



## 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](http://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

#### **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

#### **À 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 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

**Activités physiques pour les 3-8 ans : 150 exercices et jeux /**  
Bruno Ramirez

**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

**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