

## À vos marques, prêts... déjeunez!

Au petit matin, après une nuit de jeûne, le petit-déjeuner représente une étape incontournable. Le corps et le cerveau, pour bien fonctionner, ont besoin de faire le plein de carburant.

Les études le démontrent clairement, le petit-déjeuner est d'une importance cruciale pour l'apprentissage chez les jeunes. Un enfant qui entame une journée le ventre vide dispose d'une réserve d'énergie amoindrie et voit sa capacité de mémorisation et d'apprentissage diminuée.

Pour aider votre enfant à prendre un bon départ dans la vie, rien de tel qu'un petit-déjeuner comprenant 3 des 4 groupes alimentaires!

N'oubliez pas, les habitudes alimentaires des parents influencent celles de leurs enfants.



## Les incontournables : les fruits et légumes!

Pour le maintien d'une bonne santé, les fruits et légumes sont essentiels. En effet, ils renferment un heureux mélange de vitamines, de minéraux, de fibres et de substances végétales actives pouvant contribuer à prévenir certaines maladies telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète. Il en existe de toutes les couleurs, mais les plus colorés soit le **rouge**, l'**orange** et le **vert foncé** contiennent encore plus d'éléments nutritifs ayant un impact plus grand sur notre santé. De la collation aux repas, les fruits et légumes peuvent être servis de différentes façons, pourvu que vous preniez tous les jours vos 5 à 10 portions.

Qu'est-ce qu'une portion?

- 🍓 1 fruit ou légume de grosseur moyenne (grosseur d'une balle de tennis);
- 🍓 ½ tasse (125 ml) de fruits ou légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve;
- 🍓 ½ tasse de jus de fruits ou de légumes;
- 🍓 ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés;
- 🍓 1 tasse (250 ml) de légumes feuillus crus (laitue, épinards, etc.)



## Voici quelques trucs pour aider vos enfants à consommer davantage de légumes et de fruits :

- 🍷 Profitez des estomacs creux, ayez des légumes prêts à manger déjà lavés et coupés.
- 🍷 Donnez l'exemple. Consommez quotidiennement des fruits et des légumes dans vos repas et collations, ainsi ils seront tentés de vous imiter.
- 🍷 Présenter deux ou trois légumes dans l'assiette, mais en petite quantité est souvent plus attrayant pour l'enfant comme pour l'adulte. Jouer avec les contrastes de couleurs dans l'assiette; car nous mangeons également avec nos yeux!
- 🍷 Sachez que des crudités servies avant ou pendant un repas peuvent remplacer des légumes cuits dans l'assiette. Les légumes sont généralement mieux appréciés crus que cuits.
- 🍷 Ajoutez des légumes dans un plat que votre enfant aime déjà : soupe, sauce à spaghetti, potage, omelette, pâté chinois, macaroni, etc.
- 🍷 Essayez des formes spéciales à partir de fruits et légumes coupés, par exemple, couper des tranches d'orange pour qu'elles ressemblent à un soleil. Pour d'autres idées amusantes, consultez la brochure « Le festin enchanté de Cru-Cru » développée par le ministère de la Santé et des Services sociaux : <http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/>
- 🍷 Utiliser des trempettes pour agrémenter la consommation de fruits. Exemples : yogourt, fromage à la crème, pouding au chocolat, etc.
- 🍷 Mettez des bleuets, fraises, bananes, pommes, kiwis ou pêches, frais, en conserve ou secs, dans les céréales, le yogourt, la crème glacée, sur les crêpes ou le pain doré.
- 🍷 Essayez des bananes et des pommes sur vos rôties au beurre d'arachide, vous verrez c'est délicieux!
- 🍷 Concoctez des laits frappés avec des fruits frais ou en conserve et un soupçon de sirop d'érable ou d'essence de vanille. Mettre au mélangeur avec ou sans glace. Ajouter du yogourt rend le breuvage encore plus onctueux.
- 🍷 Ajoutez des fruits frais et de la glace à du jus au mélangeur pour obtenir une slush santé.
- 🍷 Présentez les fruits en brochette dans une assiette avec un petit contenant de sauce au chocolat ou à l'érable. Voilà une excellente idée pour une fête d'enfant!



## À table en famille!

Les repas pris en famille font bien plus que nourrir l'estomac. Pour un enfant, manger en famille est une occasion privilégiée d'apprendre à écouter et à s'exprimer convenablement. En plus de resserrer les liens entre les membres de la famille, des études démontrent que les enfants qui mangent en compagnie de leurs parents se nourrissent mieux. En effet, les repas pris ensemble sont généralement plus sains et plus complets que ceux pris en solo.

Voici quelques trucs pour rendre ces moments encore plus savoureux :

- 🍉 Mettez sur l'implication de chacun, autant pour la planification du menu de la semaine que pour la préparation;
- 🍉 Choisissez un thème amusant (ex. : aliments qui ont comme première lettre le B, mets typique d'un pays);
- 🍉 Créez une ambiance agréable et paisible pour favoriser les échanges. On évite les distractions alors... on éteint la télé!



Message de votre école