



**ENFANTS EN SANTÉ**  
ACTION COMMUNAUTAIRE



## L'eau, la boisson miracle!

La mission d'Action communautaire Enfants en santé est d'aider les enfants ontariens à faire des choix santé. Nous sommes parmi les 45 collectivités de toute la province qui ont été sélectionnées pour participer à ce projet exceptionnel. Cela signifie que nous accueillerons de nouvelles idées et des programmes novateurs – autant d'initiatives qui favoriseront les choix de vie active et d'alimentation santé pour les enfants. Autant d'éléments clés d'une bonne santé chez les enfants en pleine croissance.

### L'eau, c'est merveilleux

Encouragez vos enfants à boire de l'eau quand ils ont soif. C'est bien meilleur pour leur santé qu'une boisson sucrée. Nous savons tous qu'une alimentation saine est essentielle pour les enfants qui grandissent. Il en va de même pour les boissons. Notre collectivité cherche des moyens pour s'assurer que c'est plus facile pour les enfants de choisir des boissons santé plus souvent.

L'eau est un choix naturel qui favorise l'hydratation et la santé des enfants. L'eau compte pour plus de la moitié de leurs poids. Par conséquent, ils ont besoin d'en consommer régulièrement pour que leur corps fonctionne bien et qu'ils grandissent correctement. L'eau ne contient ni sucre, ni calories, ni additifs, ni agents de conservation, ni caféine. Et c'est gratuit!

Mettez de l'eau à la disposition de vos enfants – et encouragez-les à en boire tout au long de la journée.

### Comment faire de l'eau leur premier choix

Faites de l'eau la boisson de choix à la maison :

- Laissez des carafes d'eau à portée de la main à la cuisine ou au réfrigérateur, pour que tout le monde puisse se servir facilement tout au long de la journée.
- Mettez de l'eau sur la table à l'heure du repas.
- Donnez une bouteille d'eau réutilisable à vos enfants pour apporter à l'école ou à leurs activités sportives.

### Le lait : un autre choix santé

Le lait sans sucre ajouté est un autre choix sain quand les enfants ont soif. Le lait leur procure aussi une partie du calcium et de la vitamine D dont ils ont besoin chaque jour. Pour ceux qui ne peuvent pas boire de lait, les boissons au soja enrichies sans sucre offrent une autre possibilité.

Les nourrissons s'épanouissent le mieux lorsqu'ils sont allaités. Santé Canada encourage les mères à nourrir leurs bébés exclusivement au sein jusqu'à l'âge de

6 mois. La plupart des bébés nourris au sein n'ont pas besoin d'eau avant l'âge de 6 mois. Évitez de donner du jus, du lait de vache ou d'autres liquides aux bébés jusqu'à un an. L'allaitement a de nombreux avantages pour la santé de l'enfant jusqu'à l'âge de deux ans et même après.

## Autres choix sains pour les enfants

Le jus de fruit pur (sans sucre ajouté) ne devrait être qu'une gâterie de temps en temps, pas plus d'une demi-tasse par jour environ. Si le jus contient certains éléments nutritifs, il compte aussi beaucoup de calories. Encouragez plutôt le choix d'aliments complets. Apprenez aux enfants que c'est meilleur pour la santé de manger un fruit ou des légumes coupés que de boire du jus de fruit. Comme ces aliments contiennent d'importants éléments nutritifs et des fibres, les enfants se sentiront rassasiés plus longtemps. Les enfants et les jeunes qui mangent des légumes et des fruits cinq fois par jour sont moins susceptibles d'être en surpoids ou obèses.

## Donnez l'exemple à vos enfants

Si vous prenez l'habitude de boire de l'eau et de choisir des aliments sains comme des fruits et des légumes à la maison, il y a plus de chances que vos enfants feront des choix sains pendant la journée. C'est d'autant plus vrai si les enfants voient que les adultes de leur entourage pendant la journée, à l'école ou à la garderie, font ces mêmes choix sains.

### Prenez vos repas en famille

Les repas pris régulièrement en famille, loin de la télévision et d'autres distractions électroniques, profitent à la santé des enfants de nombreuses façons. Selon les chercheurs, les enfants qui prennent souvent leurs repas en famille ont moins tendance à consommer des boissons sucrées ou à manger des aliments contenant beaucoup de sucre. Les repas pris en famille semblent aussi augmenter la quantité de légumes que les enfants mangent.

**Pendant les repas pris en famille, servez de l'eau.**



## Commençons!

Toutes sortes de groupes de notre collectivité vont se mettre ensemble pour appuyer le thème **L'eau fait des merveilles**. Il y aura des campagnes de sensibilisation, de nouvelles politiques et de nouveaux programmes dont le but sera de faciliter l'accès à l'eau fraîche dans les endroits où les enfants passent leurs vies.

N'oubliez pas que l'eau est essentielle pour vivre en bonne santé. C'est la solution la plus simple, la plus pratique et la moins chère pour étancher la soif. Encourageons nos enfants à faire de l'eau leur premier choix!

**Pour en savoir plus sur les activités dans votre collectivité et comment participer, veuillez communiquer avec la personne responsable d'Action communautaire Enfants en santé :**

.....  
Nom

.....  
Courriel

.....  
Téléphone

.....  
Site Web



Pour en savoir plus sur l'alimentation saine des enfants :  
[Ontario.ca/enfantsensante](http://Ontario.ca/enfantsensante)