

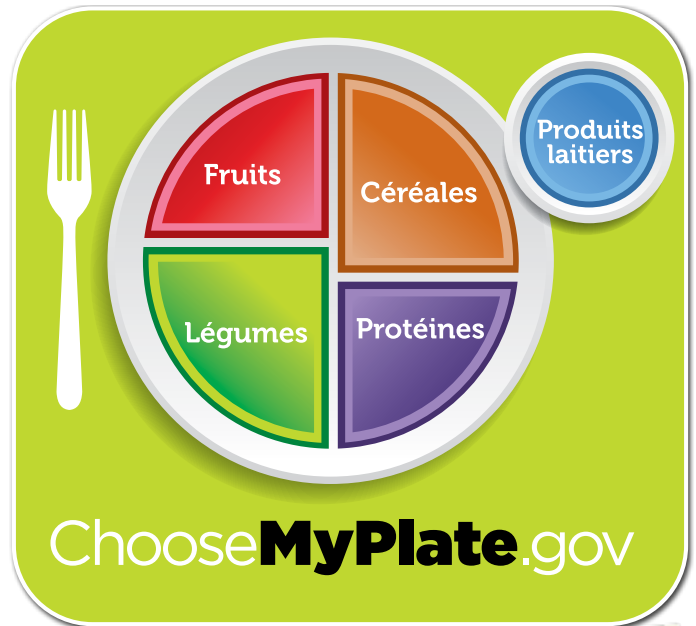
Mon assiette à la maison

Chers parents,

Notre classe est le démarrage d'une unité appelée Jusqu'à **MyPlate**. Votre enfant va découvrir comment faire des choix alimentaires sains et de l'activité physique, tout en développant des compétences en mathématiques, sciences et anglais Langue Arts. Notre école espère que ces leçons soutiendra vos efforts à la maison pour aider votre enfant à développer la santé de manger habits.

Cette brochure, produit par l'initiative de la nutrition équipe dans le département de l'Agriculture des États-Unis, offre quelques trucs faciles et amusants pour la construction de repas familiaux sains qui comprennent les cinq groupes alimentaires. Soyez à l'affût de la maison de retour de classe de travail qui va vous montrer ce que nous apprenons à l'école pour faire des choix sains. Il s'agit d'une excellente occasion de parler avec votre enfant sur la nutrition, essayer de nouveaux aliments ensemble, et obtenir votre enfant participer à la prise de repas plus sains et des collations.

Amusez-vous !



Cette semaine, ma famille va:

- Manger un légume vert foncé, rouge ou orange au dîner.
- Manger des grains céréales complètes au petit déjeuner.
- Boire du lait 1% ou du lait écrémé aux repas.
- Manger des haricots ou des petits pois au dîner au moins une fois par semaine.
- Boire de l'eau au lieu de soda ou d'autres boissons sucrées.
- Déguster un fruit pour le dessert.








Vous trouverez des recettes et autres conseils sur le site Web de l'Équipe Nutrition:
<http://teamnutrition.usda.gov>

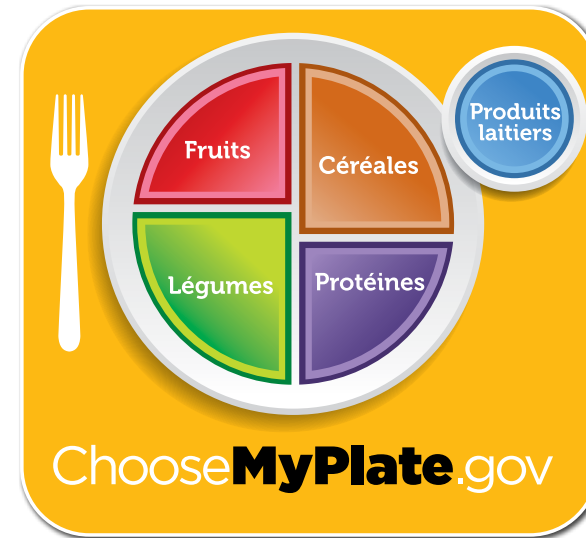


Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Des choix plus sains et plus faciles

Variez vos aliments riches en protéines. Ajoutez des haricots et des petits pois au dîner au moins une fois par semaine.








