

Lundar et Eriksdale

Établir de bonnes habitudes

En plus, des gens de centres communautaires de villages voisins tels qu'Arborg et Riverton ont également participé à l'atelier et s'affairent maintenant à offrir des aliments sains dans leurs propres arénas.

Il n'est jamais trop tôt de montrer aux enfants à faire de l'exercice et de bien manger. À Lundar et Eriksdale, des enfants d'âge préscolaire à la maison et à la garderie mangent plus sainement depuis les ateliers commandités par l'IPMC *Wiggles, Giggles, and Munch* qui ont montré aux parents et aux éducatrices des façons amusantes et efficaces d'incorporer des aliments nutritifs dans les collations et les repas de tous les jours.

Le comité d'IPMC a initié une variété de programmes et d'activités de vie saine ciblant les jeunes de la région. La promotion d'habitudes alimentaires saines et le plaisir dans l'alimentation saine demeurent un point de mire constant. «Nous essayons de les rejoindre pendant les années de garderie et de les faire adopter des habitudes alimentaires saines avant les années scolaires», explique la coordonnatrice communautaire de l'IPMC Chrissie Erickson. «Les parents apprennent à préparer un dîner sain et nos facilitatrices de garderie mettent les leçons en pratique dans leurs milieux de travail.»

Dans le programme *Spot Rewards*, les enfants aperçus avec des aliments sains dans leurs dîners peuvent gagner des prix reliés aux activités tels que des balles de soccer. Deux prix sont offerts tous les jours et l'objectif encore ici est de privilégier les habitudes alimentaires saines dès un jeune âge. «On voit tellement de collations préemballées – nous travaillons tous et c'est facile d'en ajouter dans la boîte à lunch», admet Erickson. «Une fois à l'école secondaire, les habitudes sont bien enracinées.»

Des adultes dans les deux villages ont été attirés par les marches communautaires populaires et les foires-santé, tandis que les ados ont profité des nombreuses activités conçues pour accroître les possibilités d'activités physiques dans la région. Un cours de ski de fond d'une journée a été offert en partenariat avec KidSport Manitoba qui a contribué 12 paires de bottes et de skis. Des tournois de basketball dans les deux villages ont eu lieu pendant le carnaval annuel, et les membres du comité d'IPMC ont initié une soirée gymnase pour des filles de 12 à 18 ans avec des activités spéciales telles que la danse du ventre.

Comme dans bien des régions rurales, les garçons ici gravitent naturellement vers le hockey, alors l'IPMC a coparrainé la clinique de hockey Esso Fun Day Hockey pour les filles. La participation a dépassé toutes les attentes avec 25 filles d'Eriksdale et Lundar. Aujourd'hui une équipe féminine de hockey a été mise sur pied et formée avec des membres provenant des deux villages. L'aréna de hockey a aussi été le point de mire d'un atelier d'alimentation à haute participation visant l'offre de collations saines et l'élimination d'une partie de la malbouffe disponible dans les cantines d'aréna et d'école. Ce qui a été appris dans le cadre de l'atelier a été mis en pratique et à l'aréna et dans les écoles qui offrent depuis des collations telles que des fruits, du yogourt, du chili comme choix au lieu des hotdogs et frites habituels. En plus, des gens de centres communautaires de villages voisins tels qu'Arborg et Riverton ont également participé à l'atelier et s'affairent maintenant à offrir des aliments sains dans leurs propres arénas.

L'alimentation et l'apprentissage

- L'alimentation saine permet aux enfants de grandir, se développer et réussir à l'école.
- Une alimentation saine fait que les enfants sont plus calmes, plus attentifs et prêts à apprendre.
- La pauvre nutrition est associée aux résultats scolaires plus faibles.
- La fonction cérébrale des enfants est amoindrie par la faim à court terme ou périodique ou la malnutrition causée par les repas manqués ou sautés.
- Les enfants à risque de malnutrition ont une assiduité et une ponctualité nettement inférieure. Leurs résultats scolaires en souffrent et ils sont plus portés aux troubles de comportement.
- Les élèves bien nourris qui sautent le déjeuner réussissent moins bien leurs tests et sont moins capables de concentrer.

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/food_thought_schools-reflection_aliments_ecole-fra.php

Chrissie Erickson
Lundar/Eriksdale, Manitoba
204-762-5006
204-762-6076 (bur)
1le@mts.net