

Chère famille,

Cette semaine, votre enfant a appris que manger des fruits colorés et être actif nous donne de l'énergie.

Conseils pour la famille

Assurez-vous que la moitié de votre assiette est composée de fruits et de légumes. Votre enfant suit votre exemple. Dégustez une salade de fruits colorée avec votre enfant.

Trouvez votre équilibre. Tenez-vous en équilibre sur un pied avec votre enfant. Pouvez-vous, avec votre enfant, sauter comme un kangourou?

Activités amusantes

Essayez cette activité amusante avec des fruits ou des légumes adaptés aux enfants :

Faites une brochette colorée :

- Couper les fruits en petits morceaux. Vous pouvez par exemple choisir du melon, des bananes, des pommes, des oranges ou des poires.
- Les enfants peuvent placer des fruits sur un bâton bois, des baguettes ou un agitateur à café pour créer une amusante brochette de fruits.
- Pour une version à base de légumes, essayez des courgettes, du concombre, du poivron ou des tomates.

Créez une poutre d'équilibre.

- Disposez un long morceau de ficelle ou de ruban adhésif en ligne droite.
- Demandez à votre enfant de marcher sur la poutre, talon contre orteils.
- Demandez-lui de tendre les bras pour garder l'équilibre. Vous pouvez soutenir votre enfant en lui tenant la main.

Assurez-vous que la moitié de votre assiette est composée de fruits et de légumes



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.