



Mémo à l'intention de la famille

Les 2 mémos suivants peuvent être remis aux parents des enfants qui fréquentent votre service de garde éducatif à l'enfance. Ceux-ci résument quelques concepts clés abordés dans le programme et permettront de sensibiliser les parents à l'importance, pour tous les membres de la famille, d'adopter un mode de vie sain!

L'importance d'une saine hydratation

Saviez-vous que l'eau est le choix par excellence pour éteindre sa soif?

L'eau est définitivement le meilleur choix pour éteindre la soif et bien s'hydrater! Buvez-en régulièrement, et plus encore lorsqu'il fait chaud ou lorsque vous êtes très actifs.



- Rendez l'eau plus intéressante en y ajoutant une tranche de citron ou de lime, quelques petits fruits ou des feuilles de menthe.
- Gardez une carafe d'eau réfrigérée, surtout durant l'été.
- Montrez le bon exemple en choisissant des boissons saines pour vous.
- Encouragez vos tout-petits à consommer suffisamment d'eau pour rester bien hydrater. N'oubliez pas qu'il est recommandé pour eux de consommer 500 ml de lait nature quotidiennement.

Saviez-vous que les boissons sucrées sont la principale source de sucre ajouté dans l'alimentation des enfants? Ces derniers consomment plus de boissons gazeuses, aux fruits et pour sportifs que jamais auparavant. Le sucre ajouté dans ces boissons fournit peu d'éléments nutritifs pour le corps en pleine croissance; en fait, un régime alimentaire élevé en sucre chez l'enfant augmente le risque de surpoids et d'obésité, de carie dentaire ou de carence en calcium (d'aliments comme le lait régulier). La consommation de boissons avec du sucre ajouté peut également accroître les risques de diabète de type 2.



La problématique est que la majorité des enfants (et des parents) ne réalisent pas la quantité de sucre ajouté que contient leur boisson favorite. Enseigner aux enfants à être judicieux quant à leur consommation de sucre les aidera à faire de meilleurs choix dans l'avenir. Avec la multitude de produits sucrés offerts, donner le bon exemple à la maison est plus important que jamais.

Quels sont les meilleurs conseils pour vous assurer que votre famille fait des choix éclairés quant aux aliments qui contiennent du sucre ajouté?

- Servez à vos enfants de l'eau et du lait nature (non aromatisé) à l'heure de la collation et durant les repas.
- Il est préférable d'offrir aux enfants du jus 100 % pur occasionnellement et pas plus qu'une demi-tasse (125 ml) par jour. L'eau devrait toujours être le premier choix. Lisez la liste des ingrédients des boissons afin d'éviter de choisir celles qui contiennent du sucre ajouté. Évitez les boissons qui contiennent l'un ou l'autre des ingrédients suivants puisqu'ils contiennent des sucres cachés derrière les expressions suivantes : glucose, fructose, sucrose, dextrose, sirop de canne, sirop de maïs, sirop d'érable, sirop de riz, miel, mélasse, etc.
- Substituez les jus par des fruits frais ou surgelés. Ces derniers contiennent des fibres ainsi que plusieurs vitamines et minéraux essentiels au maintien d'une bonne santé chez les tout-petits.
- Pour de plus amples renseignements, consultez le www.soisfute.ca.