Enfants en santé

Volume 3

BUREAU DE SANTÉ DU DISTRICT DE SIMCOE-MUSKOKA

Des familles qui mangent de façon sensée

En raison de notre train de vie occupé, il peut être difficile de manger en famille, et l'heure des repas peut se compliquer davantage quand les enfants ne veulent pas manger les aliments nutritifs que vous leur servez. Aidez vos enfants à faire des choix santé en devenant une famille qui « mange de façon sensée ». Répondez au questionnaire ci-dessous, intitulé Les aliments et moi, avec vos enfants afin d'explorer quelques-unes des façons dont les habitudes alimentaires de votre famille sont façonnées. Utilisez ensuite les conseils et les outils proposés dans ce bulletin pour aider votre famille à bien manger et à bâtir toute une vie en santé.

Les aliments et moi

Questionnaire sur les aliments pour la famille

- Quelles annonces télévisées influent sur votre choix de céréales de déjeuner?
- Quels sont vos goûters préférés à la maison, à l'école ou au travail?
- Le souper est-il souvent pris à la hâte ou devant la télé? Si oui, pourquoi?
- Votre sac à lunch contient-il toujours des légumes et des fruits, du pain de grain entier, des produits laitiers et des viandes ou substituts?
- À quelle fréquence mangez-vous au restaurant et choisissez-vous des aliments sains des quatre groupes alimentaires la plupart du temps?

Sept étapes visant à aider les familles à adopter de bonnes habitudes alimentaires

1. Enseignez à votre famille à faire des choix santé – et donnez le bon exemple.
2. Faites concurrence à la publicité des aliments en intéressant vos enfants aux aliments sains.
3. Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement pour planifier les repas et les goûters.
4. Gardez les enfants actifs et laissez les déterminer la quantité de nourriture qu'ils veulent manger.
5. Soyez cohérent quant aux règles visant les repas en famille et suivez celles-ci au restaurant aussi.
6. Faites le marché avec une liste afin de résister aux tactiques de marketing et lisez les étiquettes alimentaires pour faire des choix avisés.
7. Relevez le défi de la bonne alimentation et contribuez activement à améliorer la santé de votre communauté.

Le saviez-vous?

- Les enfants canadiens regardent la télévision, en moyenne, 15 heures par semaine.
- Entre la moitié et les deux tiers des annonces publicitaires diffusées pendant les émissions pour enfants font la promotion d'aliments ou de boissons riches en calories et pauvres en nutrition.
- Les enfants sont des cibles faciles pour les annonceurs qui associent des personnalités célèbres et des personnages de bandes dessinées avec des aliments très transformés.
- Les enfants influent sur les aliments que les familles achètent – et les enfants de deux ans affichent déjà une certaine loyauté à certaines marques.
- Les aliments frais font rarement l'objet de publicité et font moins souvent partie des repas qu'il y a dix ans

Enseignez-leur, car les enfants en apprennent sur la nourriture de nombreuses façons

Prévoyez, dans la journée de vos enfants, des activités qui aideront ces derniers à acquérir les compétences nécessaires pour faire des choix alimentaires sains, où qu'ils soient. Commencez quand vos enfants sont jeunes, parce qu'à mesure qu'ils grandiront, ils seront bombardés par des milliers de messages d'autres sources les incitant à consommer des aliments « pas très bons pour la santé ». Citons, entre autres, les campagnes de plusieurs millions de dollars, les emballages attrayants, les émissions de télé et les annonces publicitaires, les panneaux d'affichage, les revues, les cafétérias d'écoles et, bien sûr, leurs amis. Découvrez ce que toutes ces sources font voir et entendre à vos enfants et donnez à ces derniers le meilleur enseignement et le meilleur exemple possible.

BUREAU DE SANTÉ DU DISTRICT DE simcoe muskoka

Tél. : 721-7520
1 877 721-7520
www.simcoemuskokahealth.org
du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h

Votre connexion santé

Bien manger,

2 Faites concurrence à la publicité en rendant les aliments sains attirants

- Aidez vos enfants à développer leur goût pour une variété d'aliments sains et à savourer de tels aliments.
- Explorez les couleurs, les formes et les goûts des aliments sans insister pour qu'on y goûte – visitez une ferme qui cultive des légumes!
- Créez des traditions familiales axées sur les quatre groupes alimentaires – essayez les assiettes de légumes et les desserts à base de fruits.
- Essayez différentes sortes de pains de grains entiers, comme les pitas et les tortillas, de telle sorte que les sandwichs ne soient pas ennuyants.
- Réduisez le temps passé devant la télé pour que les enfants voient moins d'annonces et passent plus de temps à être physiquement actifs.
- Enseignez à vos enfants à réfléchir de façon éclairée aux messages véhiculés dans les publicités d'aliments.

