

# Énergie inform



## Les jus de fruits purs à 100%, pas toujours un choix santé !

Quoi de mieux qu'un bon verre de jus lorsqu'on a soif! Malheureusement, ce n'est pas le meilleur choix pour la santé. Qu'ils soient 100 % purs ou fraîchement pressés, **les jus de fruits contiennent beaucoup de sucre** (naturel) et pas de fibres. Une portion de 250 ml de jus contient le double de calories et de sucre qu'une orange.

adultes et de 1/2 tasse par jour pour les enfants. Attention de ne pas confondre les jus de fruits 100% pur avec les boissons, punchs, cocktails ou cristaux aux fruits qui ont du sucre ajouté, des colorants et des saveurs artificielles. Il suffit de consulter la liste des ingrédients sur l'étiquette pour s'en assurer. Toutefois, si on prend du jus, il vaut mieux prendre du vrai jus, car il contient des vitamines et des minéraux qu'on ne retrouve pas dans les cocktails, par exemple

(Source : [passeportsante.net](http://passeportsante.net))

**Un verre d'eau demeure le meilleur choix pour éteindre la soif.** Il faudrait donc essayer de limiter sa consommation de jus à 1 tasse par jour pour les

## Quelques trucs pour lui donner envie de goûter à tout



- Ne vous arrêtez pas au premier rejet.
- Ne le forcez pas à finir son assiette.
- Un aliment ne doit pas être une récompense.
- Essayez les épices et les fines herbes sur les légumes
- Cuisinez avec votre enfant.
- Apprenez-lui les mots pour décrire ce qu'il goûte.
- Prenez vos repas en famille le plus souvent possible.
- Soignez la présentation des repas.

## La télévision et le poids de vos enfants...

Au Canada, le nombre d'enfants obèses ou affichant un surplus de poids ne cesse d'augmenter. Plusieurs facteurs contribuent à l'obésité. Parmi ceux-ci se trouvent les heures excessives passées devant la télévision, cette gardienne électronique par excellence qui encourage nos enfants à bouger moins et à manger plus.

### Quelques recommandations simples à appliquer Recommandation n°1 aux parents

Réduisez le temps passé à regarder la télévision et à jouer à des jeux vidéo à moins de 1 ou 2 heures par jour.

### Recommandation n°2 aux parents

Expliquez à votre enfant que les publicitaires sont là pour vendre un produit en le rendant, par n'importe quelle façon, attrayant et indispensable à ses yeux, et qu'il ne faut pas qu'il tombe dans leur piège.



(Source : Extenso)

**Extenso**

Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

### Recommandation n°3 aux parents

Éteignez la télévision durant les repas. Profitez-en pour discuter de votre journée et pour planifier les activités de la fin de semaine.

Adopter de saines habitudes de vie et transmettre ce merveilleux héritage à vos enfants, voilà la façon la plus simple et la plus efficace de bien gérer leur santé!



« **Bien manger, bien bouger** »

Énergie Charlevoix a pour mission de s'assurer que les jeunes intègrent, dans leur quotidien, une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Il favorise également la mise en œuvre d'actions durables, en instaurant des environnements stimulants au sein de la communauté. Vous pouvez nous joindre au 418 240-2442.

## FLASH info loisirs

Le Marché de Noël de Baie-Saint-Paul

Les fins de semaine du 23-24-25 novembre et  
30 novembre 1-2 décembre 2012

Une ambiance magique où de nombreuses surprises attendent petits et grands. [marchedenoelbsp.com](http://marchedenoelbsp.com)

## La saine alimentation chez l'enfant

En qualité de parent, l'une de vos tâches les plus importantes consiste à aider vos enfants à **acquérir de saines habitudes alimentaires**. Les enfants ont besoin d'un régime équilibré comportant des aliments des quatre groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts. Ils ont également besoin de 3 repas et de 1 à 3 collations par jour (le matin, l'après-midi et peut-être avant le coucher). Des collations saines sont tout aussi importantes que les aliments servis aux repas. Les meilleurs aliments sont complets, frais et non transformés : légumes et fruits frais, céréales de grain entier, produits laitiers et viandes, et les meilleurs repas sont préparés à la maison.



