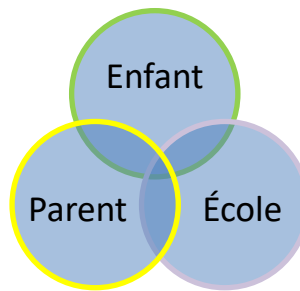


UN REPAS ENCORE PLUS AGRÉABLE!

Communiqué aux parents

Pour le bien-être de votre enfant : Votre équipe du service de garde a le souci de constamment s'améliorer. Ce qui nous a inspiré le plus ? Les suggestions afin d'améliorer le moment du repas pour votre enfant.

L'alimentation à l'école, une responsabilité partagée



Le parent gère le contenu

Il s'assure que l'enfant ait des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* dans sa boîte à lunch.

Un truc : Un lunch équilibré pourrait être composé de :



Crudités



mets principal



Boisson (eau, lait, jus de légumes, boissons de soya)



1 complément (yogourt, fruit, barre tendre, compote, etc.)

Le jus : Saviez-vous que pour un enfant, le maximum recommandé est de 125-175 ml (1/2t - 2/3t) par jour.

L'enfant gère le combien

Nous l'encouragerons à écouter ses signaux corporels de faim et de satiété. Voici un jeu qui peut vous aider à aborder le sujet avec votre enfant : Détective gargouillis sur www.équilibre.ca

Nous vous aidons à évaluer les quantités

Lorsque c'est possible, nous laisserons les restants dans la boîte à lunch afin de vous faciliter l'ajustement des quantités d'un jour à l'autre.

Nous mettons en place un climat agréable Nous inciterons votre enfant à goûter et à écouter les signaux de faim et de satiété, ce qui favorise l'acquisition de comportements alimentaires sains.

« Mange encore deux bouchées »

« Mange au moins la moitié de ton assiette »

Exercer de la pression rend les repas moins agréables et risque de brouiller l'écoute des signaux de faim et de satiété. L'enfant devrait toujours choisir la quantité de nourriture qu'il mange. Chaque enfant possède un appétit qui lui est propre et qui peut varier d'une journée à l'autre selon son niveau d'activité, son humeur, les autres repas et collations mangés dans la journée, etc.

FAIM

Ventre qui gargouille
Creux dans l'estomac
Manque d'énergie
Irritabilité
Difficulté à se concentrer « J'ai faim »

SATIÉTÉ

Ventre plein
Regain d'énergie
Désintérêt de la nourriture
Refus de continuer à manger
« Je n'ai plus faim ! »

Les signaux peuvent être brouillés...

- Si l'enfant est forcé à terminer son assiette.
- Si les aliments sont utilisés comme punition ou comme récompense.
- Si les adultes ont recours au chantage émotif avec la nourriture, par exemple en félicitant ceux qui ont fini leur assiette ou en leur promettant une faveur spéciale.

FAIM