



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Des conseils pour encourager les enfants à consommer des aliments santé

Bien que les enfants aient besoin de nutriments pour grandir, apprendre, jouer et demeurer en santé, il est parfois difficile de leur faire consommer des aliments santé. Cependant, pour y parvenir, il suffit d'un minimum d'imagination et de stratégies habiles.



### Commencez par le déjeuner

Après une longue nuit de sommeil, le déjeuner fournit aux enfants l'énergie dont ils ont besoin pour les aider à mieux réussir à l'école.

Voici des idées de déjeuners faciles à préparer : des céréales (pas trop sucrées) servies avec des fruits et du lait; des rôties ou un bagel de blé entier nappés de beurre d'arachides; des gaufres de blé et du yogourt. Le déjeuner n'a pas besoin d'être traditionnel. Vous pouvez aussi lui servir autre chose. S'il vous reste de la sauce à spaghetti, nappez-en le bagel, ajoutez-y du fromage et réchauffez le tout au four-grille-pain; accompagné d'un verre de jus, vous avez un déjeuner complet.

Ayez toujours au réfrigérateur des fruits frais que les enfants pourront consommer le matin. Les bananes, les fraises et le melon sont des fruits savoureux qui plaisent à la plupart des enfants; ils sont aussi riches en vitamines et en fibres.

### Planifiez des repas équilibrés

La variété, la modération et l'équilibre sont les trois caractéristiques d'une alimentation saine. Si vous les habituez à adopter de bonnes habitudes alimentaires, vous contribuerez à réduire le risque qu'ils aient un jour des problèmes de poids

Servez-leur des produits céréaliers, des fruits et des légumes. Ces aliments fourniront aux enfants les glucides qui stimulent l'énergie ainsi que les vitamines, les minéraux et les fibres essentiels. Présentez-leur différents types de pains, par exemple, les bagels de grains entiers, du pain pita et des sandwichés roulés. Les pâtes et le gruau font aussi partie des produits céréaliers. Pour faire changement, servez des pâtes de blé entier ou des pâtes de riz. Demandez à vos enfants de vous aider à préparer et à faire cuire des muffins au gruau.

Incitez vos enfants à vous aider à planifier pour la semaine des repas santé équilibrés. Le prêt-à-manger a aussi sa place dans l'alimentation, mais pas tous les jours!

### Servez des collations santé

Pour la collation, variez les groupes alimentaires : un verre de lait à faible teneur en gras et des biscuits Graham; une pomme ou des bâtons de céleri nappés de beurre d'arachides, un bol de céréales sèches garnies de fraises ou de tranches de pommes qu'ils prendront plaisir à grignoter.

Préparez un petit bol de mélange montagnard (noix et fruits secs) ou de graines de tournesol en prévision de leur retour de l'école. Conservez au réfrigérateur des fruits et des légumes pelés et tranchés ainsi que du fromage à la crème et des trempettes à faible en gras qui vous permettront de leur servir rapidement des collations santé.

### **Faites preuve de créativité**

Préparez des aliments amusants et colorés :

- Garnissez un repas de noix et de carottes avec lesquels vous formerez un visage amusant
- Utilisez un colorant alimentaire vert ou rouge dans une garniture crémeuse à faible teneur en gras
- Ajoutez des fruits pour surprendre les enfants – servez avec le porc des tranches de pêches fraîches, ajoutez dans la salade des fraises ou des poires hachées, accompagnez de mangue le poulet et les légumes

Encouragez vos enfants à vous faire des suggestions. Explorez le Web afin d'y découvrir des recettes amusantes et faciles que les enfants pourront préparer eux-mêmes.

### **Faites participer tous les membres de la famille**

Les enfants sont plus susceptibles de manger les aliments qu'ils ont aidé à préparer.

- Achetez-leur un livre de cuisine pour enfants et aidez-les à choisir une recette que vous préparerez ensemble.
- Demandez aux enfants plus âgés de préparer le souper une fois par semaine.
- Donnez l'exemple en consommant des aliments santé et en prenant régulièrement vos repas ensemble.
- Faites du repas une occasion de vous retrouver et évitez d'écouter la télévision pendant ce temps.

Les enfants ont besoin d'une grande variété de vitamines, de minéraux, de fibres et de protéines pour grandir en santé. L'important, c'est la variété, et il faut en tenir compte en planifiant les repas. Assurez-vous que vos enfants consomment tous les jours une bonne variété d'aliments. Pour vous y aider, consultez le guide alimentaire canadien et adoptez certaines des suggestions de cet article.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.