

Préparez un dîner sain en créant moins de déchets

En moyenne, un enfant ou un jeune qui apporte son lunch à l'école jettera quelque 30 kilogrammes (67 livres) d'emballages à la poubelle chaque année scolaire. Il est évident que les dîners qui comportent moins d'emballage contribuent à créer moins de déchets, mais il est aussi possible qu'ils contiennent des aliments plus sains. Certains aliments préemballés renferment plus de sucre, de sel et de gras que les aliments que vous choisissez et emballez vous-même. De plus, ces mets prêts à consommer contiennent souvent peu de fibres, de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs.

Voici une idée pour réduire les déchets et préparer un dîner plus sain.

- Au lieu d'acheter un petit dîner préemballé contenant de la viande et du fromage, une boisson aux fruits ou une boisson gazeuse et une friandise, essayez ceci :
 - Dans des contenants réutilisables, placez :
 - des craquelins de grains entiers, de la viande maigre et du fromage à faible teneur en matières grasses
 - de l'eau dans une bouteille réutilisable
 - un fruit ou des morceaux de légumes



Ces changements tout simples vous permettent de fournir plus de fibres en choisissant des craquelins, du pain ou des roulés de grains entiers ainsi qu'un fruit ou des légumes. Ils vous aident aussi à utiliser moins de gras en choisissant des viandes maigres et des fromages à faible teneur en matières grasses et moins de sucre en donnant de l'eau plutôt que des boissons sucrées, et tout cela sans un seul emballage aux poubelles!

Pour d'autres idées de dîner à emballer vous-même, consultez

<http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-whats-for-lunch.pdf>

Prendre le temps de jouer

L'école est une grande aventure pour la plupart des enfants et un endroit où ils peuvent apprendre, jouer et interagir avec les autres enfants. Le jeu est mené par les enfants, non structuré, spontané et souple sans objectif précis. Il crée des corps et des esprits en santé et est important dans le développement sain de votre enfant. Pendant le jeu, les enfants sont initiés aux habiletés fondamentales comme la communication, la résolution de problèmes, la coopération, les limites, la persévérance et le partage. La journée de votre enfant est structurée en fonction de l'horaire de l'école et il y a de nombreuses règles à suivre. Les parents s'inquiètent parfois que leur enfant ne participe pas à suffisamment d'activités structurées après l'école. En fait, le jeu qui permet aux enfants de décider eux-mêmes ce qu'ils veulent faire et comment ils veulent le faire est vraiment important parce qu'il donne le temps aux enfants de :

- laisser libre cours à leurs pensées et leur imagination
- explorer des idées et faire preuve de créativité
- développer leurs aptitudes sociales et langagières et leurs habiletés de communication
- développer leurs aptitudes physiques

Les enfants d'âge scolaire apprennent encore grâce au jeu. De nombreuses occasions de jeu permettent de contrebalancer la structure des leçons scolaires et donnent aux enfants la chance de se détendre après les routines et les règles de l'école. Quand il s'agit de jeu pour les enfants d'âge scolaire, misez sur le plaisir plutôt que sur l'apprentissage. Laissez votre enfant diriger le jeu. L'apprentissage suit tout naturellement quand le jeu est amusant.