



Action communautaire Enfants en santé (ACES)

Le Programme ACES a pour but d'aider les enfants de l'Ontario à faire des choix sains. Notre collectivité est l'une des 45 collectivités de la province qui ont choisi de participer à ce projet spécial. Cela signifie que de nouvelles idées et de nouveaux programmes verront le jour dans notre collectivité, c'est-à-dire diverses initiatives y seront mises en œuvre pour aider les enfants à mener une vie active et à manger plus sainement afin qu'ils puissent jouir d'une bonne santé à mesure qu'ils grandissent pour devenir des adultes.

Choisissons plus de légumes et de fruits

Au cours des prochains mois, notre collectivité s'efforcera d'encourager les enfants et les familles à consommer plus de fruits et de légumes. Le Guide alimentaire canadien recommande 4 à 6 portions quotidiennes de fruits et légumes pour les enfants de 2 à 13 ans. Cependant, nous savons bien que les enfants et les adultes n'atteignent pas toujours cet objectif.

Nombre de portions recommandé chaque jour ¹			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13
Portions de fruits et légumes	4	5	6

Que représente une portion?

Les gens peuvent bien comprendre que les fruits et les légumes sont des choix d'aliments sains, mais le fait demeure que beaucoup de personnes ne savent pas ce que représente une portion. Voici quelques exemples de portions qu'offre le Guide alimentaire canadien pour les fruits et les légumes les plus courants².

Une portion de légumes correspond à :

- 125 mL (½ tasse) ou 1 épi de maïs
- 125 mL (½ tasse) ou 4 fleurettes ou bouquets de chou-fleur ou de brocoli
- 125 mL (½ tasse) ou 1 grosse carotte
- 125 mL (½ tasse) ou 6 tiges d'asperges
- 125 mL (½ tasse) de légumes frais, surgelés ou en conserve cuits, tels que haricots, carottes, gombo, margose amère, pak-choï ou courge
- 250 mL (1 tasse) de légumes verts à feuilles crus, tels que laitue, chou-vert frisé ou épinards
- 125 mL (½ tasse) de tomates ou de sauce tomate

Une portion de fruits correspond à :

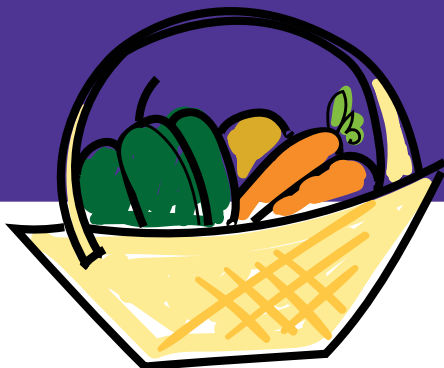
- 1 pomme, orange, pêche, poire ou banane de taille moyenne
- 20 cerises ou grains de raisin
- 125 mL (½ tasse) de baies, melon, mangue ou banane plantain frais ou surgelés





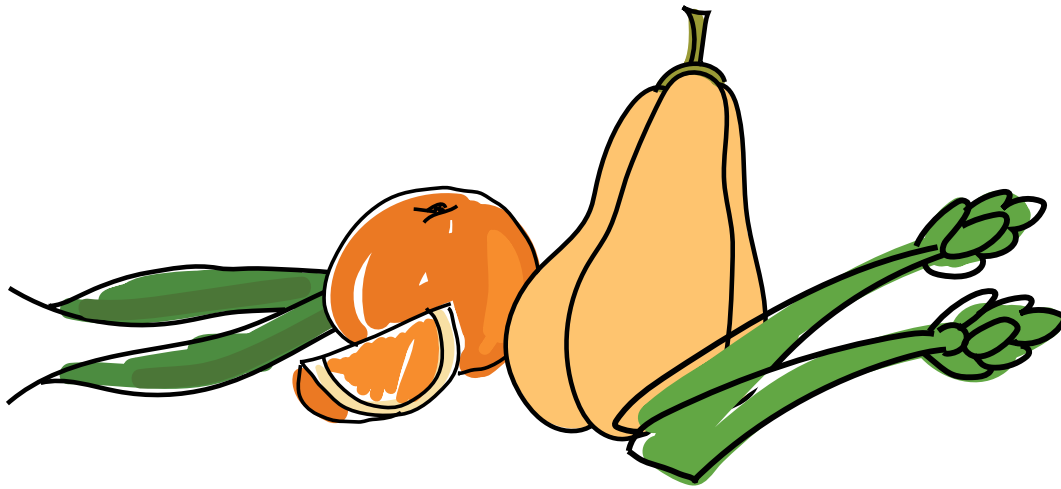
Pourquoi devrions-nous choisir plus de fruits et de légumes?

- Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de substances nutritives qui protègent notre santé et donnent de l'énergie à notre corps³. Les substances nutritives que l'on trouve dans les fruits et les légumes comprennent les glucides, les vitamines A et C, le potassium, le magnésium et certaines vitamines B comme le folate⁴.
- Les régimes constitués d'une quantité importante et variée de fruits et légumes peuvent réduire le risque de certains types de cancer⁵ et de maladies cardiaques⁶. Ils sont également associés à des poids santé.



Le Guide alimentaire canadien recommande aux enfants de :

1. Manger un assortiment de fruits et légumes chaque jour, soit au moins un légume vert foncé (brocoli, laitue romaine, petits pois, épinards) et un légume orangé (carottes, patates douces, courges d'hiver).
2. Choisir des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel ajoutés. Consommer les légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés – pas frits dans l'huile⁷.
3. Consommer des fruits et légumes entiers plutôt que sous forme de jus⁸. Les jus de fruits contiennent autant de sucre (quoique naturel et non ajouté) et de calories que les boissons gazeuses⁹.



Les fruits et les légumes sont tous deux importants!

Les fruits et les légumes contiennent des éléments nutritifs importants pour l'organisme des enfants qui sont en pleine croissance. Le Guide alimentaire les regroupe dans une même catégorie. Les fruits et les légumes contiennent différentes sortes et différentes quantités de vitamines, de minéraux et de fibres.

- Une consommation fréquente de fruits et de légumes vert ou orange foncé peut contribuer à augmenter vos apports en fer, en folate et en vitamine A. Les légumes verts à salade, le chou-vert frisé et les épinards sont riches en vitamines C, E et K tandis que le brocoli est une excellente source de nombreuses vitamines du groupe B. Ces légumes sont également riches en antioxydants caroténoïdes, lesquels protègent les cellules et neutralisent le cancer à un stade précoce d'autant plus qu'ils ont une forte teneur en fibre, fer, magnésium, potassium et calcium.
- D'autre part, les légumes contiennent très peu de glucide et de cholestérol. Les légumes vert foncé contiennent une grande quantité de folate, une vitamine du groupe B qui favorise la santé du cœur et aide à prévenir certaines malformations congénitales¹².
- La vitamine A contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. Les aliments d'origine végétale renferment des caroténoïdes, une forme de vitamine C. On trouve des caroténoïdes dans les fruits et légumes vert foncé, orangés, jaunes et rouges¹³. La vitamine C est importante pour la santé et remplit un grand nombre de fonctions dans le corps : elle aide le corps à absorber le fer et à cicatriser les plaies; elle agit comme antioxydant¹⁴; elle protège les cellules contre les dommages et peut par conséquent réduire les risques de contracter une maladie cardiovasculaire et certains cancers¹⁵.

Par conséquent, nous devons veiller à ce que les enfants mangent un assortiment de fruits et de légumes de différentes couleurs.

Fruits et légumes frais, séchés, surgelés ou en conserve?

Les légumes surgelés ou en conserve ont généralement la même valeur nutritive que ceux qui sont frais. Ils peuvent se révéler des choix abordables pour obtenir les portions quotidiennes recommandées.

Les fruits séchés font partie des choix alimentaires nutritifs. Recherchez les variétés de fruits qui ne contiennent pas de sucre ou de sel ajouté. Selon le guide alimentaire, une portion de fruit séché correspond à 60 mL (¼ tasse).

Choisissez des fruits ou légumes séchés, surgelés ou en conserve non additionnés de sel ou de sucre.

Que peuvent faire les familles pour qu'on mange plus de fruits et de légumes à la maison?

- Exposer les enfants à un assortiment de fruits et de légumes quand ils sont jeunes. Des études montrent que les enfants qui mangent des fruits et légumes avant l'âge de trois ans ont plus de chances de conserver cette habitude pendant l'enfance¹⁶.
- Les enfants apprennent en observant les autres. Cela vaut aussi pour la nourriture. Des études montrent que les enfants ont plus de chances de manger les portions recommandées de fruits et légumes s'ils voient les parents et d'autres modèles de rôle manger ces aliments souvent^{17,18}.
- Faire en sorte que les légumes constituent une part importante des repas. Les enfants sont plus susceptibles de manger des fruits et des légumes quand ces aliments leur sont disponibles et accessibles à la maison¹⁹.
- Opter pour des fruits et des légumes à l'heure de la collation. Préparer des collations de légumes ou de fruits prêtes à emporter ou à manger. Lorsque les parents ontariens servent des fruits et légumes crus en collation à leurs enfants entre les repas, ceux-ci ont près de cinq fois plus de chances de respecter la quantité quotidienne recommandée²⁰.
- Les enquêtes menées auprès des parents ontariens montrent que, lorsque les gens mangent en famille, loin de la télévision, les enfants étaient dans environ 67 % des cas plus susceptibles de consommer les portions recommandées de fruits et légumes²¹.
- Faire en sorte que les enfants participent à la planification et à la préparation des repas. Les enfants qui aident à préparer les repas à la maison ont également tendance à manger plus de fruits et légumes. Ces enfants étaient également capables de choisir et manger des aliments sains par eux-mêmes²².
- Penser à faire un jardin ou à participer à un programme de jardinage communautaire. Des études montrent que les enfants qui produisent eux-mêmes leurs fruits et légumes sont davantage disposés à essayer et à manger ces aliments²³.

