

Chère famille,

Cette semaine, votre enfant a appris que les collations saines renforcent le corps et donnent de l'énergie pour jouer.

Conseils pour la famille

Proposez les nouveaux aliments plusieurs fois. Ne baissez pas les bras. Pour de nombreux jeunes enfants, il faut offrir un nouvel aliment plusieurs fois avant qu'ils l'essayent et apprennent à l'aimer. Offrez-en donc une petite quantité. Si vous continuez à proposer un nouvel aliment, votre enfant finira par l'essayer.

Jouez à « suivre le leader ». Demandez à votre enfant de sauter, de courir, de galoper, de bondir, de marcher, de sauter à cloche-pied et de sautiller avec vous.

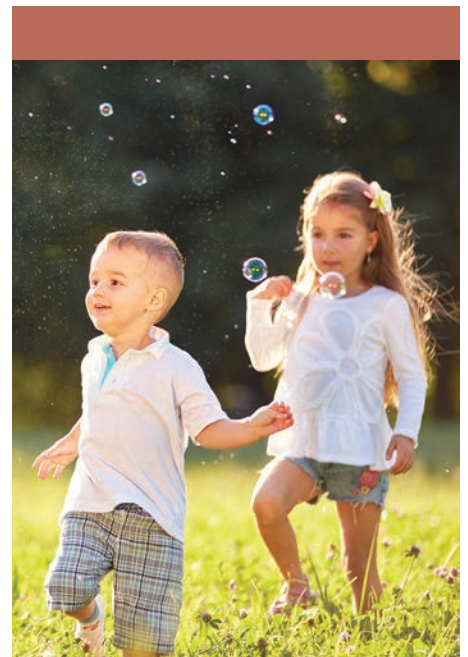
Activités amusantes

Les enfants aiment goûter les aliments qu'ils ont contribué à préparer.

- **Faites en sorte que l'alimentation saine soit un plaisir.** Des idées amusantes incitent les enfants à essayer de nouveaux fruits et légumes. Donnez aux légumes et aux fruits des noms amusants tels que arbrocoli, roues de bananes et sourires d'orange.
- **Tout le monde met la main à la pâte.** Les enfants apprennent en essayant. Laissez votre enfant d'âge préscolaire arranger les légumes et les fruits pour leur donner des formes ou des motifs amusants. Préparez un sandwich ouvert en déposant une tranche de fromage faible en gras sur du pain de blé entier. Ajoutez des tranches de tomates pour les yeux et une lanière de poivron pour le sourire.

Chasse aux bulles

Demandez à votre enfant de faire des bulles. Amusez-vous à les pourchasser, à les faire éclater ou à les écraser.



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.