3 Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Simplifiez la planification des repas et des goûters – et assurez-vous de servir à votre famille la grande variété d'aliments dont elle a besoin pour rester en bonne santé, être active et bien grandir.

Tâchez de consommer, tous les jours, les nombres de portions suivants d'aliments des groupes alimentaires :

- ❑ 5 à 12 portions de produits céréaliers, y compris des grains entiers
- ❑ 5 à 10 portions de légumes et de fruits
- ❑ 2 à 4 portions de produits laitiers
- ❑ 2 à 3 portions de viandes ou de substituts
- ✔ L'extrémité élevée des portions vise les enfants plus âgés et les personnes actives.
- ✔ Meilleurs choix avant d'ajouter d'autres aliments.
- ✔ Choisissez la quantité et le type de gras, mais ne limitez pas ceux-ci pour les enfants en pleine croissance.
- ✔ Tirez des éléments nutritifs des matières grasses, p. ex. fromage.

Consommez les autres aliments et boissons avec modération – y compris les boissons gazeuses, les croustilles, les croustilles de maïs, les boissons à saveur de fruits, les friandises, les confitures, la majorité des biscuits et des pâtisseries ainsi que les matières grasses telles que le beurre et la margarine.

- Ils n'appartiennent à aucun des quatre groupes alimentaires.
- Riches en sucre, en matières grasses, en calories ou en sel.
- Faibles en éléments nutritifs et en fibres.
- Gras saturés et gras trans moins sains ajoutés.

Les habitudes alimentaires des enfants ne sont pas à la hauteur des normes. En effet, les études montrent que bon nombre d'enfants ne consomment même pas le nombre minimum de portions recommandé à l'égard des quatre groupes alimentaires. Pourtant, de plus en plus d'enfants ont de l'embonpoint ou sont à risque d'en avoir. Cet état de choses est aussi lié à l'inactivité physique.

4 Gardez les enfants actifs et respectez leur appétit

Les recommandations quotidiennes à l'égard des quatre groupes alimentaires sont fondées sur des tailles de portions définies, mais votre enfant pourrait en manger plus ou moins à la fois. Gardez les enfants actifs, puis laissez leur appétit déterminer la quantité d'aliments nutritifs qu'ils mangeront. L'estomac des enfants est petit et ces derniers pourraient avoir besoin de manger plus souvent. Pour les petits appétits, servez des mi-portions et accumulez les portions en servant un plus grand nombre de repas et de goûters au cours de la journée. De même, servez de petites portions quand vous essayez de nouveaux aliments. Comme les enfants ne peuvent consommer qu'une certaine quantité de calories, faites compter celles-ci!

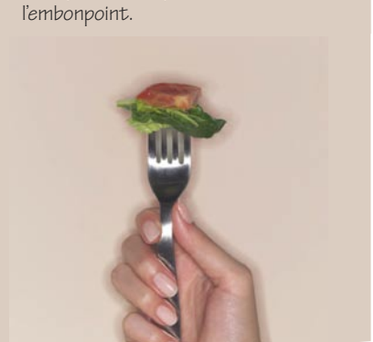
Tailles de portions

Comment se comparent les portions consommées par votre famille relativement aux portions ci-dessous?

- viandes (50-100 g) ou substituts comme des haricots (125-250 mL) = un jeu de cartes ou la paume de la main
- légumes, frais, surgelés ou en conserve (½ tasse ou 125 mL) ou 1 fruit moyen = une souris d'ordinateur
- ¼ de tasse de fruits séchés = une balle de golf
- ½ tasse de pâtes ou de riz, ou ½ bagel = 1 rondelle de hockey
- fromage (50 g) = 3 dominos

Selon un sondage réalisé auprès d'élèves de 1re année du comté de Simcoe :

- Seulement 1 enfant sur 3 mange assez de fruits et de légumes et assez de produits céréaliers, y compris des grains entiers.
- Pratiquement la moitié des élèves doivent manger plus de viandes et de substituts.
- 1 enfant sur 3 ne consomme pas assez de lait ou de produits laitiers.
- 1 enfant sur 4 boit des boissons sucrées tous les jours.
- Un peu plus de la moitié des enfants satisfont à la ligne directrice nationale recommandant 90 minutes d'activité physique quotidienne.
- Environ le quart d'entre eux sont à risque d'embonpoint ou ont de l'embonpoint.



