

Chère famille,

Cette semaine, votre enfant découvrira comment les produits laitiers contribuent à renforcer ses os et à garder son corps en bonne santé.

Conseils pour la famille

Les enfants adorent compter. Cuisiner leur donne plein d'occasions pour s'exercer. Faites un « smoothie » aux fruits et aux produits laitiers avec votre enfant. Demandez-lui de compter combien il y a de morceaux de fruits congelés dans une tasse.

Soyez créatif pour encourager votre enfant à bouger! Demandez à votre enfant de placer une assiette en carton en équilibre sur sa tête et de traverser la pièce sans qu'elle ne tombe.

Buvez du lait aux repas, et vos enfants vous imiteront.

Repensez à ce que vous buvez!

- Passez au lait écrémé ou partiellement écrémé (1 %) pour votre jeune enfant et vous.
- Optez pour un verre d'eau plutôt que prendre des boissons sucrées.

Activités amusantes

Créez un parcours à obstacle pour votre enfant

- Placez des oreillers ou faire des culbutes, ouvrez des boîtes dans lesquelles grimper, et placer des cerceaux de plastique dans lesquels sauter.
- Offrez de l'eau à votre enfant après les activités physiques.



Essayez cette recette saine avec votre enfant!



Smoothie aux fruits et aux produits laitiers

- 1 tasse de yogourt faible en gras
- 1 tasse de fruits congelés
- $\frac{3}{4}$ de tasse de lait partiellement écrémé
- 1 petite banane

Mettre les ingrédients dans un mélangeur.

Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Les enfants préscolaires peuvent couper la banane à l'aide d'un couteau en plastique s'ils sont supervisés.

Bien manger, bien jouer dans le milieu de garde



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Ce matériel a été créé grâce au financement par le Programme d'aide de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cette organisation est un fournisseur et employeur souscrivant aux principes d'égalité pour tous. Le SNAP offre des conseils en matière de nutrition aux personnes à faibles revenus. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une meilleure alimentation. Pour en savoir plus, composez le 1-855-777-8590.