ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Voici comment l'expliquer à votre enfant

LES ARGUMENTS TELS QUE «CET ALIMENT EST SAIN» OU «TU DEVRAIS MANGER BEAUCOUP DE CET ALIMENT» SONT SOUVENT MAL PERÇUS PAR LES ENFANTS. NÉANMOINS, VOUS POUVEZ LEUR APPRENDRE QUELQUES NOTIONS DE BASE SUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE DE MANIÈRE LUDIQUE ET DÉCONTRACTÉE. VOICI UNE SUGGESTION SUR LA FAÇON DONT VOUS POUVEZ LE FAIRE EN UTILISANT LE MODÈLE DE L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE (LE TEXTE QUI SUIT PEUT ÊTRE DIRECTEMENT LU À L'ENFANT) :

Chaque aliment possède des superpouvoirs spéciaux dont ton corps a besoin pour te maintenir en bonne santé. Certains ont des superpouvoirs similaires et tu peux donc diviser les aliments en différentes familles. Nous allons maintenant les découvrir ensemble.

Les légumes et les fruits constituent la famille verte. Leurs superpouvoirs spéciaux sont des vitamines qui aident ton corps à se défendre contre les maladies – un peu comme la carapace d'une tortue.

La famille brune comprend **les pommes de terre et les produits céréaliers**, tels que le pain, les pâtes, le riz, l'avoine et l'orge. Tout comme ils donnent au cheval l'énergie nécessaire pour galoper, ils te donnent de l'énergie pour courir et sauter. Ils t'aident également à étudier, car grâce à leurs superpouvoirs, tu peux mieux te concentrer.

Puis il y a une autre famille dans l'assiette – la vois-tu ? Exactement ! La famille rouge ! Il s'agit du **lait, du fromage, des yaourts, mais aussi de la viande, du poisson et des œufs.** Leurs superpouvoirs t'aident à grandir. Ce sont comme des petits blocs de construction que le corps peut utiliser pour fabriquer toutes sortes de choses, presque comme des Légos. Ils peuvent renforcer tes os ou garder tes muscles forts. Les produits laitiers renforcent également tes dents, pour qu'elles soient presque aussi fortes que celles d'un castor !

Oh, nous avons oublié une autre partie de la famille rouge ! **Les haricots, les lentilles et les pois chiches.** Et ils ont beaucoup de superpouvoirs ! Ils t'aident à grandir, te donnent de l'énergie pour jouer et beaucoup de vitamines pour te protéger. Ils sont aussi polyvalents qu'un caméléon.

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Je te propose qu'à partir de maintenant, lorsque nous prenons le petit-déjeuner, le dîner ou le souper ensemble, nous faisions en sorte qu'il y ait toujours au moins un aliment de ces trois familles.

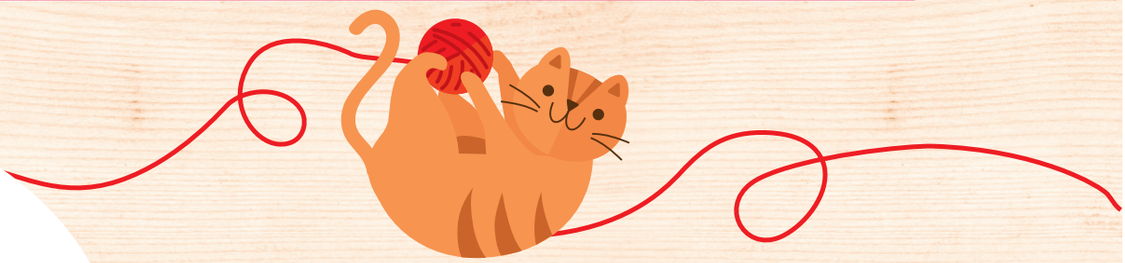
SI VOUS LE SOUHAITEZ, VOUS POUVEZ CITER ICI QUELQUES EXEMPLES DE PLATS PRÉFÉRÉS DE VOTRE ENFANT. S'IL EST TOUJOURS INTÉRESSÉ ET A LE TEMPS, VOUS POUVEZ CONTINUER AVEC LE RESTE DES FAMILLES. MAIS VOUS POUVEZ AUSSI LES REPORTER À UN AUTRE MOMENT POUR NE PAS SUBMERGER VOTRE ENFANT D'INFORMATIONS.

Il y a aussi d'autres familles que l'on voit moins bien dans l'assiette. L'huile, par exemple, entre dans a composition de la vinaigrette, mais une fois dans l'assiette, on ne la voit plus vraiment. **Les graisses et les huiles** ont également des superpouvoirs très spéciaux. Elles sont entre-autres importantes pour te tenir bien chaud, même lorsqu'il fait froid – comme au Pôle Nord, là ou vit l'ours polaire.

Les fruits à coque et les amandes contiennent également beaucoup d'huile, mais pas seulement : ils ont de nombreux superpouvoirs différents ! Faisons donc comme l'écureuil et mangeons-en une poignée tous les jours, par exemple au déjeuner ou au dîner.

Si tu manges régulièrement des produits de toutes ces familles, tu as déjà presque tous les superpouvoirs dont tu as besoin. Mais il en manque encore un trèèèès important : celui de l'**eau** ! Si tu n'en bois pas assez, tu es fatigué et tu ne peux pas te concentrer. Tu peux même avoir mal à la tête. Et comme tu n'es pas un chameau qui peut boire beaucoup d'eau puis s'en passer pendant longtemps, il faut boire de l'eau de temps en temps tout au long de la journée.

En haut à gauche, tu peux voir la souris et la famille **des bonbons et des chips.** Ils n'ont presque pas de superpouvoirs, donc tu n'es pas obligé de les manger si tu n'en as pas envie. Et si tu en manges, fais comme la souris et ne prends que de petites portions.



NESTLÉ for HEALTHIER KIDS