



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Conseils pour la planification des repas

- Offrir des aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien au dîner et de deux groupes alimentaires comme collations.
- Servir un repas ou une collation à toutes les 2 à 3 heures.
- Offrir de l'eau tout au long de la journée.
- Ne pas servir d'aliments transformés ni de boissons à forte teneur en sucre ajouté, en sel et en gras.
- Préparer les repas et les collations à partir d'ingrédients sains.
- Laisser les enfants choisir les aliments et la quantité qu'ils vont manger.
- Éliminer toutes les distractions (TV, ordinateur et jouets) et apprécier les repas en groupe.

Les quatre groupes alimentaires

Légumes et fruits

- Servir des légumes et des fruits entiers au lieu de jus.
- Servir au moins deux légumes différents à chaque repas.
- Inclure des légumes ou des fruits chaque jour lorsque vous servez une collation.

Produits céréaliers

- Servir des produits céréaliers dont les grains entiers constituent le premier ingrédient (blé entier, boulgour, orge, seigle, quinoa, sarrasin, riz brun complet, millet, épeautre ou kamut).

Lait et substituts

- Servir du lait de vache (3,25 %) aux enfants de neuf mois à deux ans*.
- Servir du lait de vache (2 % ou 1 %) aux enfants de plus de deux ans*.
- Encourager l'allaitement exclusif pour les six premiers mois.
- Offrir du lait au dîner quand l'enfant a fini de manger.

* Servir le lait maternel si le parent l'a fourni.

Viande et substituts

- Servir au moins une fois par semaine un repas végétarien comprenant des légumineuses (fèves, pois secs ou lentilles), du tofu ou des œufs.
- Servir du poisson une fois par semaine.
- Ne pas servir de viandes transformées comme des saucisses à hot dog et des charcuteries.