

***DÉFI SANTÉ 5/30 - Une nutrition équilibrée et une bonne
qualité du sommeil pour une meilleure vie.***

Bibliothèque Saul-Bellow

800, rue Sherbrooke
514 634.3471, poste 339

Bibliothèque de Saint-Pierre

183, rue des Érables
514 634.3471, poste 826

<http://lachine.ville.montreal.qc.ca/bibliotheque>

Des enfants en santé : bien manger, bouger et dormir!

Tous ces documents sont disponibles dans le réseau des Bibliothèques de Montréal, via le catalogue Nelligan : nelligan.ville.montreal.qc.ca

À table ! / Let's eat !

5 portions de fruits et légumes essentielles pour votre enfant /
Nicola Graimes

**10 astuces de parents pour faire manger de tout à ses enfants --
et qu'ils en redemandent! /** Emmanuelle Lepetit.
BIBLIO-PARENTS 649.3 L595d

**100 recettes pour booster l'intelligence de votre enfant : les
aliments bénéfiques au développement du cerveau /** Nicola
Graimes

Les 100 recettes santé préférées de nos enfants / recettes
proposées par des centres de la petite enfance et des garderies

**À table, les enfants! : recettes et stratégies pour bien nourrir son
enfant de 9 mois à 5 ans /** Marie Breton et Isabelle Emond
BIBLIO-PARENTS 641.5 B844a

A table en famille : recettes et stratégies pour relever le défi /
Marie Breton et Isabelle Emond ; photos de Louis Prud'homme ;
illustrations de Philippe Béha

L'alimentation des enfants en 200 questions / Anne-Marie Ballière

365 recettes pour bébés et bambins / Bridget Wardley

**365 recipes for babies, toddlers & children : from first foods to
starting school /** Bridget Wardley and Judy More

**The baby & toddler cookbook : fresh, homemade foods for a
healthy start /** Karen Ansel & Charity Ferreira

On bouge ! / Get moving !

120 jeux sportifs : pour les enfants de 5 à 12 ans / Micheline Nadeau
BIBLIO-PARENTS 613.7042 N134c

Activités physiques pour les 3-8 ans : 150 exercices et jeux /
Bruno Ramirez
BIBLIO-PARENTS 649.57 R173a

Bouger avec bébé / Diane Daigneault

Perdus sans la nature : pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier / François Cardinal ; préface du Dr Jean-François Chicoine

Getting your kids active : how to have active, healthy kids / Claire Gillman

Let's move in the outdoors / Jackie Heron ; illustrated by Tatevik Avakyan

Le dodo / Time for bed

10 astuces de parents pour mettre ses enfants au lit-- et qu'ils y restent! / Emmanuelle Rémond

100 façons de faire dormir son enfant / Anne Bacus

101 trucs et astuces pour endormir votre enfant / Martina Rinaldi

1001 idées pour l'heure du coucher / Pascal Teulade

Aider son enfant à mieux dormir : pour l'équilibre des enfants et des parents! / Alain J. Marillac

Fais dodo mon trésor : comment favoriser le sommeil de votre enfant / Sylvie Galarneau

Fais dodo! : résoudre les troubles de sommeil de la naissance à six ans / Maude Beylle

Le sommeil : aider votre enfant à bien dormir / Siobhan Stirling

Bed timing : the "when-to" guide to helping your child to sleep / Marc D. Lewis and Isabela Granic

Teach your child to sleep : solving sleep problems from newborn through childhood / Millpond