

Règlement du Conseil de santé de Philadelphie (Philadelphia Board of Health), juin 2017

Boissons et temps de projection en matière d'éducation préscolaire : Informations pour les parents et les aidants

Tous les enfants méritent un bon départ dans leur vie. Malheureusement, on prévoit qu'un enfant sur trois né en 2000 soit atteint du diabète d'ici 2050. Pour les enfants des communautés afro-américaines et d'Amérique latine, ce chiffre est de un sur deux. Dans le but d'améliorer la santé de nos enfants, le Conseil de santé de Philadelphie recommande maintenant aux fournisseurs de limiter le temps de projection et de couper les boissons sucrées, incluant celles de 100 % jus.

Vous devrez vous attendre à voir de nouvelles lignes directrices et des meilleures pratiques au sein des programmes auxquels votre enfant participe.



Vous pouvez également commencer à suivre les recommandations du Conseil à la maison :

- Aucune boisson sucrée dans les environnements d'éducation préscolaire
- Aucun jus de fruits (incluant les 100 % jus) dans les environnements d'éducation préscolaire
- De l'eau doit être disponible et facilement accessible par les enfants au cours de la journée et elle devrait également être offerte avec les repas et collations
- Le temps de projection pour les enfants âgés de 2 ans et moins est maintenant limité à 30 minutes par semaine
- Aucun temps de projection pour les enfants de moins de 2 ans dans les environnements d'éducation préscolaire

Pour obtenir de plus amples informations, veuillez contacter :

Shannon Dryden, Healthy Early Childhood Coordinator

(« Coordinatrice de la santé en matière d'éducation préscolaire »)

Philadelphia Department of Public Health (« Département de la santé publique de Philadelphie »)

shannon.dryden@phila.gov, 215-685-5233 foodfitphilly.org

Que pouvez-vous faire ?

- Pour les enfants âgés de plus de 2 ans, veuillez servir de l'eau ou du lait non sucré faible en gras (1 %) ou non gras dans les collations et repas au lieu des boissons sucrées ou du jus. Pour les nourrissons âgés entre 0 et 5 mois, veuillez uniquement administrer du lait maternel ou de la formule infantile.
- Veillez à ce que de l'eau soit disponible et offerte tout au long de la journée. Ajoutez des tranches de citron, des morceaux de melon d'eau et des baies pour un goût et une couleur ajoutés
- Au lieu du temps de projection, lisez plutôt un livre, jouez à un jeu, sortez les arts et les métiers, chantez une chanson, organisez une danse ou bien une chasse au trésor!
- Faites-en un travail d'équipe. Participez au programme de votre enfant afin d'explorer les solutions aux problèmes qui se présentent à vous.



Pourquoi est-ce important :

- Les préférences en matière de goûts se développent très tôt. Nous pouvons protéger le futur de nos enfants en veillant à ce qu'ils développent des préférences saines en matière de nourriture et qu'ils préconisent l'exercice physique.
- Les boissons sucrées comme le soda, le punch aux fruits, les thés sucrés et les boissons sportives sont la principale source de sucres ajoutés dans notre alimentation.
- Le jus est également très sucré et contribue à la formation de caries et, au fil du temps, du diabète. La American Academy of Pediatrics (« Académie américaine de podiatrie ») ne recommande aucun jus pour les enfants de moins de 1 an et pas plus de 4 onces par jour pour les enfants plus âgés. Beaucoup d'enfants en consomment déjà bien plus à la maison.
- L'eau du robinet de la ville de Philadelphie est de très bonne qualité et elle est également gratuite. Apprendre aux enfants à aimer l'eau lorsqu'ils ont soif les aidera à demeurer en bonne santé au cours de leur croissance.
- Demeurer assis en face de l'écran est nocif pour les enfants car ils ne bougent pas assez, ce qui peut entraîner le diabète et d'autres problèmes de santé.