

Conseils nutritionnels pour les enfants



Une bonne alimentation fournit aux enfants l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin croître et se développer correctement, maintenir un poids sain et soutenir leur système immunitaire!



1 Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et légumes colorés, et répartissez l'autre moitié entre des céréales complètes et des protéines saines.¹



En ce qui concerne les fruits et les légumes, plus ils sont variés, mieux c'est !



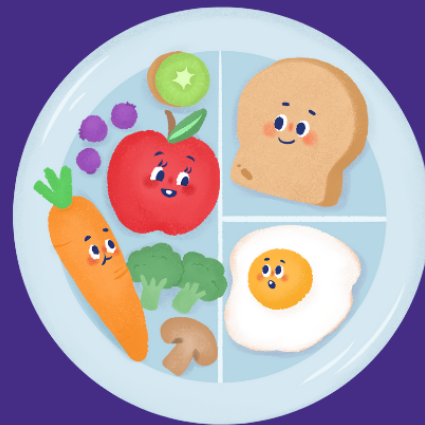
Choisissez des céréales complètes telles que le pain de blé entier, les pâtes, le riz brun et le quinoa.



Proposez des protéines saines comme les haricots, les noix, le poisson et la volaille plutôt que des viandes rouges ou transformées.



Incluez des huiles végétales saines ainsi que des graisses insaturées dans des aliments comme l'avocat, les cacahuètes et le saumon.



Faites de l'eau la boisson à chaque repas.¹

2

Les probiotiques

En plus d'assurer un apport adéquat en micronutriments et macronutriments sains, les probiotiques jouent un rôle important dans la construction et le maintien d'un intestin sain.

3

Mettre l'accent sur l'heure des repas²

Contribuez à inculquer de bonnes valeurs nutritionnelles à votre enfant en mangeant ensemble, en encourageant la conversation et en évitant les distractions.



4

Demandez à un expert

Prenez rendez-vous avec un diététicien - ce sont des experts qualifiés qui peuvent vous fournir, à vous et à votre enfant, des plans de repas personnalisés et d'autres conseils nutritionnels.



Références

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). The Nutrition Source - Kid's Healthy Eating Plate. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/>
2. Government of Canada. (2022). Canada's food guide - Healthy eating for parents and children. <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/parents-and-children/>

Cette infographie a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de:

