

Relevez le DÉFI du

petit déjeuner*

Kellogg's

Un bon moment à savourer en famille



Regardez à l'intérieur :
vous pourriez
gagner
des prix !

www.defidejeuner.tva.ca



Kellogg Canada s'est donné pour mission de contribuer à la croissance et au développement des enfants en leur procurant tous les bienfaits

d'une bonne nutrition et d'un petit déjeuner équilibré. Nous savons que le premier repas de la journée est essentiel pour qu'un enfant puisse bien apprendre et participer en classe, et devenir fort et en santé.

*Le défi du petit déjeuner** de Kellogg démontre notre engagement à concevoir des activités qui visent le bien-être des enfants et des familles.



Pourquoi ? Avec le rythme rapide de la vie moderne, il est difficile de trouver du temps pour se rapprocher de sa famille. Fait intéressant, selon certaines recherches, les parents et les enfants désireraient les uns comme les autres passer plus de temps ensemble. Nous savons également que le fait de partager du temps avec ses enfants a des effets positifs sur leur développement. Pour sa part, Kellogg croit que le petit déjeuner est l'occasion idéale de savourer un bon moment en famille. C'est pour cette raison que nous vous invitons à participer au *Défi du petit déjeuner** de Kellogg.

Qu'est-ce que c'est ? *Le défi du petit déjeuner** de Kellogg vous invite à passer 10 petites minutes avec vos enfants, tous les matins pendant deux semaines, autour de la table du petit déjeuner. Inscrivez-vous à *le défi du petit déjeuner** Kellogg dès le 2 avril. Les familles choisies seront présentées à Salut, Bonjour du 23 avril au 4 mai. Vous verrez sur les ondes du réseau **TVA** et à l'émission **Salut, Bonjour !** des annonces promotionnelles et des renseignements sur le programme et la façon d'y participer.

Comment cela fonctionne-t-il ? Pour vous aider à participer au *Défi du petit déjeuner**, Kellogg a conçu un livret pratique contenant une foule de renseignements utiles pour vous et votre famille. Et ce n'est pas tout : vous trouverez EN PLUS à l'intérieur du livret une carte à gratter vous donnant la chance de gagner de superbes prix Kellogg ou **Kodak**. Allez voir au magasin les rabais offerts sur les produits Kellogg participants.

Vous désirez prendre l'engagement de vous rapprocher de vos enfants au petit déjeuner ? Dites-le-nous ! Inscrivez-vous en ligne à l'adresse www.defidejeuner.tva.ca, par télécopieur au 1-866-790-5100 / à Montréal seulement 790-5100 ou par courrier à Défi Déjeuner Kellogg's, C.P. 368 succ. C, Montréal, Québec H2L 4K3.

Et n'oubliez pas de regarder TVA du 2 avril au 13 mai !





L'heure des repas

Barbara Coloroso, spécialisée en éducation des parents, animatrice à l'émission Canada AM et auteure du best-seller kids are worth it!, propose quelques façons de vous rapprocher de vos enfants au petit déjeuner.

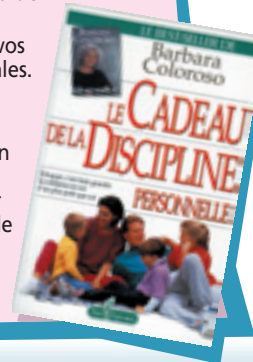
Se réunir en famille pour partager un repas peut être profondément satisfaisant. Tandis que les aliments nourrissent le corps, manger en bonne compagnie nourrit l'esprit, la famille, la communauté et le monde. C'est aussi le moment idéal pour parler de nutrition, de cuisine, de bonnes manières et de converser avec vos enfants. Les bienfaits d'un bon repas en famille vont bien au-delà de la salle à manger.

Voici quelques suggestions pour tirer le meilleur parti des repas en famille :

- Ayez de nombreux aliments nutritifs à la maison et mangez-en vous aussi.
- Informez vos enfants sur les aliments qu'ils consomment.
- Montrez à vos enfants comment faire l'épicerie, comment cuire les aliments et comment préparer des plats simples.
- Variez vos repas et variez les présentations.
- N'insistez pas pour que vos enfants vident leur assiette. Enseignez-leur à écouter leur propre corps et à manger ce dont il a besoin.
- Évitez de promettre des récompenses à vos enfants ou de les menacer pour qu'ils mangent.
- Au moins une fois par mois, organisez une fête avec vos enfants et enseignez-leur de vieilles traditions familiales.
- Apprenez à vos enfants les bonnes manières et non l'étiquette.

Avec le rythme rapide de la vie moderne, il est de plus en plus difficile de combiner travail et famille. Un petit moment quotidien, si court soit-il, où l'on se réunit pour manger, partager et se rapprocher, peut faire une grande différence dans la vie de nos enfants.

Pour plus de renseignements sur l'heure des repas, visitez le site www.kidsareworthit.com.





Conseils aux parents

Les bébés ne viennent pas au monde avec un mode d'emploi ! Voici quelques suggestions de Barbara Coloroso sur la façon de vous rapprocher de vos enfants.

La philosophie à adopter

1. Les enfants sont précieux.
 2. Je ne traiterai pas mon enfant d'une façon dont je n'aimerais pas être traité(e).
 3. Si une méthode fonctionne, et qu'elle ne nuit ni à ma dignité ni à celle de l'enfant, je l'adopte.
- Ces indications ne fournissent pas d'outils spécifiques ; elles suggèrent une attitude à adopter et quel environnement créer pour aider l'enfant à s'autodiscipliner.

Voici 6 messages essentiels à transmettre chaque jour aux enfants :

1. Je crois en toi.
2. J'ai confiance en toi.
3. Je sais que tu es capable.
4. Je t'écoute.
5. Je prends soin de toi.
6. Tu comptes beaucoup pour moi.

Trois façons d'éviter de dire non

Dites non seulement quand la question est d'importance, lorsque vous le pensez vraiment et que vous savez que le bien-être de vos enfants en dépend.

1. Oui, plus tard.
 2. Donne-moi un instant.
 3. À toi de me convaincre.
- N'oubliez pas qu'un non a plus de poids si vous restez ferme dans votre décision.

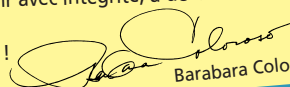
Être conséquent en matière de discipline

1. Expliquer aux enfants ce qu'ils ont fait de mal.
2. Leur faire comprendre qu'ils sont responsables de leurs actes.
3. Leur suggérer des façons de résoudre les problèmes.
4. Respecter leur dignité.

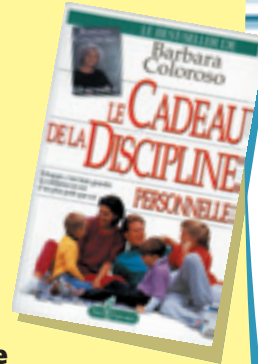
Traiter vos enfants avec respect, leur faire sentir qu'ils peuvent agir de façon positive sur leur propre vie, leur donner l'occasion de prendre des décisions, d'assumer les conséquences de leurs actes et d'apprendre de leurs réussites et de leurs échecs sont autant de façons de les aider à devenir responsables, débrouillards, forts et altruistes.

Nous devons encourager nos enfants à agir avec intégrité, à défendre leurs valeurs et à dénoncer l'injustice.

Souvenez-vous : les enfants sont précieux !



Barbara Coloroso





Savourer un bon moment en famille

Selon les statistiques, un Canadien sur trois trouve qu'il est difficile de conjuguer travail et famille. Vous savez l'importance de la vie familiale, et vous faites de constants efforts pour passer chaque jour de précieux moments avec ceux que vous aimez. En vous invitant à participer au *Défi du petit déjeuner** de Kellogg, nous vous proposons de partager un bon moment avec vos enfants au petit déjeuner. Voici d'autres façons de vous rapprocher d'eux chaque jour :

Il suffit de petites choses comme...

