



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

Levez-vous et déjeuner!

Manger un petit déjeuner sain chaque jour peut aider votre famille à avoir l'énergie nécessaire pour apprendre, travailler et s'amuser, mais le matin peut être une période très occupée pour les familles.

- Planifiez à l'avance en préparant des flacons d'avoine pour la nuit
- Inclure un légume ou un fruit avec le petit-déjeuner



Vous assurez que votre enfant prend un déjeuner nutritif et bien équilibré avant d'aller à l'école, c'est investir dans sa santé, son bien-être et son avenir. La recherche montre que les enfants qui déjeunent tous les jours ont un poids plus santé, affichent une meilleure capacité d'attention et une meilleure assiduité à l'école. Ont également un meilleur rendement scolaire et sont moins hyperactifs en classe que les élèves qui ne déjeunent pas. Non seulement un bon déjeuner aide votre enfant à avoir une belle journée scolaire, mais il peut aussi lui fournir le quart des nutriments essentiels et de l'énergie dont il a besoin pour grandir, s'épanouir et réussir.

Allez jouons!



Même si c'est l'hiver, il y a beaucoup à faire à l'extérieur afin que toute la famille reste active. Février est un mois parfait pour patiner, glisser, faire de la raquette ou simplement marcher en famille !

Tasty Trivia

Saviez-vous qu'un déjeuner santé devrait toujours inclure moins 3 des 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, comprenant :



- Légumes et fruits;
- Produits céréaliers;
- Lait et substituts;
- Viandes et substituts

À vous d'essayer

Exemples de déjeuners nutritifs qui incorporent au moins trois des groupes alimentaires :



- Yogourt avec granola et fruits;
- Rôtie de grains entiers, banane et beurre d'arachide;
- Gruau, fruits et lait faible en gras;
- Burrito déjeuner : oeufs brouillés, fromage faible en gras et légumes grillés.

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



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit