

Élevons ensemble des enfants en bonne santé

Alimentation saine et bien-être pour les enfants

Les aliments que les enfants consomment et les habitudes de vie dont ils font l'apprentissage ont un effet durable sur leur santé. Le prestataire de soins infantiles utilise différentes méthodes pour encourager votre enfant à adopter des habitudes de vie saines pendant toute la période de soins.

Ces méthodes sont les suivantes :

- service de repas nutritifs ;
- encouragement de l'activité chez les enfants ;
- limitation du temps passé devant les écrans de téléviseur et autres.

Les prestataires de soins infantiles de qualité prennent des mesures appropriées pour maintenir les enfants en bonne santé ! Vous pouvez aider votre enfant en utilisant les mêmes méthodes à la maison.

Créez un partenariat avec le prestataire de soins

Vous et le prestataire de soins de votre enfant jouez un rôle essentiel dans la mise en place d'une alimentation saine et d'une activité physique pour votre enfant ! Pour en savoir plus, lisez les paragraphes suivants.



Préparez des menus sains

Étudiez le menu préparé par le prestataire de soins de votre enfant.

- Si certains fruits ou légumes vous sont inconnus, pensez à les servir à la maison. Préparer de nouveaux aliments peut parfois prendre du temps. Proposez plusieurs fois de nouveaux fruits et légumes.
- Demandez au prestataire de soins de vous expliquer sa politique pour les événements festifs. Vous pouvez, par exemple, remplacer les gâteaux et les confiseries par des desserts au yaourt et aux fruits.
- Indiquez au prestataire de soins les recettes favorites de votre enfant afin qu'elles lui soient servies dans le service de soins.

Faites participer votre enfant

Le prestataire de soins peut autoriser votre enfant à aider à la préparation et au service des repas. À la maison aussi, les enfants peuvent accomplir des tâches simples et sans danger. Ils peuvent laver les légumes, essorer la salade et mettre la table.

Les enfants apprécient tout particulièrement les aliments qu'ils ont eux-mêmes préparés.

Voici d'autres tâches pour lesquelles ils peuvent aider à la maison :

- établir les menus en y intégrant les nouveaux aliments qu'ils ont découverts dans le service de soins ;
- verser et mélanger les ingrédients, en se tenant à distance du four ;
- faire un tableau des différents fruits et légumes que les membres de la famille mangent chaque semaine en utilisant des autocollants ou des dessins.

Tous à table !

Les enfants considèrent les adultes comme leurs modèles, y compris à l'heure des repas. Le prestataire de soins de votre enfant lui propose des repas identiques à ceux que l'on prend en famille, ce qui signifie que les adultes doivent s'asseoir et manger avec les enfants et :

- manger les mêmes aliments ;
- apprendre aux enfants à se servir ;
- discuter des aliments sains qu'ils mangent.

Servir des repas semblables à ceux que l'on prend en famille à la maison et en service de soins permet aux enfants d'apprendre les quantités nécessaires pour se nourrir et leur donne l'envie de goûter les nouveaux aliments.

Se dépenser... encore et toujours plus !

L'activité physique permet de former des os solides et des muscles forts tout en réduisant le risque de prise de poids chez les enfants. Le planning quotidien du prestataire de soins de votre enfant comprend :

- des activités physiques en intérieur et en extérieur ;
- la limitation du temps passé devant les écrans de téléviseur et autres.

Préparez votre enfant pour des activités physiques qu'il exercera aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Prévoyez un manteau, un chapeau et des gants afin qu'il puisse jouer dehors en toute occasion.

Rester actif à la maison est très sain pour tous les membres de la famille ! Pour pratiquer des activités agréables en famille, rien ne vaut une promenade ou des jeux dans le parc avoisinant. En réduisant le temps que votre enfant passe devant un écran, vous augmenterez la qualité des moments partagés en famille.