-  de lait écrémé
fromage cheddar
faible en gras
-  kiwis
fraises
bananes
-  oignons, carottes,
maïs, poivron
rouge, patate
douce, tomate
-  pain de maïs
-  haricots noirs








Mettez de la couleur dans votre assiette. Proposez des légumes verts foncés, rouges ou orange au dîner.



-  de lait écrémé
parmesan
-  pêches
-  brocolis
sauce tomate
-  pâtes au blé
complet
-  bœuf haché
maigre (au moins
90 % maigre)

La moitié de votre apport en céréales devrait être en céréales complètes. Elles sont bonnes pour le cœur et la digestion et vous aident à maintenir un poids sain et à être en forme.



-  de lait écrémé
-  quartiers
d'orange
-  chou rouge
et vert, laitue,
carottes, tomates
-  tortilla de blé
complet
-  poisson cuit au
four (ou poulet)

Conseils pour les familles ayant des enfants d'âge scolaire

Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et légumes, même avec un budget modeste

- Les fruits et les légumes frais, surgelés et en conserve sont tous de bons choix. Surveillez les promotions et achetez un peu de chaque jusqu'à vos prochaines courses.
- Choisissez des légumes congelés sans adjonction de matières grasses, de sel ou de sucre.
- Achetez des fruits en conserve dans leur jus ou de l'eau.
- Recherchez des légumes en conserve « sans sel ajouté ».

Commencez chaque journée par des céréales complètes

- Servez des céréales, du pain ou des pancakes à base de céréales entières au petit-déjeuner.
- Les céréales entières les plus riches en fibre aideront vos enfants à rester rassasiés plus longtemps et à mieux se concentrer en classe.
- Choisissez des aliments portant la mention « farine 100 % au blé complet » ou « 100 % aux céréales complètes » sur l'étiquette. Ou vérifiez que le mot « complet » est associé au premier ingrédient de la liste (par exemple, farine de blé complet). Si c'est le cas, il s'agit de céréales complètes.






L'importance du lait

L'apport en calcium, protéines et vitamine D présents dans le lait est nécessaire aux enfants de tout âge ainsi qu'aux adultes pour avoir des os, des dents et des muscles solides.

- Buvez du lait 1% ou du lait écrémé aux repas.
- Si vous êtes allergique au lactose, prenez du lait à faible teneur ou sans lactose, ou des boissons au soja enrichies au calcium.

Un corps sain doit avoir des os solides. Offrez du lait 1% ou du lait écrémé aux repas.



-  de lait écrémé
-  ananas
-  laitue, carottes,
tomates, oignons
verts
-  riz brun
-  porc dégraissé
(ou blanc de
poulet sans peau)

Les enfants ont besoin d'au **moins 60 minutes** d'activité physique **chaque jour**.

Soyez actif en famille !

- Allez vous promener avec le famille après dîner.
- Allez vous balader à vélo.
- Jouez ensemble : jouez au ballon, tirez quelques paniers, sautez à la corde, jouez à chat.
- Désherbez le jardin, ramassez les feuilles mortes, déneigez à la pelle.
- Emmenez vos enfants à l'école à pied.
- Amusez-vous sur une aire de jeux ou allez vous promener au parc.



Des façons amusantes de bouger à l'intérieur ...

- Écoutez de la musique et dansez en famille.
- Gonflez des ballons de baudruche et jouez au volley-ball d'intérieur.
- Allez faire une partie de bowling ou faire du patin dans une patinoire.
- Organisez une chasse au trésor. Voyez avec quelle rapidité chacun peut trouver les indices éparpillés dans la maison.
- Allez vous balader au centre commercial.



Hydratez-vous avec discernement

- Privilégiez l'eau aux boissons sucrées. Les boissons sucrées remplissent l'estomac des enfants et leur coupent l'appétit lors des repas nécessaires à leur croissance et leur santé.
- Un verre de lait froid écrémé (1%) est également un moyen savoureux d'éteindre la soif de vos enfants après le jeu ou l'école.



Saviez-vous que ...

Il ya 10 sachets de sucre dans un 12 oz canette de soda?
Boissons aux fruits et boissons pour sportifs sont d'autres types de boissons sucrées.