- Aider vos enfants à faire leurs devoirs ou lire avec eux
- Jouer avec vos enfants à leurs jeux favoris
- Profiter d'un samedi après-midi en famille pour faire une balade, du vélo ou du patin à roues alignées
- Aller faire un tour chez un fermier marchand ou au marché public
- Regarder un film en famille le dimanche après-midi (un bol de maïs soufflé sur les genoux !)
- Déguster un bon chocolat chaud au café du coin
- Planifier et préparer en famille le petit déjeuner
- Converser en déjeunant tranquillement la fin de semaine
- Laver la vaisselle en famille au son de la musique préférée des enfants
- Chanter en chœur en reconduisant les enfants à l'école
- Faire le ménage de la maison ou nettoyer la cour ensemble
- Lire un bon livre pour aider votre enfant à s'endormir

**Savourez un bon moment en famille...
pour vous sentir plus près de vos enfants**

Louer un film



Répéter avec le groupe 15 h

N



Suggestions de petit déjeuner

Chez Kellogg, nous savons que les matins se suivent mais ne se ressemblent pas. À chaque journée ses propres défis et péripéties. Si vous voulez savourer un bon moment en famille au petit déjeuner, ces quelques suggestions formulées par les diététistes professionnelles de Kellogg vous aideront quand la journée commence moins bien que d'autres...

	Produits céréaliers	Fruits et légumes	Produits laitiers
Offrez des petits déjeuners que votre famille adorera en choisissant au moins un aliment de chacun de ces trois groupes. Vous pouvez aussi y ajouter votre boisson préférée.			
Le petit déjeuner pour « ceux qui sont en retard pour l'école »	Céréales <i>Rice Krispies</i> * Barre de céréales <i>Nutri-Grain</i> * à manger dans la voiture ou à l'école	Banane ou fruits séchés	Lait 1 %
Le petit déjeuner « j'ai une réunion de bonne heure ce matin »	Barres de céréales <i>Nutri-Grain</i> * Barres Carrés aux <i>Rice Krispies</i> * ou Barres aux céréales <i>Milkcrunch</i> * et au lait	Pomme ou poire Boîtes de jus en format individuel	Yogourt aux fruits faible en gras
Le petit déjeuner « le remontant du milieu de la semaine »	Céréales <i>Special K</i> * Bagel et confiture	Assortiment de fruits frais en tranches (pamplemousses, oranges, raisins, kiwis) et sucre	Lait 1 %
Le petit déjeuner avant « une longue journée de travail »	Gaufres ou crêpes <i>Eggo</i> * Sirop d'érable	Bleuets Jus d'orange	Lait 1 %
Le petit déjeuner « bébé n'a pas dormi de la nuit »	Céréales <i>Mini-Wheats</i> * Rôtie et confiture	Banane tranchée Jus de pamplemousse	Lait 1 %
Le petit déjeuner « des amis ont dormi à la maison »	Barre de céréales <i>Twists</i> * <i>Nutri-Grain</i> * et barre aux céréales <i>Milkcrunch</i> * et au lait	Pomme, banane ou orange Jus de raisin	Fromage faible en gras

Pour plus de renseignements en matière de nutrition ou pour obtenir un exemplaire du *Guide alimentaire canadien*, téléphonez au **1 888 453-6374**



Vous pourriez
Gagnez 1 des 1000
prix instantanés

Kellogg's ou **Kodak**

†Règlement du concours au verso.

Grattez le bol de céréales ci-dessous pour voir si vous pouvez réclamer un prix. Si oui, détachez cette page, joignez-y 2 dessus de boîte de produits Kellogg participants et postez le tout à Kellogg Canada Inc., à l'adresse ci-dessous. **C'est aussi simple que cela !**



LE DÉFI DU PETIT DÉJEUNER FORMULAIRE DE RÉCLAMATION DE PRIX

Si le symbole découvert dans ce livret vous donne droit à un prix, pour le réclamer vous devez remplir ce formulaire et le poster avant le 31 juillet 2001 à l'adresse suivante : **Défi du petit déjeuner, Réclamation de prix, C.P. 220, Paris (Ontario) N3L 3E7.** Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines pour la livraison du prix. Voir le règlement du concours pour plus de détails.

Nom : _____ Âge : _____

Adresse : _____ App. : _____

Ville : _____ Prov. : _____ Code postal : _____

Téléphone (jour) : (_____) _____ Question réglementaire : $(9 \times 8 + 4) + 9 - 5 =$ _____

Je confirme avoir lu le règlement officiel du concours et je m'engage à le respecter.

Signature du participant : _____ Date : _____

La signature d'un parent ou d'un tuteur légal est requise si le participant n'est pas majeur.