étape par étape

5 Soyez cohérent et gardez les repas agréables

Il est facile de succomber à une lutte de pouvoir avec les enfants en ce qui a trait à l'alimentation. Faites connaître vos menus aux enfants et soyez cohérent quant aux règles visant les repas familiaux. Offrez des choix nutritifs à l'heure prévue des repas et des goûters et permettez aux enfants de choisir parmi ce qui est sur la table. Laissez vos enfants arrêter de manger quand ils sont rassasiés. Les membres de la famille devraient savoir que vous vous attendez à ce que tout le monde mange ensemble, à table, plutôt que de manger sur le pouce ou de regarder la télé en mangeant.

Que mangez-vous à l'extérieur de la maison?

Les gens prennent plus de repas au restaurant – des repas qui ont tendance à être riches en matières grasses, en sucre et en calories et faibles en légumes, en fruits et en produits laitiers. Assurez-vous que les règles que vous avez établies en matière d'alimentation saine à la maison sont aussi appliquées au restaurant.

6 Résistez aux tactiques de marketing

Des milliers de choix d'aliments s'offrent à vous au supermarché et des milliers d'autres apparaissent chaque année, y compris un nombre sans cesse croissant de friandises et de grignotises. Ce n'est pas par hasard que les produits dont la publicité est la plus intense sont étalés à la hauteur du chariot où les jeunes enfants s'assoient, que les emballages sont colorés et attrayants et que les produits offrent des prix et des jeux. Apportez une liste dressée à partir d'un menu hebdomadaire pour vous aider à résister aux tactiques de marketing et d'emballage. Expliquez à vos enfants pourquoi vous achetez des aliments particuliers, laissez-les vous donner un coup de main et n'achetez pas les aliments auxquels vous ne voulez pas que votre famille succombe.

Conseil – Découvrez ce que les étiquettes nutritionnelles révèlent au sujet des aliments emballés en consultant le site Web des Diététistes du Canada et de l'Association canadienne du diabète à www.faitesprovisiondesainealimentation.ca. Calculez le coût véritable des aliments prêts à manger qui se vendent souvent dans des portions plus grandes et qui contiennent plus de calories, de matières grasses, de sucre et de sel que des plats semblables préparés à la maison.

Une saine alimentation à l'extérieur de la maison

- Relâchez les règles à l'occasion, mais tâchez de vous assurer que les exigences quotidiennes à l'égard des groupes alimentaires sont d'abord satisfaites.
- Optez pour le lait aux repas, les légumes avant les frites, les viandes ou les substituts faibles en gras et des desserts à base de lait ou de fruits.
- Choisissez des restaurants qui offrent des portions d'enfants ou demandez aux enfants de partager un repas d'adultes.
- Dites au serveur ce que vous voulez au menu, puis demandez-lui de remplacer les frites par des légumes.
- Choisissez des plats cuits à la vapeur, au four, sous le gril ou au barbecue et évitez les mets frits qui comportent plus de calories en raison du gras.
- Dites NON au FORMAT GÉANT pour ce qui est des boissons gazeuses et des frites, qui laissent peu de place à des aliments plus sains.
- Vérifiez les renseignements nutritionnels sur les sites Web des restaurants pour en savoir plus long sur ce que vous mangez.

Comment ces deux dîners se comparent-ils?

Un repas-minute composé d'un hamburger avec fromage et de frites ainsi que d'un lait frappé au chocolat de 12 oz compte près de 1 000 calories, dont 300 proviennent des matières grasses.

Un repas composé d'un sandwich à la dinde sur pain de blé entier avec laitue et tomates, d'une pomme, d'un carré au chocolat faible en gras et d'une tasse de lait 1 % renferme 523 calories, dont 81 proviennent des matières grasses.

Conseil

Recherchez les recettes santé et des aliments tout prêts qui mettent l'accent sur la nutrition. Le muffin (125 g) vendu dans un restaurant-minute peut contenir une tonne de calories, soit 450, dont 171 proviennent des matières grasses. Comparez ce muffin à un petit muffin maison (57 g) qui renferme 162 calories, dont 54 proviennent des matières grasses.

Jetez un coup d'œil aux faits ci-dessous avec vos enfants!

Savez-vous comment la taille des portions a évolué de 1955 à 2002?

- Une portion de boisson gazeuse est passée de moins d'une tasse (200 mL) à une portion géante de 4 tasses (1 000 mL) qui pourrait contenir plus de 400 calories et environ 27 cuillers à thé de sucre.

