



LE PROGRAMME DE DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES DANS LE NORD DE L'ONTARIO

Les avantages de partager un repas



Vos enfants mangent-ils pendant qu'un appareil électronique est en marche?

Pensez-vous à "éteindre" et rétablir du temps pour partager les repas à la table plus souvent?

Si c'est le cas, continuez à lire pour en apprendre davantage sur les bienfaits de manger ensemble et la santé de vos enfants.

Manger ensemble, un impact sur la santé des enfants?

Les repas partagés ensemble entraînent de meilleurs choix alimentaires, favorisant un poids santé chez les enfants. Les enfants qui s'attablent avec le reste des membres de la famille mangent davantage de légumes, de fruits et consomment moins d'aliments frits, de sucreries, de collations salées et de boissons gazeuses.

D'autre part, les enfants qui mangent devant la télévision ont tendance à manger moins de légumes et de fruits et à consommer plus d'aliments gras et de boissons gazeuses. Manger devant la télévision peut aussi pousser à manger trop, entraînant un risque plus élevé de surpoids.

À vous d'éteindre et de jouer



Avec le début du printemps qui approche, la neige fondra bientôt. Profitez des derniers flocons et de la neige collante pour faire des bonshommes de neige et pour les jours plus froids faites des bulles et regardez-les geler!

À vous d'essayer!

- ★ **Faites un plan.** Les repas devraient être simples et nutritifs. Choisissez vos repas à l'avance. Vous serez donc capable de faire le repas rapidement.
- ★ **Faites preuve de souplesse.** Lorsque les enfants sont impliqués dans les sports / activités pendant les heures de repas, prévoyez prendre les repas quand la majorité des membres de la famille peuvent être réunis.
- ★ **Préparer les repas ensemble.** Les enfants qui participent à la préparation des repas sont plus enclins à l'apprécier et à le manger!
- ★ **Éteignez la télévision et les écrans.** Profitez des repas pour partager vos moments de la journée.

Astuce cuisine!

Repas congelé: Lorsque vous préparer un dîner complet, doublez-le et congelez l'autre moitié.



Appréciez la mijoteuse: Préparez le tout à l'avance, branchez-la et avez le tout prêt pour l'heure du repas.

Suivez-nous au SST site internet: <http://www.timiskaminghu.com/454/Northern-Fruit-Vegetable-Program>

Apprenez-en davantage sur la semaine **Éteignez et Jouez:** www.temiskamingshores.ca/en/resident/HKCC.asp



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit