

Des enfants en santé

Mars 2019 Bulletin pour les parents

Calcul nutritionnel : les petits plaisirs s'accumulent-ils?

En général, les jeunes enfants n'ont pas grand appétit et peuvent se sentir rassasiés en grignotant des friandises et des collations comme de la crème glacée, des biscuits, des boissons gazeuses, des croustilles et des frites. Ces aliments, souvent riches en sucre et en sel ajoutés ou en mauvais gras, n'ont pratiquement pas de valeur nutritive. Ils risquent de remplacer les aliments sains qui contiennent plus de vitamines et de minéraux et qui sont nécessaires à la croissance et au développement.

De nos jours, les friandises sont très répandues et plus facilement accessibles. Les enfants se voient offrir des gâteries à de nombreuses occasions, que ce soit à la maison ou ailleurs, comme à l'école, pendant les fêtes ou les activités extrascolaires. Si vous faites le compte, vous constaterez que votre enfant peut avoir reçu, certains jours ou certaines semaines, beaucoup plus de friandises que vous ne l'auriez pensé! Aussi, pour réduire la quantité d'aliments malsains que votre famille pourrait consommer par semaine, essayez ceci :



- Calculez le nombre de fois où vos enfants mangent, d'après vous, des friandises à la maison et à l'école.
- Ajoutez-y les friandises qu'ils consomment durant les activités extrascolaires ou les fêtes.
- Décidez en famille d'un moyen pour réduire la fréquence des friandises ainsi que les occasions durant lesquelles ils en reçoivent.
- Offrez-leur la plupart du temps des choix sains à la maison et pour l'école.
- Apportez des aliments sains aux fêtes et aux événements. Vous pouvez ainsi inciter les autres à faire de même.

➤ **Pour obtenir des idées d'aliments et de collations nutritifs, consultez** <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-snacks-for-children.pdf> (en anglais)

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-healthy-snacking.pdf> (en anglais)

Articles

Calcul nutritionnel : les petits plaisirs s'accumulent-ils?

Combien d'heures de sommeil faut-il aux enfants?

Obtenez facilement des conseils en santé en composant le 8-1-1

Le saviez-vous? Vous pouvez obtenir en tout temps des conseils fiables en matière de santé auprès d'une infirmière ou d'un infirmier autorisé en appelant Health Link au 811 ?

Health Link Alberta est un service d'information téléphonique en matière de santé, accessible 24 heures sur 24. Le personnel peut évaluer vos symptômes et vous aider à déterminer si vous devez consulter un médecin.



Combien d'heures de sommeil faut-il aux enfants?

Selon les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes*, les enfants âgés de 5 à 13 ans devraient profiter de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.

Pourquoi tant d'heures de sommeil? Le sommeil est essentiel au développement physique, cognitif et émotionnel. La quantité appropriée de sommeil améliore l'attention, le comportement, la mémoire et la santé physique et mentale générale. Le manque de sommeil peut entraîner une augmentation des blessures, de l'obésité, de la dépression et des troubles anxieux.

Mais qu'est-ce qui fait que votre enfant a de la difficulté à dormir? Les enfants commencent à faire l'expérience des exigences des activités extrascolaires en matière de temps (par ex., devoirs, autres activités). C'est également à ce moment qu'ils commencent à s'intéresser de plus en plus à la télévision, aux ordinateurs, aux jeux électroniques, aux téléphones intelligents, à Internet et aux autres types de technologie. Le fait de rester devant un écran moins d'une heure avant d'aller au lit a été



associé aux difficultés à s'endormir et à la baisse du nombre d'heures de sommeil.

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à avoir une bonne nuit de sommeil :

- Établissez une routine pour le coucher et gardez-la même durant les fins de semaine.
- Faites de la chambre de votre enfant un lieu exempt d'écran (par ex. pas de tablette, de téléphone ou de téléviseur).
- Aidez votre enfant à se détendre en lui offrant 30 minutes de « tranquillité » avant d'aller au lit (par ex., faites-lui prendre un bain chaud, tamisez les lumières, faites la lecture, des exercices de respiration relaxante, appeaisez ses inquiétudes).
- Laissez la chambre dans le

calme et l'obscurité, à une température fraîche, mais confortable.

Si vous craignez que votre enfant ne dorme pas suffisamment, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Voici quelques astuces pour améliorer votre sommeil :

- Soyez actif, mais de préférence trois heures avant de vous coucher.
- Évitez l'alcool avant d'aller au lit. Vous risquez de vous réveiller pendant la nuit.
- Évitez de boire des boissons contenant de la caféine de 4 à 6 heures avant d'aller au lit.
- Évitez de fumer avant l'heure du coucher.
- Évitez les conversations sur des sujets sensibles avant le coucher.