

# NUTRITION



## Choisissez des objectifs nutritionnels afin de maintenir votre famille en bonne santé.

- ◆ Prenez un petit déjeuner tous les jours.
- ◆ Proposez plusieurs fois les fruits et les légumes (plus de 10 fois).
- ◆ Disposez à portée de main différents aliments peu énergétiques comme les fruits et les légumes.
- ◆ Limitez ou supprimez les boissons et les jus contenant du sucre ajouté.
- ◆ Limitez l'achat d'aliments et de boissons riches en calories et pauvres en nutriments.
- ◆ Servez des portions plus petites ou laissez les enfants à choisir eux-même la taille des portions.
- ◆ Augmentez la fréquence des repas en famille.
- ◆ Éteignez la télévision et les téléphones portables pendant les repas.
- ◆ Évitez d'utiliser la nourriture comme une récompense ou une punition.

**Soyez un modèle positif pour votre enfant.**