- Le hamburger est passé de la boulette de 45 g à celle de 225 g qui contient environ 580 calories, dont la moitié proviennent des matières grasses.

- La portion de frites est passée de 70 g ou 220 calories à 200 g, soit plus de 520 calories, dont près de la moitié proviennent des matières grasses.

Trouvez ce qui vous intéresse

Il existe une mine de renseignements sur la nutrition, mais il est essentiel de tirer ces renseignements de sources fiables. La liste de ressources ci-dessous est un excellent point de départ.

- www.santecanada.ca Obtenez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- www.simcoemuskokahealth.org Votre bureau de santé vous propose aussi d'excellentes ressources et des liens intéressants.
- www.dietitians.ca Ce site Web des Diététistes du Canada contient des outils amusants pour évaluer l'alimentation et la nutrition, faciliter la planification des menus et favoriser une bonne alimentation dans différentes situations – même vos enfants peuvent être de la partie. Vous pouvez aussi commander *Nos meilleures recettes* et *Bons mets vite faits*, deux livres de recettes produits par les Diététistes du Canada dans le but d'aider les familles à créer des repas succulents et attrayants tous les jours. Aussi en vente dans les librairies.
- www.suppertimesurvival.com Commandez *Suppertime Survival*, livre de recettes préparé par deux diététistes professionnelles qui comprend des renseignements sur la nutrition et des stratégies utiles pour la famille occupée. Aussi en vente dans les librairies.
- FitKIDS, publié par la Fondation des maladies du cœur du Canada, est un ouvrage de référence utile qui renferme des conseils pratiques et des suggestions de menus pour nourrir les enfants et les adolescents. En vente dans les librairies.
- www.reseau-canadien-sante.ca Ce site de l'Agence de la santé publique du Canada et des principaux organismes de santé du Canada propose des renseignements fiables sur la nutrition et la santé.

Relevez le défi de l'alimentation

Vous pouvez avoir une influence sur les autres, des parents aux restaurateurs en passant par les dirigeants municipaux, pour ce qui est d'aider les enfants à faire des choix alimentaires sains.

Joignez-vous

– à d'autres qui influent sur les choix alimentaires des enfants

- Travaillez avec les écoles et les conseils d'école à la sélection d'activités de financement saines, à l'élaboration de lignes directrices visant les aliments servis à l'occasion d'activités spéciales et à la mise en place de programmes de déjeuner et de dîner santé à l'école.
- Faites du bénévolat auprès de groupes communautaires afin d'aider les familles à faire des choix santé en matière d'alimentation dans le cadre d'activités telles que les marches locales de bienfaisance et les activités de financement.
- Parlez avec vos amis et vos voisins des façons de s'y prendre pour lancer ou soutenir des programmes communautaires de nutrition tels que *Bonne boîte, bonne bouffe, Eat Well to Excel, Food for Learning, Farm Fresh! Buy Local!, Jardins communautaires* et *Cuisines communautaires*.

Revendiquez

– des changements qui feront de votre communauté un endroit plus sain où vivre

- Demandez à votre municipalité d'offrir des choix santé dans les distributeurs et les casse-croûte situés dans les centres sportifs et à l'occasion d'événements sportifs.
- Demandez aux responsables des groupes de jeunes ou des équipes sportives de choisir des menus santé en vue des événements spéciaux pour l'équipe, de distribuer des lignes directrices concernant les goûters sains et de servir de l'eau ou du jus pur à 100 % aux rassemblements plutôt que des boissons sucrées.
- Écrivez des lettres à l'éditeur dans lesquelles vous proposez des moyens d'améliorer la santé de la communauté.
- Revendiquez de meilleurs choix d'aliments pour les enfants dans les restaurants.
- Encouragez les enseignants à donner aux élèves des projets qui permettront à ces derniers de s'exercer à manger sainement et à faire de l'activité physique avec leur famille; à renforcer l'enseignement sur la nutrition et l'éducation physique en classe et dans les bulletins d'information de l'école et à mettre les parents au défi de préparer des dîners sains.
- Remerciez les décideurs quand ils prennent des mesures positives.

Obtenez un exemplaire d'autres numéros du bulletin Enfants en santé ainsi que du document Appel à l'action - Commencer à créer, aujourd'hui, une bonne santé pour la vie, lequel contient des suggestions à l'intention des parents, des professionnels de la santé, des lieux de travail, des commerces, des organismes et des écoles. Appelez Connexion santé au 721-7520 (1 877 721-7520) ou téléchargez-les du site Web suivant : www.simcoemuskokahealth.org.