

BIEN MANGER, ça commence jeune

Le CHU Sainte-Justine met à la disposition des patients, familles, étudiants et professionnels de la santé, différentes ressources informationnelles sur l'alimentation de l'enfant sur leur site Web.



Numérisez le code QR pour consultez plus d'une dizaine de dépliants d'information sur l'alimentation de l'enfant :

chusj.org/soins-services/A/Alimentation-de-l-enfant

L'IMAGE CORPORELLE 6-12 ANS

L'image corporelle se construit à un très jeune âge. Des études démontrent que dès l'âge de 6 ans, plusieurs enfants sont insatisfaits de leur apparence et n'aiment pas leur corps.



Numérisez le code QR pour plus d'informations sur l'image corporelle :

promotionsante.chusj.org/fr/6-12-ans/Bien-manger/L-image-corporelle

SAINE ALIMENTATION

0-5 ANS

Bien manger, c'est accorder de l'importance à varier les aliments, penser à établir une routine et une ambiance agréable à l'heure des repas, profiter de ces moments pour initier les petits à la cuisine et préparer les repas en famille.



Numérisez le code QR pour plus d'informations sur l'alimentation des 0-5 ans.

promotionsante.chusj.org/fr/0-5-ans/Nourrir-son-enfant/Bien-manger

6-12 ANS

Un enfant d'âge scolaire est en pleine période de croissance. Il dépense de l'énergie pour grandir, pour apprendre et pour bouger. Une alimentation saine et variée est le meilleur moyen de répondre à ses besoins.



Numérisez le code QR pour plus d'informations sur l'alimentation des 6-12 ans.

promotionsante.chusj.org/fr/6-12-ans/Bien-manger/Une-saine-alimentation