



Conseils pour consommer plus de fruits

1. Laissez vos enfants choisir les fruits et légumes. Aidez-les à choisir des fruits et des légumes au magasin.
2. Proposez des fruits colorés aux repas et aux collations. Gardez des fruits à portée de main pour commencer facilement et sainement vos matinées chargées.
3. Emportez-les avec vous. Apportez des pommes, des bananes, des oranges, des raisins ou des fruits secs pour la journée.
4. Vous pouvez choisir des fruits frais, congelés, en conserve ou séchés. Achetez des fruits de saison et surveillez les soldes.
5. Incluez des fruits et des recettes à base de fruits pour les fêtes et les vacances.
6. Visitez un verger ou une ferme. Cueillez des fruits pour les ramener à la maison et les déguster.

Aujourd'hui, votre enfant a appris pourquoi il est important de manger des fruits colorés chaque jour.

- Les fruits sont riches en nutriments et en fibres et contiennent des sucres naturels qui fournissent de l'énergie. C'est la collation par excellence et ils sont parfaits quand on est pressé.
- Les fruits sont importants pour la santé et devraient faire partie intégrante du régime alimentaire de votre enfant.
- Votre enfant suit votre exemple. Mangez des fruits et des légumes, et votre enfant en fera autant!

Croustade-déjeuner banane et baies

Quantité : 3 tasses

Portions : 6 (1/2 tasse par portion)

Ingrédients

Enduit de cuisson antiadhésif
2 tasses de bleuets, frais ou surgelés, ou d'autres baies
1 banane mûre
3/4 de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
1 cuillère à soupe de cannelle
1 cuillère à soupe de vanille
4 cuillères à thé de beurre
Yogourt sans gras ou faible en gras (grec)

Étapes

1. Préchauffer le four à 400°F. Enduire le fond et les côtés d'un plat de cuisson de 8 pouces d'un enduit de cuisson antiadhésif.
2. **Laver** les baies fraîches ou décongeler et égoutter les baies surgelées.
3. **Mélanger** les flocons d'avoine et la cannelle.
4. **Mélanger** les baies et la vanille et placer dans le plat de cuisson. Couper la banane en petits morceaux et **ajouter** aux baies.
5. **Déposer** le mélange d'avoine uniformément sur les fruits. **Recouvrir** de morceaux de beurre et recouvrir légèrement d'un enduit de cuisson antiadhésif.
6. Cuire au four de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit dorée.
7. Servir tiède ou froide. **Garnir** de yogourt. **Délectez-vous!**

Demandez à votre enfant de vous aider à accomplir les étapes en caractères gras.

Recette adaptée du service de nutrition et d'alimentation (Food and Nutrition Service) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA), recettes à base de lait, de yogourt et de fromage.

J'ai mangé des fruits cette semaine!

Les fruits colorés sont bons pour moi!



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |

Directives

Aidez votre enfant à mettre un autocollant (ou à dessiner un émoticône 😊) dans une case chaque fois qu'il mange un fruit. Rappelez à votre enfant qu'il doit manger des fruits de différentes couleurs tous les jours.

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.