Suggestions de bulletins pour les écoles élémentaires

Alimentation saine – Nutrition

**Partez du bon pied avec un petit-déjeuner!**

Le petit-déjeuner est l’une des meilleures façons pour votre famille de bien commencer la journée. Il contribue également au potentiel d’apprentissage de vos enfants. Voici quelques idées de petits-déjeuners rapides :

* Tortilla de grains entiers roulé avec du fromage et de la salsa
* Galettes de riz, bâtonnets de fromage et pêches en conserve
* Boisson fouettée (« Smoothie ») avec des fruits, du yogourt et du lait
* Céréales « mélange montagnard », banane et yogourt
* Pita de grains entiers avec du fromage à la crème léger enroulé autour d’une banane

Vous cherchez d’autres renseignements concernant la santé de votre famille? Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Mettez de la couleur dans le lunch de votre enfant**!

Envoyez votre enfant à l’école avec un lunch rempli de légumes et de fruits colorés! Voici quelques idées pour les enfants :

* Ajoutez des carottes râpées aux salades aux œufs ou au thon.
* Coupez les légumes et les fruits en petites bouchées.
* Rendez les légumes et les fruits amusants en les taillants avec des articles de cuisine, comme des cuillères parisiennes, des coupe-légumes ondulés, des emporte-pièces ou même des coupe-œufs.
* Ajoutez une touche de cannelle aux fruits coupés qui ont tendance à brunir. Cela ajoutera aussi de la saveur aux pommes et aux bananes.
* Ajoutez une petite trempette de yogourt ou pudding pour accompagner les fruits, ou de fromage cottage ou d’houmous pour les légumes.

Vous cherchez d’autres renseignements concernant la santé de votre famille? Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Préparer un lunch santé pour l’école**

Le repas du midi à l’école devrait procurer aux enfants l’énergie et les nutriments dont ils ont besoin pour apprendre, être plus alertes et avoir un meilleur rendement scolaire. Gardez ces conseils à l’esprit dans la planification des dîners :

* Ajoutez aux lunchs une portion chaque d’au moins trois des quatre groupes alimentaires, comme le recommande le [Guide alimentaire canadien](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/child-enfant-fra.php).
* Au lieu d’acheter des repas « prêts-à-manger », préparez vos propres lunchs santé « prêts-à-manger » dans des contenants divisés avec des petites bouchées de fromage, des restes de poulet en petits morceaux, des bâtonnets de légumes ou des tranches de fruits.
* Assurez-vous que vos enfants mangent plus de légumes... ajoutez des rondelles de concombre, des bâtonnets de zucchini et des languettes de poivrons avec une trempette.
* Ajoutez les aliments préférés de votre enfant aux roulés (« wrap »), aux pitas ou aux tortillas de grains entiers ou multigrains, comme le houmous avec des carottes râpées ou des tranches de dinde avec une moutarde au miel.
* Ne donnez pas les portions de fruits sous forme de jus... offrez plutôt de l’eau.

Vous cherchez d’autres renseignements concernant la santé de votre famille? Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Gardez la sécurité à l’esprit au moment de préparer les lunchs pour l’école**

Voici des conseils de salubrité alimentaire pour garder votre enfant en santé à l’école :

* Emballez le repas du midi dans un sac ou une boîte à lunch isothermique.
* Gardez les aliments au froid avec des mini paquets de glace ou des bouteilles d’eau congelée.
* Gardez les aliments au chaud à l’aide d’un thermos.
* N’oubliez pas de laver le sac à lunch et les contenants à l’eau chaude savonneuse tous les soirs.

Vous cherchez d’autres renseignements concernant la santé de votre famille? Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Fêtes santé**

Les fêtes en classe et à l’école sont d’excellentes occasions pour les enfants de mettre en pratique les notions qu’ils ont apprises en classe sur l’alimentation saine. Nous espérons que vous nous aiderez à enseigner l’importance d’une alimentation saine en choisissant des aliments santé à apporter à **la prochaine fête en classe. Voici quelques-unes de nos idées :**

* Préparez un plateau de tranches de melon d’eau, des brochettes de fruits ou envoyez une boîte de clémentines.
* Préparez des petits muffins maison avec de la farine de grains entiers, des carottes ou des pommes râpées.
* Préparez un plateau de craquelins de grains entiers, de cubes de fromage faible en gras et de raisins.
* Préparez un plateau de légumes ou soyez créatif durant la période des fêtes en coupant les légumes en formes amusantes.
* Préparez des fraises trempées dans le chocolat pour une petite collation sucrée.