Mettons-nous à l'ouvrage!

Différents groupes de votre collectivité conjugueront leurs efforts pour appuyer le thème « **Choisissons plus de légumes et de fruits** ». Il y aura de nouveaux programmes et de nouvelles interventions, politiques et campagnes destinés à faire des fruits et des légumes des choix de repas et de collation simples dans tous les milieux que fréquentent les enfants.

Encourageons nos enfants à manger plus de fruits et légumes!

Pour en savoir plus sur les activités dans votre collectivité et comment participer, veuillez communiquer avec la personne responsable d'Action communautaire Enfants en santé :

.....
Nom

.....
Courriel

.....
Téléphone

.....
Site Web



Pour en savoir plus sur l'alimentation saine des enfants : Ontario.ca/enfantsensante

Références :

- 1 Santé Canada. Guide alimentaire canadien. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/quantit-fra.php>
- 2 Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis. 2007. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php>
- 3 Government of Manitoba. Healthy Living and Healthy Eating <http://www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/nutrition/tips.html>
- 4 Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressources à l'intention des éducateurs et communicateurs. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/resource-ressource-fra.php>
- 5 World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington, DC: AIRC; 2007
- 6 Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R, et al. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *J Natl Cancer Inst.* 2004;96(21):1577-84
- 7 Santé Canada. Légumes et fruits. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/fruit/index-fra.php>
- 8 Idem
- 9 Harvard School of Public Health. Sugary Drinks. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/sugary-drinks/>
- 10 Les diététistes du Canada. Sources alimentaires de vitamine A. <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vitamins/Food-Sources-of-Vitamin-A.aspx>
- 11 Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/resource-ressource-fra.php>
- 12 United States Dept of Agriculture. Dark Green Leafy Vegetables <https://www.ars.usda.gov/plains-area/gfnd/gfhnrc/docs/news-2013/dark-green-leafy-vegetables/>
- 13 Les diététistes du Canada. Sources alimentaires de vitamine A. <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vitamins/Food-Sources-of-Vitamin-A.aspx>
- 14 Santé Canada. Sources alimentaires de vitamine C <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/nutrients/vitamin-c.html>
- 15 Alberta Health Services. Nutrition Guidelines Vitamins and Minerals <http://www.albertahealthservices.ca/assets/Infofor/hp/ff-hp-ed-cdm-ns-3-2-5-vitamins-and-minerals.pdf>
- 16 Kong et al 2016. Mid-childhood fruit and vegetable consumption: The roles of early liking, early consumption, and maternal consumption. *Appetite.* 2016 May 27;105:306-311
- 17 Addressi, E., Galloway, A.T., Visalberghi, E., Birch, L.L. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite.* 45(3):264-71
- 18 Draxten, M., Fulkerson, J.A. et al. (2014). Parental role modeling of fruits and vegetables at meals and snacks is associated with children's adequate consumption. *Appetite.* Jul;78:1-7
- 19 Cullen, K.W., Baranowski, T. et al. (2003). Availability, accessibility, and preferences for fruit, 100% fruit juice, and vegetables influence children's dietary behavior. *Health Educ Behav.* Oct;30(5):615-26
- 20 Pyper, E., Harrington, D., Manson, H. (2016). The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 16:568
- 21 Rosenkranz RR, Dzewaltowski DA. Model of the home food environment pertaining to childhood obesity. *Nutr Rev.* 2008;66(3):123-140
- 22 Chu YL, Farmer A, Fung C, Kuhle S, Storey KE, Veugelers PJ. Involvement in home meal preparation is associated with food preference and self-efficacy among Canadian children. *Public Health Nutr* 2013;16(1):108-12
- 23 Robinson-O'Brien, R., Story, M. & Heim, S. (2009). Impact of garden-based youth nutrition intervention programs: A review. *Journal of the American Dietetic Association,* 109(2), 273-280