

Parlons Nutrition



Aider les enfants à être actifs, à bien manger et à accepter leur corps

Être actif, bien manger et se sentir bien dans sa peau sont essentiels à la santé et au bien-être des enfants. Les parents et les fournisseurs de soins peuvent aider les enfants à se faire des idées saines et à adopter des comportements sains qui leur dureront toute la vie.

Quelle est la situation actuelle?

- Plus de la moitié des jeunes de 5 à 17 ans ne font pas assez d'activité physique pour favoriser une croissance et un développement optimaux.
- Une étude réalisée auprès d'enfants canadiens de 6 à 12 ans a révélé que seulement un enfant sur cinq mange au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour.
- Dès la 3^e année, certains enfants commencent à être insatisfaits de leur corps et à penser à maigrir et pourraient essayer de perdre du poids.

Pourquoi en est-il ainsi?

- L'utilisation des voitures, des ordinateurs et de la télé laisse moins de place à l'activité, à la marche et au jeu.
- La grande taille des portions et l'accès facile à l'alimentation-minute favorisent la mauvaise alimentation et la consommation de plus d'aliments que ce dont le corps a besoin.
- Les médias donnent l'impression que les tailles fortes ne sont pas acceptables. Voir, dans les revues et à la télévision, des images de femmes minces et

d'hommes musclés peut encourager les enfants à essayer d'avoir une telle allure.

Que pouvons-nous faire?

Donnez l'exemple et mettez l'accent sur les comportements positifs qui favorisent la santé – être actif, bien manger et être soi-même.

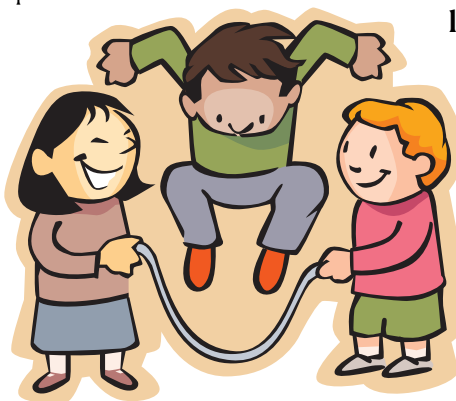
Les parents et les responsables d'enfants ont une influence sur la vie des enfants et sont des modèles puissants. Quand les enfants voient les adultes faire de l'activité physique, bien manger et être eux-mêmes, ils apprennent d'eux et imitent ces comportements positifs.

En donnant aux enfants des messages positifs, les adultes les aident à prendre conscience des avantages d'un mode de vie sain.

Être actif

Il faut aux enfants environ 90 minutes d'activité physique par jour.

- **Intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne.** Les parents actifs ont des enfants actifs.
- **Prévoyez du temps actif avec vos enfants.** Après un repas, allez marcher, vous lancer une balle ou jouer à un jeu de poursuite. Plutôt que de simplement regarder vos enfants jouer, joignez-vous à eux.
- **Augmentez d'au moins 30 minutes par jour le temps que vos enfants consacrent à l'activité physique.** Encouragez les enfants à se rendre à l'école ou chez un ami à pied plus souvent.



- **Réduisez d'au moins 30 minutes par jour le temps consacré à des activités passives.** Fixez des limites quant au temps que vos enfants passent à regarder la télé ou à jouer à des jeux vidéo.
- **Aidez les enfants à trouver des activités amusantes.** Organisez des sorties actives en famille, avec les amis et les voisins. Avez les célébrations et les vacances sur le mouvement et le jeu, par exemple les quilles et la natation.
- **Encouragez les enfants à aller jouer dehors.** Si la sécurité pose un problème, prenez les dispositions nécessaires pour qu'un adulte les surveille.
- **Aidez les enfants à participer à un large éventail d'activités physiques.** Courir et sauter pour augmenter l'endurance; s'étirer et se plier pour favoriser la flexibilité et grimper ou se balancer pour améliorer la force.
- **Permettez aux enfants d'essayer différentes activités.** Ils découvriront ainsi ce qu'ils aiment faire et ce qui les fait se sentir bien dans leur peau. Certains enfants aiment les sports d'équipe tandis que d'autres préfèrent les activités individuelles.
- **Incorporez l'activité physique à votre quotidien.** Empruntez les escaliers, accompagnez les enfants à pied à l'école ou descendez de l'autobus un arrêt plus tôt et faites le reste du trajet à pied.



Bien manger

Avoir une alimentation saine, c'est aimer manger, manger quand on a faim et se servir du **Guide alimentaire canadien** pour s'aider à choisir les aliments à manger et en quelle quantité. Pour aider les enfants à bien manger :

- **Faites des repas et des collations des moments agréables.** Dans la mesure du possible, prenez les repas et les collations en famille. Les enfants qui

prennent régulièrement leurs repas à table avec d'autres sont plus susceptibles d'avoir une alimentation saine, d'apprendre les bonnes manières à table et de nouer des relations solides.