Vous cherchez d’autres renseignements concernant la santé de votre famille? Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**L’heure du repas**

L’heure du repas est un excellent moment pour réunir la famille et passer du temps ensemble, mais nous savons qu’il peut s’agir d’un moment occupé et problématique pour certaines personnes. Il est important d’avoir des attentes réalistes concernant ce que vos enfants peuvent gérer lors des repas et les portions qu’ils peuvent manger. Voici des suggestions pour aider à prévenir les problèmes à l’heure du repas :

* Établissez des routines constantes à l’heure du repas.
* Préparez vos enfants d’avance - expliquez les règles à suivre à la table ainsi que les récompenses et les conséquences liées à certains comportements.
* Assurez-vous que la table est mise avant d’asseoir vos enfants.
* Félicitez vos enfants lorsqu’ils respectent les règles.
* Restez calme et encouragez les comportements souhaités.

Pour obtenir d’autres renseignements, appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique au sujet du Programme de pratiques parentales positives Triple P ou visitez [www.triplepontario.ca](http://www.triplepontario.ca/). Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**L’eau est la meilleure boisson**

L’hydratation est importante pour la santé du cerveau, l’apprentissage et la concentration. Voilà pourquoi nous vous recommandons d’encourager vos enfants à boire beaucoup d’eau tout au long de la journée. Les fontaines d’eau ne sont pas toujours accessibles à l’école, c’est donc une bonne idée d’inclure une bouteille d’eau réutilisable dans le lunch de votre enfant chaque jour. Les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les jus et les boissons fruitées, peuvent sembler alléchantes, mais elles ne procurent pas les mêmes avantages pour la santé et l’hydratation. L’eau est un meilleur choix!

Vous cherchez d’autres renseignements concernant la santé de votre famille? Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Boissons énergisantes**

Les fabricants de boissons énergisantes prétendent que celles-ci augmentent la vigilance et l’énergie. Elles contiennent jusqu’à dix cuillères à thé de sucre et la même quantité de caféine que trois tasses de café. Les enfants, les jeunes et les personnes sensibles à la caféine ne devraient pas consommer ces boissons.

Parents : vous jouez un rôle clé lorsqu’il s’agit d’éduquer vos enfants et de limiter leur consommation de boissons énergisantes. Offrez-leur plus souvent des choix de boissons santé, comme l’eau et le lait. De plus, n’oubliez pas que les boissons énergisantes ne doivent pas remplacer les aliments ou les boissons qui procurent aux enfants les nutriments essentiels dont ils ont besoin pour leur croissance et leur développement.

Vous cherchez d’autres renseignements concernant la santé de votre famille? Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**La quantité de boissons sucrées nuit-elle à la santé de votre enfant?**

Les boissons que les enfants consomment chaque jour ont une incidence sur leur santé. Limiter la consommation de boissons sucrées est un facteur clé pour assurer une bonne nutrition, la santé dentaire et un poids sain chez les enfants en croissance.

Les familles jouent un rôle important dans les choix que font les enfants. Réduire le nombre de boissons sucrées aidera à préserver la santé de votre enfant. VOUS pouvez aider votre enfant à choisir des boissons santé.

Sois futé, bois santé!MC est une initiative de l’Ontario conçue pour enseigner aux enfants de la 3e à la 7e année ce qu’ils doivent savoir pour choisir des boissons santé. Les ressources de Sois futé, bois santé!MC sont amusantes et interactives. Les familles peuvent trouver ces ressources en ligne à [www.brightbites.ca/fr/](http://www.brightbites.ca/fr/).

Vous cherchez d’autres renseignements concernant la santé de votre famille? Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.