

# Comment augmenter la consommation de fruits et de légumes



## Soyez un modèle positif

Les enfants apprennent en regardant les gens autour d'eux. Ils seront plus enclins à manger des fruits et légumes s'ils voient des adultes et d'autres enfants qui en mangent souvent. Soyez conscient de ce que vous mangez et de ce que vous dites autour des enfants.



## Mangez des fruits et légumes aux repas et aux collations

Les enfants seront plus enclins à manger des fruits et légumes si ces derniers sont facilement accessibles. Essayez d'ajouter des fruits et légumes à chaque repas et de les préparer pour des collations rapides.



## Essayez de nouveaux fruits et légumes

Encouragez les enfants à essayer différents fruits et légumes de toutes les couleurs. Ceux-ci offrent différents types de vitamines, minéraux et fibres; tous des nutriments importants pour la croissance des enfants. Choisissez des fruits et légumes locaux et en saison lorsque cela est possible.



## Savourez les repas et les collations ensemble

Lorsque les familles partagent un repas, loin des écrans, les enfants ont tendance à manger davantage de fruits et légumes. Servez-vous des repas pour aider votre famille à se rassembler et à se retrouver.



## Engagez les enfants

Les enfants qui aident lors de la préparation des repas à la maison mangent habituellement plus de fruits et légumes et sont enclins à choisir des aliments plus santé. Engagez votre ou vos enfants dans le magasinage d'aliment, la cuisine et même le jardinage!

# Comment augmenter la consommation de fruits et de légumes



## Soyez un modèle positif

Les enfants apprennent en regardant les gens autour d'eux. Ils seront plus enclins à manger des fruits et légumes s'ils voient des adultes et d'autres enfants qui en mangent souvent. Soyez conscient de ce que vous mangez et de ce que vous dites autour des enfants.



## Mangez des fruits et légumes aux repas et aux collations

Les enfants seront plus enclins à manger des fruits et légumes si ces derniers sont facilement accessibles. Essayez d'ajouter des fruits et légumes à chaque repas et de les préparer pour des collations rapides.



## Essayez de nouveaux fruits et légumes

Encouragez les enfants à essayer différents fruits et légumes de toutes les couleurs. Ceux-ci offrent différents types de vitamines, minéraux et fibres; tous des nutriments importants pour la croissance des enfants. Choisissez des fruits et légumes locaux et en saison lorsque cela est possible.



## Savourez les repas et les collations ensemble

Lorsque les familles partagent un repas, loin des écrans, les enfants ont tendance à manger davantage de fruits et légumes. Servez-vous des repas pour aider votre famille à se rassembler et à se retrouver.



## Engagez les enfants

Les enfants qui aident lors de la préparation des repas à la maison mangent habituellement plus de fruits et légumes et sont enclins à choisir des aliments plus santé. Engagez votre ou vos enfants dans le magasinage d'aliment, la cuisine et même le jardinage!



**Action Communautaire Enfants en Santé** est une initiative qui aide les communautés à améliorer les programmes existants ou à en mettre sur pied de nouveaux pour donner aux enfants un départ en santé! Leeds et Grenville a été choisie, ainsi que 44 autres municipalités, pour participer à ce projet afin d'aider les enfants à être plus actifs et de manger sainement.

**Action Communautaire Enfants en Santé** est une initiative qui aide les communautés à améliorer les programmes existants ou à en mettre sur pied de nouveaux pour donner aux enfants un départ en santé! Leeds et Grenville a été choisie, ainsi que 44 autres municipalités, pour participer à ce projet afin d'aider les enfants à être plus actifs et de manger sainement.



Visitez notre site web: [www.healthykidslg.ca](http://www.healthykidslg.ca)

Facebook: [www.facebook.com/healthykidslg/](http://www.facebook.com/healthykidslg/)

Twitter: [@healthykidslg](https://twitter.com/healthykidslg)



Visitez notre site web: [www.healthykidslg.ca](http://www.healthykidslg.ca)

Facebook: [www.facebook.com/healthykidslg/](http://www.facebook.com/healthykidslg/)

Twitter: [@healthykidslg](https://twitter.com/healthykidslg)