Donnez aux enfants assez de temps pour manger et encouragez-les à manger lentement. Réduisez les distractions en éteignant la télé afin d'accorder l'attention à la nourriture, à la famille et aux amis. Profitez des repas pour parler en famille. Quand vous êtes assis ensemble, évitez d'aborder les sujets difficiles qui peuvent rendre le repas stressant – prévoyez en parler à un autre moment.

- **Essayez de nouveaux aliments.**

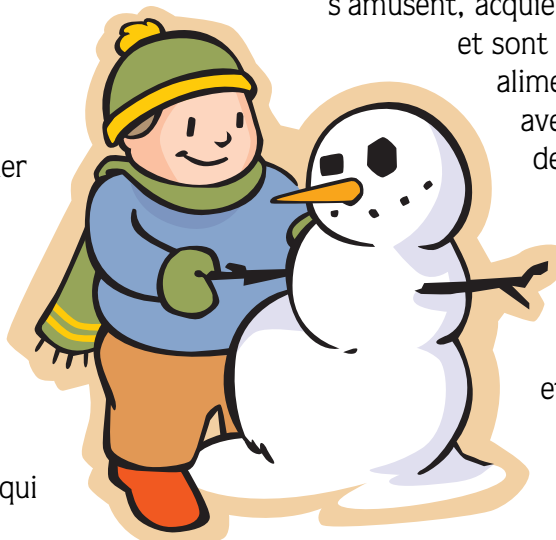
Initiez les enfants à de nouveaux aliments en servant ceux-ci avec des aliments familiers. Encouragez les enfants à essayer de nouveaux aliments, sans les forcer. Il peut falloir s'y prendre plusieurs fois avant qu'un enfant goûte à un nouvel aliment et l'aime. Incluez des aliments qui ne sont pas nécessairement de votre goût. Les enfants pourraient aimer les petits pois même si vous, vous ne les aimez pas. Tâchez d'initier tout le monde à un nouvel aliment par mois. Les enfants sont sensibles aux messages que vous leur communiquez par rapport à la nourriture. Si vous faites preuve d'enthousiasme devant un nouvel aliment, les enfants pourraient en faire de même.

- **Faites participer les enfants à la planification, à la préparation et au service des repas ainsi qu'à l'achat des provisions.**

Ainsi, les enfants s'amuse, acquièrent des compétences culinaires

et sont plus susceptibles de manger les aliments qu'on leur offre. Planifiez avec eux les repas et les collations de la semaine à venir. Demandez-leur quels sont leurs aliments préférés et incluez ceux-ci dans le plan de repas.

Permettez aux enfants de feuilleter des livres de recettes et de choisir des plats qu'ils aimeraient essayer. Amenez les enfants à l'épicerie, montrez-leur à lire les étiquettes et



laissez-les choisir des légumes et des fruits frais pour les collations. Tous les enfants peuvent participer, sous surveillance, à la préparation des repas. L'enfant de 6 ans peut froter et laver les légumes; l'enfant de 8 ans peut mesurer les ingrédients et mettre la table; l'enfant de 10 ans peut préparer des recettes simples et celui de 12 ans peut se servir d'un couteau.

- **Dégustez, chaque jour, une variété d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.**

Les aliments proposés dans le **Guide alimentaire canadien** sont des « aliments de tous les jours » qui procurent aux enfants en pleine croissance les éléments nutritifs dont leur corps a besoin pour grandir et rester en bonne santé. Les choix moins bons pour la santé, comme les boissons gazeuses, les tablettes de chocolat et les croustilles, sont des « aliments occasionnels » qui renferment peu d'éléments nutritifs. Fixez des limites pour vous assurer que les « aliments occasionnels » ne remplacent pas les aliments des quatre groupes alimentaires, que ce soit aux repas ou aux collations.

- **Servez de l'eau plus souvent et limitez l'apport en jus de fruits à une tasse (250 ml) par jour.**

Limitez les boissons contenant de la caféine ou des sucres ajoutés (thé, café, boissons gazeuses, boissons aux fruits et boissons pour sportifs). Les enfants ne devraient pas boire de boissons énergisantes.

- **Débutez chaque journée par un déjeuner santé.**

Il devrait comprendre des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.

- **Mangez plus de légumes et de fruits.** Ajoutez de la couleur à chacun des repas en offrant une variété de légumes et de fruits aux couleurs vives. Servez des légumes crus au souper – dans bien



des cas, les enfants les préfèrent aux légumes cuits. Remplissez un bol de fruits et mettez-le à la portée des enfants.