CONCOURS DÉFI DU PETIT DÉJEUNER* RÉSUMÉ DU RÈGLEMENT

Repérez à l'intérieur du livret Le Défi du petit déjeuner* l'espace à gratter pour gagner un prix instantané et grattez-le délicatement. Si vous découvrez un symbole gagnant, remplissez le formulaire de réclamation de prix, joignez-y 2 dessus de boîte de n'importe quel emballage de céréales Rice Krispies* ou Mini Wheats*, de Crêpes Eggo* ou de Gaufres Eggo*, ou de barres de céréales Nutri Grain*, et postez le tout à l'adresse qui figure sur le formulaire de réclamation de prix. Votre envoi doit avoir été reçu avant la fermeture des bureaux le **31 juillet 2001. Aucun achat requis.** Plutôt que d'envoyer deux dessus de boîte, les participants désirant réclamer un prix peuvent choisir de joindre au formulaire un texte de 300 mots expliquant « comment se passe un petit déjeuner » en famille chez eux. Il y a 1 000 prix Kodak et Kellogg à gagner : Un **grand prix** d'une valeur de 2 000 \$ consistant en un appareil-photo numérique Kodak 3800, un Créateur d'images Kodak, un appareil-photo Kodak Advantix Preview, cinq appareils-photo à usage unique Kodak Advantix Access, ainsi que des films et accessoires Kodak ; **20 seconds prix** d'une valeur de 450 \$ chacun consistant en un appareil-photo Kodak Advantix Preview ; **40 troisièmes prix** d'une valeur de 275 \$ chacun consistant en un appareil-photo Kodak Advantix T700 ; **139 quatrièmes prix** d'une valeur de 20 \$ chacun consistant en un appareil-photo à usage unique Kodak Advantix Access ; **800 cinquièmes prix** d'une valeur approximative de 3 \$ chacun consistant en un coupon échangeable contre un produit Kellogg gratuit. Les prix ne seront accordés que si le gagnant répond correctement à la question réglementaire de mathématiques et signe la décharge se trouvant sur le formulaire de réclamation de prix. Les résidents du Québec peuvent soumettre à la Régie des alcools, des courses et des jeux tout litige concernant la tenue ou l'organisation de ce concours publicitaire et tout litige concernant l'attribution d'un prix, afin qu'elle aide les parties à arriver à un règlement à l'amiable. Vous pouvez obtenir le règlement complet du concours sur le site Web www.breakfastchallenge.com ou en écrivant à : Règlement du Défi du petit déjeuner*, C.P. 4099, Paris (Ontario) N3L 3W9. Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines pour la livraison.

Renseignements pour les parents

Depuis plus de cent ans, Kellogg Canada contribue à la croissance et au développement des enfants et des familles en offrant des produits nutritifs pour les petits déjeuners et la collation. Nous sommes fiers d'être l'un des commanditaires officiels de la ligne **Assistance Parents**, un service d'aide national qui offre aux parents et aux gardiens des services de soutien sur lesquels ils peuvent compter.

Assistance Parents

Comment réagiriez-vous ?

Dans un supermarché, votre fils fait soudain une crise de colère. Que faites-vous ?

- a) Vous le réprimandez sévèrement
 - b) Vous le prenez par la main et l'emmenez plus loin
 - c) Vous acceptez de lui donner ce qu'il demande
 - d) Vous n'avez aucune réaction
- Vous ne savez pas quoi faire ? Vous n'êtes pas seul(e).

Pour tous les parents

Être parent est une des plus belles expériences qui soient, mais aussi l'une des plus exigeantes. Chaque jour apporte son lot de problèmes, d'inquiétudes et d'interrogations. Et c'est pourquoi la ligne **Assistance Parents** a été mise sur pied.

En tout temps

La ligne Assistance Parents est un service d'aide bilingue, gratuit, offert 24 heures sur 24 au téléphone ou par Internet aux parents canadiens et à d'autres gardiens. Ce service reste confidentiel et anonyme.

Sur tous les sujets

Toute personne ayant besoin d'aide peut téléphoner au 1 888 603-9100 pour parler à des conseillers professionnels en toute confidentialité, consulter au téléphone ou par Internet une banque bilingue de plus de 250 messages sur des sujets d'intérêt pour les parents (crises de colère ou heures de rentrée, par exemple), ou participer à des groupes de discussion sur le Web. Pour quelque problème parental que ce soit, petit ou grand, la ligne **Assistance Parents** est là pour vous aider.

PARENT assistance
help line **PARENTS**
1-888-603-9100
parentsinfo.sympatico.ca

Réunion
association
parents
mer. 19 h

A



G