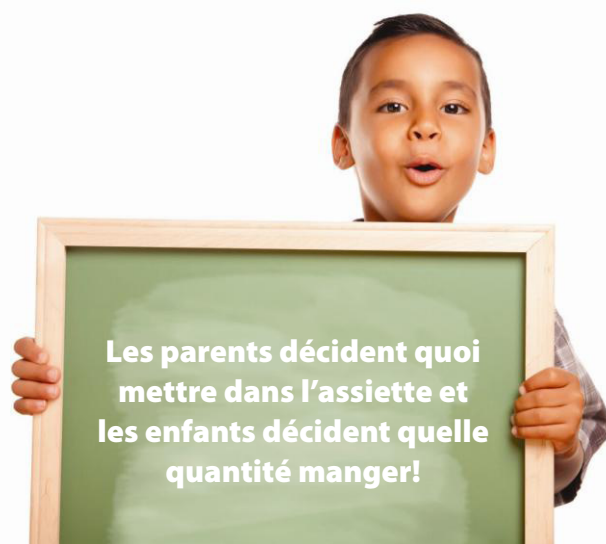
Comment aider votre enfant à écouter ses signaux de faim et de satiété?

- Donner une collation nutritive entre les repas.
- Manger à table en famille, sans télévision, ordinateur ou cellulaire.
- Encourager votre jeune à manger lentement et à goûter les aliments.
- Ne pas le forcer à manger s'il n'a plus faim, même s'il en reste dans son assiette.
- Resservir des petites portions, s'il a encore faim après le repas.
- Éviter de récompenser ou de punir avec les aliments.



À retenir

- Écouter son enfant et avoir confiance en lui. Naturellement, il reconnaît les signaux de son corps.



**Les parents décident quoi
mettre dans l'assiette et
les enfants décident quelle
quantité manger!**



Suivez-nous sur Facebook!

Cette capsule est une initiative des infirmières scolaires du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (CLSC King Ouest) membre de l'Alliance sherbrookeoise pour des jeunes en santé qui regroupe également la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Pour plus d'information, visitez le alliancesherbrookeoise.ca.

RECETTE FACILE

SAUCE TOMATE DE BASE (4 PORTIONS)

Ingrédients

	1 boîte de 796 ml de tomates entières
	1 oignon haché finement
	1 gousse d'ail hachée finement
	2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive
	Sel et poivre au goût

Vous pouvez utiliser la sauce :

- Sur des pâtes ou du riz
- Comme sauce à lasagne ou à pizza
- Sur des légumes cuits
- Dans un chili ou un burrito



Préparation

- 1)** Verser le contenu de la boîte de tomates dans un bol. Écraser les tomates avec une fourchette ou les mains.
- 2)** Faire cuire l'oignon et l'ail dans l'huile à feu moyen, sans les faire dorer. Cuire dans une casserole pendant environ 2 minutes. Ajouter du sel et du poivre.
- 3)** Ajouter les tomates. Remuer et porter à ébullition (bouillir). Baisser le feu et laisser cuire doucement, pendant environ 30 minutes. Attention aux éclaboussures!

Voilà une sauce tomate préparée rapidement et qui se congèle très bien. Vous pouvez y ajouter de la viande ou des légumineuses pour qu'elle soit plus nutritive. Par exemple :

- Environ une demi-livre ou 200 g de la viande de votre choix.
- Une tasse ou 250 ml de légumineuses (ex. lentilles, pois chiches, haricots).