

Des aliments nutritifs à la portée de votre enfant, c'est gagnant!

Dans le frigo :

- Crudités coupées et prêtes à manger
- Fruits frais
- Eau fraîche
- Tartinades ou trempettes préparées (hummus, végépaté, fromage à la crème, etc.)
- Lait ou boissons de soya enrichies
- Pots et « tubes » de yogourt
- Fromage



Certains aliments se conservent bien au congélateur :

- Muffins et galettes maison
- Fruits et légumes surgelés
- Repas maison prêts à chauffer
- Sandwichs pré-emballés
- Fromage
- Yogourt et lait glacés
- Sucettes glacées à base de jus de fruits



Dans le garde-manger :

- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve dans leur jus
- Céréales de grains entiers (blé entier, avoine, son de blé, etc.)
- Craquelins ou biscottes de grains entiers
- Fruits séchés
- Noix variées



Pour en savoir plus

Internet

Portrait des jeunes Sherbrookoïses en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive à www.alliancesherbrookoise.ca

Extenso, centre de référence sur la nutrition humaine www.extenso.org

Saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

Lecture

Mieux manger pour le plaisir et la santé, Montréal, Collection Protégez-vous, 2010, 128 p. (Environ 12 \$, disponible au www.protegez-vous.ca/boutiquepv/guides-pratiques/sante-et-alimentation/mieux-manger.html)

Cet ouvrage est disponible pour emprunt à votre bibliothèque municipale.

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée. Toute reproduction et utilisation à des fins lucratives sont interdites. Toutes modifications ou adaptations des documents doivent faire l'objet d'une entente avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.

 Suivez-nous sur Facebook!



L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé regroupe la Ville de Sherbrooke, le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, 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. Ce partenariat stratégique vise à améliorer la santé des jeunes Sherbrookoïses de 17 ans et moins et leur famille, par la concertation des initiatives en matière d'alimentation et d'activités physiques et sportives. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir l'Alliance Sherbrookoise pour des jeunes en santé!

Pour plus d'information, visitez alliancesherbrookoise.ca

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation VITAE du CSSS-IUGS et des Caisses Desjardins de Sherbrooke.



M'alimenter sainement, j'en mange!



Centre de santé et de services sociaux -
Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé



Les enfants gagnent à bien manger! Une saine alimentation...

- favorise l'apprentissage et la réussite éducative;
- a un effet positif sur la croissance et sur le sentiment de bien-être;
- aide à prévenir l'obésité.



Saviez-vous que, à Sherbrooke, la quasi-totalité des écoles publiques...

... offrent des repas qui contiennent les quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts)?

... ont retiré les boissons sucrées, les aliments panés et les frites de leur menu?



À Sherbrooke, le milieu scolaire encourage les enfants à manger sainement!

Il offre, aux repas :

- des légumes;
- des desserts à base de fruits, de lait et substituts ou de produits céréaliers à grains entiers.

Les aliments nutritifs sont à l'honneur lors d'occasions spéciales telles que :

- les campagnes de financement;
- les événements spéciaux (rentrée scolaire, anniversaires, fête de Noël, etc.);
- les voyages et les sorties éducatives.



Y aviez-vous pensé?

S'il n'y a pas d'aliments de faible valeur nutritive à la maison, votre enfant ne sera pas tenté d'en manger...

Une saine alimentation commence à la maison!

C'est à la maison que votre enfant prend la majorité de ses repas. En tant que parent, vous pouvez décider de la qualité des aliments qui se trouvent dans votre foyer.

- Plus un enfant a accès à des aliments nutritifs, plus il mange sainement.
- À l'épicerie, apprenez à votre enfant à faire les bons choix d'aliments.
- Si vous achetez des aliments de faible valeur nutritive (croustilles, boissons gazeuses, chocolat, etc.), achetez-les en petite quantité et moins souvent.
- Prenez vos repas en famille et donnez l'exemple à votre enfant en mangeant sainement.

