

**Vous avez le pouvoir  
d'améliorer la santé  
et le bien-être de  
votre famille :**

**Guide d'accompagnement  
des parents**



**NYC**  
Health

**Les bonnes habitudes alimentaires se forgent dès l'enfance. Aidez vos enfants et vos adolescents à faire les bons choix. Si vos habitudes sont bonnes, les leurs le seront aussi.**

## **Commencez simple**



### **Conseils :**

- 1. Évitez les boissons sucrées.** Buvez de l'eau au lieu de boissons sucrées.
- 2. Éloignez-vous des écrans et bougez.** Dansez, allez vous promener ou faites une activité physique.
- 3. Faites des repas un moment agréable en famille.** Cuisinez et prenez vos repas avec vos enfants.



# 1. Évitez les boissons sucrées

Qu'il s'agisse des jus de fruits, des boissons gazeuses, du thé glacé sucré, des boissons énergétiques et des boissons pour sportifs, toutes ces boissons contiennent du sucre. Les boissons sucrées sont la source de sucre ajoutée la plus importante dans notre alimentation. Une simple boisson gazeuse de 20 onces contient 250 calories et plus de 16 cuillères à café de sucre. Dans la ville de New York, près de 30 % des enfants boivent une ou plusieurs boissons sucrées par jour.



## Conseils pour éviter les boissons sucrées :

- Mettez dans le repas de midi de votre enfant un fruit frais entier au lieu d'une boisson fruitée ou d'un jus de fruits 100 % pur jus. Rappel : les jus de fruits 100 % pur jus contiennent beaucoup de sucre et de calories.
- Donnez à votre bébé uniquement du lait maternel ou une préparation pour nourrissons et de l'eau.
- Servez de l'eau et du lait nature (non sucré) écrémé ou à 1 % de matières grasses aux enfants.
- Rangez uniquement des boissons saines, comme de l'eau plate, de l'eau gazeuse, du thé glacé non sucré et du lait nature écrémé dans le réfrigérateur. Remplissez une bouteille réutilisable d'eau du robinet de la ville de New York ; l'eau de la ville de New York est gratuite et a un goût délicieux.
- Ne commandez pas de boissons au café mélangées, qui peuvent contenir beaucoup de sucre, de calories et de caféine.
- Faites vos smoothies à la maison sans sucre ajouté.

## 2. Éloignez-vous des écrans et bougez

Les enfants et adolescents âgés de 8 à 18 ans consacrent en moyenne sept heures et demie par jour à l'utilisation des médias : télévision, ordinateurs, tablettes ou téléphones portables. L'utilisation des écrans fait grimper le taux d'inactivité chez les gens.



### Conseils pour vous éloigner des écrans et bouger :

- Bougez ensemble en famille tous les soirs. Dansez, faites une activité physique à l'intérieur ou allez vous promener après le souper.
- Sortez du métro ou descendez du bus un arrêt plus tôt avec vos enfants, et faites le reste du trajet à pied.
- Demandez à votre famille d'aider à faire le ménage. Les activités comme passer l'aspirateur et autres travaux domestiques sont un excellent moyen de brûler des calories.

## 3. Faites des repas un moment agréable en famille

Dans le monde actuel de la restauration rapide et des emplois du temps chargés, il n'est pas toujours facile de trouver un équilibre. Faites des repas un moment agréable en famille chaque fois que possible. Faites les courses, cuisinez et mangez sainement en compagnie de vos enfants. En invitant vos enfants à participer à ces activités, vous les aidez à faire les bons choix maintenant et pendant de nombreuses années.



## Conseils pour faire des repas un moment agréable en famille :

- Fixez l'heure des repas et des goûters. De cette façon, votre famille saura quand il sera l'heure de manger, et évitera de grignoter des aliments mauvais pour la santé.
- Commencez par une assiette d'une taille adaptée. La plupart des assiettes ont un diamètre de 9 pouces ; une assiette de 7 pouces de diamètre convient mieux aux jeunes enfants.
  - Laissez les jeunes enfants se servir. La plupart des enfants de 3 ans et plus peuvent se servir sous la surveillance d'un adulte.
  - Garnissez la moitié de l'assiette d'un enfant de fruits et de légumes. Un quart de son assiette doit comporter des protéines maigres et un quart des céréales complètes et des féculents.
- Montrez l'exemple à votre famille en mangeant sainement. Si vous mangez des légumes, vos enfants feront de même.
- La patience vaut mieux que la force. Proposez souvent et sous des formes variées des fruits et des légumes à votre famille.
- Au restaurant, optez pour la petite portion. Si la portion est trop grande, partagez-la ou emportez la moitié à la maison.
- Il vaut mieux encourager les enfants, et ne jamais les forcer à manger.