- **Acceptez le fait que ce sont les adultes qui sont responsables de ce que les enfants mangent ainsi que du moment et de l'endroit où ils mangent.** Il incombe aux adultes de donner aux enfants un choix varié d'aliments nutritifs, d'établir des heures régulières auxquelles manger et de fournir un endroit sûr et calme où manger.

- **Écoutez votre corps et permettez aux enfants d'en faire autant.**

Quand les enfants sont en bonne santé et actifs, les adultes doivent accepter que les enfants savent quand ils ont faim, quand ils sont rassasiés et quelle quantité d'aliments manger. Les enfants devraient arrêter de manger quand ils se sentent rassasiés, même s'ils n'ont pas vidé leur assiette.

Laissez les enfants choisir des aliments

à partir des choix santé offerts à chacun des repas.

- **Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense ou comme punition.** Sinon, vous pourriez changer la façon dont les enfants perçoivent la nourriture. Consolez un enfant en le serrant dans vos bras plutôt qu'en lui donnant à manger.

S'accepter

Les parents et les responsables d'enfants ont une incidence sur la façon dont les enfants se sentent dans leur peau. Quand les enfants se sentent bien dans leur peau, ils sont plus susceptibles de faire des choix santé.

Favorisez une image corporelle saine chez les enfants.

- **La génétique joue un rôle important dans la détermination de la taille et de la forme du corps.**

Aidez les enfants à comprendre qu'il y a des facteurs qu'ils ne peuvent pas contrôler. Demandez aux enfants d'examiner d'autres membres de la famille pour découvrir si leur corps est prédestiné à être grand, court, gros, petit ou entre les deux. Rappelez aux enfants que



leur corps se transforme et grandit et qu'il est normal de prendre du poids, surtout à la puberté.

- **Réfléchissez à votre propre image corporelle et soyez conscient des messages que vous transmettez par rapport à votre corps.**

Insistez-vous sur vos aptitudes et vos talents plutôt que sur votre apparence physique? Sachez que les commentaires que vous faites au sujet de votre poids ou de certaines parties de votre corps ont une influence sur vos enfants. Quand vous vous voyez d'un bon oeil et que vous voyez votre corps d'un bon oeil, les enfants qui vous entourent se sentiront mieux dans leur peau.

- **Insistez sur le message que la taille, la forme, la grosseur et le poids des corps en santé peuvent varier.** Évitez de faire des commentaires fondés sur le poids, la forme, la taille, la race, l'âge ou le sexe. Les enfants qui apprennent à accepter la diversité sont mieux en mesure d'aimer leur corps et de s'aimer comme personne.
- **Enseignez aux enfants que les taquineries visant le poids ou la forme du corps sont inacceptables et méchantes.** Si vous entendez des enfants traiter quelqu'un de « gros » ou de « maigrichon », n'y passez pas outre. Faites savoir aux enfants que tout le monde est unique et que la beauté et la valeur se trouvent dans toutes les formes et les tailles corporelles. Parlez aux enfants du respect et de l'importance de défendre les autres.
- **Acceptez les enfants pour qui ils sont.** Dites-leur qu'ils sont spéciaux et importants. Quand les



adultes sont positifs à l'égard des enfants, ces derniers se sentent bien dans leur peau. Louez les enfants pour leurs réalisations, par exemple pour la façon dont ils traitent les autres, plutôt que pour leur apparence. Encouragez les enfants à mettre l'accent sur leurs aptitudes, pas leur apparence. Aidez-les à reconnaître leurs points forts.

- **Encouragez les enfants à avoir un esprit critique à l'égard des images et des messages transmis à la télé, dans les revues et dans les vidéos de musique.** Expliquez-leur la façon dont les médias utilisent des images irréalistes pour vendre des produits. Parlez avec eux de ce qu'ils voient et entendent. En aidant les enfants à reconnaître les images malsaines, vous les aidez à se faire une image plus réaliste de la gamme saine des formes et des tailles corporelles.

Il en vaut la peine!

Faites de votre mieux pour montrer aux enfants qu'il est important d'être physiquement actif, de bien manger et de s'accepter. En posant de simples gestes aujourd'hui, vous pouvez aider les enfants à adopter des attitudes et des comportements qui peuvent rehausser leur santé et durer toute la vie!

Renseignements supplémentaires :

1. Bureau de santé publique de Toronto : www.toronto.ca/health
2. Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et pour les jeunes : www.guideap.com
3. Bien manger avec **le Guide alimentaire canadien** : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire
4. Satter, E. *Secrets of Feeding a Healthy Family*, Madison, Kelcy Press, 1999.
5. Pour en savoir plus long sur l'éducation aux médias : www.education-medias.ca
6. Les Diététistes du Canada : www.dietetistes.ca
7. Saine alimentation Ontario : www.sainealimentationontario.ca