Pour plus d'informations

sur une alimentation et des activités physiques saines, consultez :

CACFP

www.health.ny.gov/CACFP

Bouge ! Pour des enfants en bonne santé (Let's Move! Child Care)

www.healthykidshealthyfuture.org

Bien manger et se dépenser dans les centres de soins pour enfants (Eat Well Play Hard in Child Care Settings)

www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm

QUALITYstarsNY : un bon départ pour tous nos enfants (QUALITYstarsNY; A winning beginning for all our children)
qualitystarsny.org/index.php

Choisir son menu (Choose My Plate)
www.choosemyplate.gov

Bien manger à New York (Eat Smart New York)

www.otda.ny.gov/programs/nutrition/

Messages sur la nutrition de base pour des choix nutritifs plus sains Core Nutrition Messages for Healthier Food Choices)

<http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/core-nutrition-messages>

Conseils en matière d'activité physique pour les enfants (Physical Activity Guidelines for Children)

nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/

Réglementations en matière de soins infantiles (Child care regulations)

ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare_regs.asp



CACFP Programme de nutrition pour enfants et adultes

New York State Department of Health

Les prestataires de soins infantiles qui décident de rejoindre le Programme gratuit de nutrition pour enfants et adultes (Child and Adult Care Food Program, CACFP) peuvent se voir rembourser tous les frais liés au service de collations et repas sains aux enfants.

Le personnel du programme CACFP peut aider les prestataires de soins infantiles à découvrir le CACFP et à établir des menus sains.

Invitez le prestataire de soins de votre enfant à contacter :

Pour les programmes du Centre, appelez le
1-800-942-3858

Pour les soins quotidiens destinés aux groupes et aux familles, appelez l'assistance téléphonique Grandir en bonne santé (Growing Up Healthy) au
1-800-522-5006

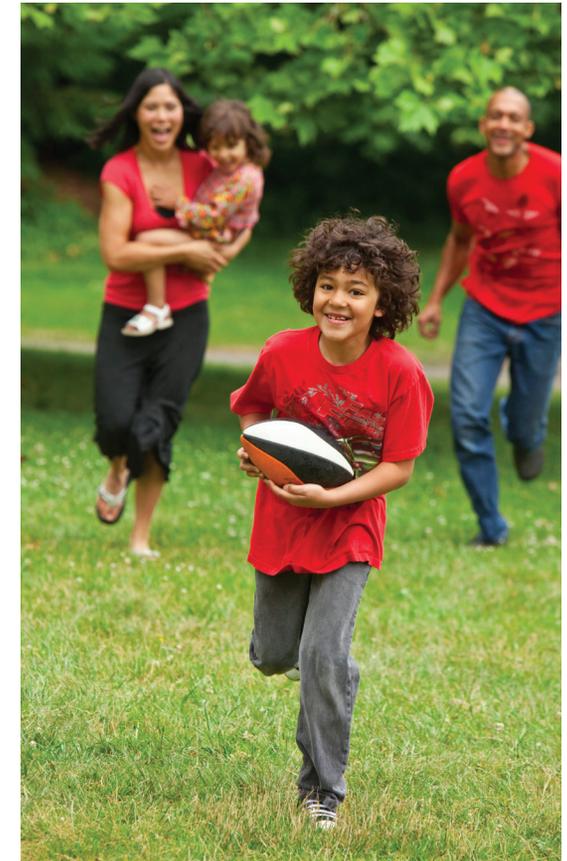
Adresse électronique : cacfp@health.state.ny.us

Pour commander d'autres brochures, contactez :

NYS DOH Distribution Center
21 Simmons Lane
Menands, NY 12204
Télécopie : 518-465-0432
b0019w@health.state.ny.us

NYS Department of Health
Division of Nutrition
health.ny.gov

NYS Office of Children & Family Services
Division of Child Care Services
ocfs.ny.gov



Élevons ensemble des enfants en bonne santé