# Comment parler de nourriture aux enfants de tous âges

Vos propos ont une grande influence, même si vous pensez que vos enfants ne vous écoutent pas. Votre façon de parler de nourriture, de poids et d'activité physique peut faire toute la différence. Voici comment vous pouvez parler de ces sujets avec vos enfants, quel que soit leur âge.

## 1. N'utilisez pas la nourriture comme récompense ou comme punition.

- 👎 **Au lieu de dire :** « Comme tu t'es bien comporté dans le magasin, tu peux avoir un morceau de gâteau. »
- 👍 **Dites :** « Je suis fière de toi ! Tu as été très poli dans le magasin aujourd'hui. Allons nous amuser au parc. »
- 👎 **Au lieu de dire :** « Comme tu n'as pas mangé tes légumes, tu n'auras pas de glace ce soir. »
- 👍 **Dites :** « Tu es sûr que tu ne veux pas essayer un peu de légumes ? Ils sont vraiment délicieux ! »



## 2. Évitez d'avoir recours à la honte et de parler de leur poids à vos enfants. Apprenez-leur plutôt à faire les bons choix en matière d'alimentation et d'exercice physique.

- 👎 **Au lieu de dire :** « Ces chips font grossir. Tu ne devrais pas en manger. »
- 👍 **Dites :** « Les chips ne contribuent pas à la bonne santé de notre organisme ou ne nous donnent pas l'énergie pour apprendre et jouer. Choisissons autre chose comme un yaourt ou une pomme. »
- 👎 **Au lieu de dire :** « Tu devrais faire un peu de sport, tu es en train de prendre du poids. »
- 👍 **Dites :** « Au lieu de jouer aux jeux vidéo, pourquoi toi et tes amis n'iriez pas dehors marquer quelques paniers ? »



### 3. Reconnaissez l'importance du sommeil dans le développement des bonnes habitudes.

👎 **Au lieu de dire :** « Bien sûr que tu peux te coucher tard. Je n'ai jamais eu besoin de beaucoup dormir. Je pense que ce sera aussi ton cas. »

👍 **Dites :** « Je sais que tu veux te coucher tard, mais tu es en pleine croissance. Une bonne nuit de sommeil pourra t'aider à maintenir un poids sain et à bien travailler en classe. »

### 4. Aidez les plus grands à faire seuls leurs bons choix en matière d'alimentation. Façonnez les choix que vous souhaitez qu'ils fassent et soulignez les efforts qu'ils déploient pour se prendre en main.

👎 **Au lieu de dire :** « Tu ne devrais pas acheter de boisson gazeuse aujourd'hui. »

👍 **Dites :** « Tu gagnes vraiment en indépendance ! C'est formidable de te voir faire les bons choix, comme boire de l'eau. »





**Les mots que vous utilisez en présence de vos enfants ont une grande importance. Expliquez-leur que les bons choix qu'ils font maintenant auront des répercussions sur leur vie d'aujourd'hui et de demain.**

- « Si tu te nourris bien, que tu bois de l'eau et que tu fais du sport, tu seras en bonne santé et tu te sentiras bien. Tu pourras accomplir de grandes choses dans la vie. »
- « Quand je repense à mon enfance, je m'aperçois que nous mangions trop de mauvaises choses, et plusieurs membres de la famille ont eu des problèmes de santé à cause de cela. Je ne veux pas que cela nous arrive. Nous avons les moyens de bien manger et de rester en bonne santé. »

**Rappelez-vous que vous êtes maître de la situation ! Vous et votre famille pouvez faire les bons choix.**



**NYC**  
Health

