

# Du carburant pour s'amuser et apprendre



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Une alimentation saine fournit aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour grandir, se développer et apprendre. Lorsque votre enfant commence sa journée en prenant un déjeuner nutritif, il peut se concentrer et mieux travailler à l'école. La petite enfance est une période importante pendant laquelle les enfants apprennent à manger une variété d'aliments et à adopter de bonnes habitudes qui favoriseront la santé pour toute leur vie. Les aliments nutritifs servent de carburant et permettent à votre enfant de se livrer à des jeux actifs, qui représentent une source de plaisir, d'auto-expression, d'imagination et d'apprentissage. Lorsque votre enfant participe régulièrement à des activités physiques, il acquiert des compétences sociales et peut mieux se concentrer, mémoriser, créer, résoudre des problèmes et faire face à ses émotions.

## Une alimentation saine

Une alimentation saine fournit aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour grandir, se développer et apprendre. Lorsque votre enfant commence sa journée en prenant un déjeuner nutritif, il peut se concentrer et mieux travailler à l'école. La petite enfance est une période importante pendant laquelle les enfants apprennent à manger une variété d'aliments et à adopter de bonnes habitudes qui favoriseront la santé pour toute leur vie. Les aliments nutritifs servent de carburant et permettent à votre enfant de se livrer à des jeux actifs, qui représentent une source de plaisir, d'auto-expression, d'imagination et d'apprentissage. Lorsque votre enfant participe régulièrement à des activités physiques, il acquiert des compétences sociales et peut mieux se concentrer, mémoriser, créer, résoudre des problèmes et faire face à ses émotions.

Pendant les années préscolaires, la croissance ralentit, ce qui entraîne une réduction de l'appétit. À cet âge, il est normal que les enfants préfèrent jouer que manger. Dès la naissance, les enfants sont capables de déterminer quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés.

Dans le cadre d'une alimentation saine, il y aura des choix à faire et des décisions à prendre par les parents et par les enfants.

Les adultes décident...

- Quand manger
- Quoi manger
- Où manger

Les enfants décident...

- S'ils veulent manger qu'ils veulent manger.
- La quantité de nourriture

## Suggestions pour promouvoir le jeu actif

---

- Créez un milieu qui encourage l'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur, ex.: un endroit pour danser ou un terrain de jeu.
- Participez aux activités de votre enfant. L'estime de soi et les aptitudes d'un enfant s'améliorent lorsque des adultes participent à ses jeux.
- Faites porter à votre enfant des vêtements confortables, convenant à la température, qui lui permettent de bouger librement et qu'il peut salir.
- Félicitez et encouragez votre enfant lorsqu'il accomplit quelque chose de bien. Ceci valorisera l'enfant et l'encouragera à faire de l'activité physique.
- Offrez une vaste gamme d'activités qui sont agréables et non compétitives.

## Conseils pour encourager l'alimentation saine

---

- Offrez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien ([www.guidealimentaire.org](http://www.guidealimentaire.org))
- Mettez des collations prêtes à manger à la disposition des enfants. Pensez aux fruits frais, au yogourt, aux légumes avec une trempette et aux céréales faibles en sucre servies avec du lait.
- Soyez patient, si votre enfant ne veut pas manger certains aliments, réessayez une autre journée.
- Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense ou punition.
- Impliquez votre enfant à la préparation des repas.
- Prenez un repas nutritif en famille. Fermez la télé, éliminez les autres sources de distraction et faites place à la conversation. Les repas permettent à la famille de passer des moments privilégiés ensemble.
- Soyez un bon modèle. Si vous mangez bien, vos enfants sont plus susceptibles de le faire eux aussi.

## Pour plus renseignements

---

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez [www.bseo.ca](http://www.bseo.ca) ou [www.cscestrie.on.ca](http://www.cscestrie.on.ca) ou Appel-santé au 1-800-267-7120

## À propos de ce document

---

Écrit par le Bureau de santé de l'est de l'Ontario ([www.eohu.ca](http://www.eohu.ca)).

## Clause de non-responsabilité

---

L'information contenue dans cette feuille de renseignements peut être utile pour votre enfant, ou non. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information concernant la santé de votre enfant.

## Licence

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce document dans son intégralité aussi longtemps que 1) ce document ne soit pas utilisé d'une façon qui suggère que nous vous approuvons ou votre utilisation du document, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) que ce matériel ne soit pas modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Consultez la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca>