

Vous, votre enfant, et les aliments



Une alimentation saine pour les tout-petits
âgés de 2 à 5 ans

Guide pour les parents et les personnes
qui prennent soin des enfants

Vivre sainement

Table des matières

Pour une alimentation saine	2
Aidez votre enfant à adopter de saines habitudes alimentaires — conseils et renseignements de base	3
Que devrait manger votre enfant?	5
Portions recommandées par le Guide alimentaire canadien	6
Légumes et fruits	7
Produits céréaliers	8
Lait et substituts	9
Viandes et substituts	10
Huiles et autres matières grasses	12
Gare à l'étouffement!	13

Pour une alimentation saine

Le présent guide s'adresse aux parents et aux personnes qui prennent soin d'enfants d'âge préscolaire.

Aider les enfants d'âge préscolaire à adopter de saines habitudes alimentaires peut représenter un défi de taille et le présent guide a pour but de vous faciliter la tâche. Le guide traite de la façon dont les enfants apprennent à découvrir et à savourer de nouveaux aliments. Parce que les besoins des enfants sont très différents de ceux des adultes, vous y trouverez de l'information concernant les portions qui conviennent aux tout-petits et des conseils visant à encourager les parents à reconnaître les signes indiquant que l'enfant est rassasié. Il contient également les recommandations pour une saine alimentation du Guide alimentaire canadien.

Les enfants d'âge préscolaire sont curieux. Ils aiment explorer de nouvelles choses. Vous pouvez mettre à profit cette curiosité en offrant à votre enfant une sélection d'aliments nutritifs. C'est en mangeant une variété d'aliments qu'un enfant reçoit tous les éléments nutritifs dont il a besoin. La variété est aussi une source de plaisir pour l'enfant qui découvre alors des saveurs et des textures nouvelles.

N'oubliez pas, lorsque vous servez de nouveaux aliments, qu'il faut beaucoup de temps à un enfant pour acquérir de saines habitudes alimentaires, tout comme il en faut pour apprendre à parler ou à marcher. Mais grâce à votre soutien et à votre patience, vous prendrez vite plaisir à manger sainement en famille. Vous créerez ainsi une expérience positive pouvant être à l'origine de toute une vie de choix santé.



Aidez votre enfant à adopter de saines habitudes alimentaires

Conseils et renseignements de base

C'est vous qui décidez des aliments et des boissons que vous offrez à votre enfant. C'est votre enfant, par contre, qui décide s'il va en manger et en quelle quantité. Servez à l'enfant des aliments nutritifs et ayez confiance qu'il consommera la quantité de nourriture qui lui convient.

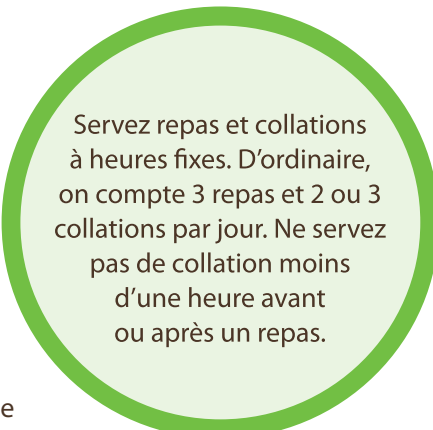
Offrez à votre enfant les bonnes portions.

D'après l'âge et l'appétit de votre enfant, il pourrait s'agir d'une portion complète du Guide alimentaire canadien ou la moitié de cette quantité (voir pages 6 à 11). Laissez-vous guider par l'appétit de l'enfant. Commencez par une petite quantité et servez une seconde portion si l'enfant le désire. Servir trop d'aliments à la fois risquerait de lui enlever complètement le goût de manger.

N'oubliez pas, que l'appétit des enfants peut varier d'un jour à l'autre ou d'un repas à l'autre. On ne devrait jamais forcer un enfant à manger ou l'empêcher de manger. Acceptez le fait que votre enfant mangera tant qu'il en ressentira le besoin.

Donnez le bon exemple en prenant les repas en leur compagnie. Les enfants sont portés à imiter le comportement des adultes. Servez les repas à la table et éliminez les distractions. Éteignez la télévision et l'ordinateur et ne permettez aucun jouet à table. Profitez du temps passé ensemble.

À l'exception de l'eau, il est préférable de ne pas offrir de nourriture ou de boissons en dehors des heures de repas et de collations. Les collations supplémentaires peuvent favoriser la carie dentaire et nuire au développement de saines habitudes alimentaires.



Servez repas et collations à heures fixes. D'ordinaire, on compte 3 repas et 2 ou 3 collations par jour. Ne servez pas de collation moins d'une heure avant ou après un repas.

Certains enfants ont de la difficulté à mastiquer la viande. Si ce problème se pose, faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit plus tendre. Faire cuire la viande dans une plus grande quantité de liquide constitue une bonne façon de l'attendrir.

Soyez créatif et amusant. Par exemple, servez les légumes de différentes manières — cuits, râpés, dans des salades ou crus avec trempettes (consulter la section sur l'étouffement à la page 13).

Lorsque vous servez un nouvel aliment, offrez-le avec des aliments familiers. N'attirez pas l'attention sur le nouveau mets. Servez-le tout simplement et laissez votre enfant décider s'il veut y goûter.

Servez des repas faciles à manger. Coupez les aliments en petits morceaux que votre enfant sera capable de manger sans difficulté. Acceptez qu'il puisse faire des dégâts. Il faut du temps pour apprendre à manger proprement.

Offrez une variété d'aliments à chaque repas. Incluez toujours des aliments qui sont familiers à l'enfant. Ainsi, s'il décide de ne pas manger un ou deux aliments, il pourra toujours se rassasier à même les autres aliments servis. Si votre enfant refuse de manger tel ou tel aliment, ne tentez pas de lui faire avaler. Amadouer, forcer, soudoyer, punir ou jouer avec la nourriture peut créer des problèmes d'alimentation et être une source de stress pour vous et l'enfant à l'heure des repas.

Ne préparez pas un repas différent pour votre enfant s'il refuse de manger l'ensemble ou une partie du repas servi à la famille. Si vous le faites, il aura vite appris qu'il peut demander quelque chose de différent, et il sera moins susceptible de manger les plats que vous avez déjà préparés. En permettant à votre enfant de faire ses propres choix à partir de la variété d'aliments préparés pour la famille, tôt ou tard il finira par essayer de nouveaux aliments.

Faites preuve de patience. Il vous faudra peut-être offrir un nouvel aliment 20 fois ou plus avant que votre enfant l'essaie. Et il y goûtera probablement à bien des reprises avant de se décider à l'avaler. Laissez l'enfant apprendre à aimer les aliments à son propre rythme.



Que devrait manger votre enfant?

Offrez une variété d'aliments du Guide alimentaire canadien aux repas et comme collations. Servez des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires à chaque repas. Choisissez des aliments d'au moins deux groupes alimentaires différents pour les collations.

Servez des légumes, des fruits, du pain de grains entiers et des produits céréaliers afin de vous assurer que votre enfant consomme suffisamment de fibres. Ajoutez d'autres sources de fibres comme des légumineuses — p. ex. pois secs dans une soupe aux pois ou un pouding (peas pudding), haricots au lard, haricots dans un chili, lentilles dans une soupe et pois chiches dans un hoummos.

Servez de l'eau lorsque votre enfant a soif. Le lait et les jus en trop grande quantité peuvent donner à l'enfant une sensation de satiété et l'empêcher de consommer d'autres aliments. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de 500 ml (deux tasses) de lait par jour.

Limitez la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium) tels que gâteaux, biscuits, chocolat, crème glacée, frites, croustilles, boissons gazeuses et boissons aromatisées aux fruits. Ces aliments remplissent rapidement l'estomac des tout-petits et prennent la place d'aliments santé. Ils ne devraient pas faire partie de façon régulière de ce que consomme votre enfant.

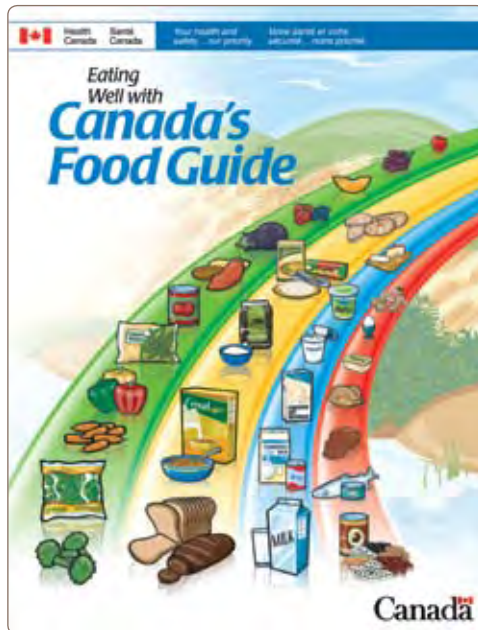
Certains aliments nutritifs comme le poisson, le fromage, le beurre d'arachide et les avocats sont des sources naturelles de lipides. Il n'y a aucune raison de restreindre ces aliments en raison de leur teneur en gras.

Offrez à votre enfant les mêmes aliments que consomme le reste de la famille. Il n'a pas besoin d'un « menu pour enfants » spécial, que vous mangiez à la maison ou à l'extérieur.



Portions recommandées par le Guide alimentaire canadien

- Consultez le Guide alimentaire canadien pour de plus amples renseignements sur les portions et des conseils concernant les aliments faisant partie de chaque groupe alimentaire. Visitez le site www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.



Pour les jeunes enfants, on peut diviser une portion d'un groupe alimentaire du Guide alimentaire canadien en plus petites quantités qui seront servies au cours d'une même journée.

Légumes et fruits

Nombre de portions recommandées par le Guide alimentaire canadien, par jour :

- enfants âgés de 2 à 3 ans – 4 portions
- enfants âgés de 4 à 8 ans – 5 portions

Exemples d'une (1) portion du Guide alimentaire canadien :

- 125 ml (½ tasse) de légumes frais, surgelés ou en conserve, ou de légumes-feuilles cuits
- 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de fruits frais, surgelés ou en conserve
- 125 ml (½ tasse) de jus de fruits ou de légumes à 100 % (limiter le jus à une tasse par jour)
- 1 fruit entier comme une orange ou une banane
- 60 ml (¼ tasse) de fruits séchés tels que raisins secs ou abricots hachés (**seulement pour les enfants âgés de 4 ans et plus, car ces aliments peuvent présenter un risque d'étouffement pour les enfants plus jeunes**).

Conseil

Offrez plus souvent des légumes et des fruits que des jus.



Produits céréaliers

Nombre de portions recommandées par le Guide alimentaire canadien, par jour :

- enfants âgés de 2 à 3 ans – 4 portions
- enfants âgés de 4 à 8 ans – 5 portions

Exemples d'une (1) portion du Guide alimentaire canadien :

- 1 tranche de pain (35 g)
- ½ bagel (45 g)
- ½ pita ou ½ tortilla (35 g)
- 125 ml (½ tasse) de pâtes ou de riz cuits
- 175 ml (¾ tasse) céréales chaudes ou 30 g céréales froides



Conseil

Veiller à ce qu'au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers soient sous forme de grains entiers, chaque jour.

Choisir des produits céréaliers qui sont plus faibles en lipides, sucre et sel.



Lait et substituts

Nombre de portions recommandées par le Guide alimentaire canadien, par jour :

- enfants âgés de 2 à 3 ans – 2 portions
- enfants âgés de 4 à 8 ans – 2 portions

Exemples d'une (1) portion du Guide alimentaire canadien :

- 250 ml (1 tasse) de lait (écrémé, 0,5 %, 1 %, ou 2 %)
- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie
- 175 g ou ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt
- 50 g (1½ oz) de fromage

Bien que 2 tasses de lait correspondent aux portions recommandées par le Guide alimentaire canadien, pour les enfants âgés de 2 à 5 ans, on peut toujours offrir du yogourt et du fromage en petites quantités en plus du lait. Votre enfant dégustera ainsi des saveurs et des textures différentes.

Conseil

Servez à votre enfant deux tasses de lait par jour afin de combler ses besoins en calcium et vitamine D. S'il ne boit pas de lait, donnez-lui une boisson de soya enrichie.

Tenez compte du lait que vous ajoutez aux céréales, aux potages, aux chaudrées et aux poudings que vous faites à la maison. Les poudings tout préparés du commerce ont beaucoup moins de calcium que ceux faits maison et pourraient ne pas contenir de vitamine D. Cependant, certains yogourts sont additionnés de vitamine D (consulter l'étiquette).



Viandes et substituts

Nombre de portions recommandées par le Guide alimentaire canadien, par jour :

- enfants âgés de 2 à 3 ans – 1 portion
- enfants âgés de 4 à 8 ans – 1 portion

Exemples d'une (1) portion du Guide alimentaire canadien :

- 75 g (2½ oz)/125 ml (½ tasse) de volaille, viande maigre, poisson, fruits de mer cuits
- 175 ml (¾ tasse) de légumineuses cuites ou en conserve telles que haricots, pouding aux pois (peas pudding), « fèves au lard », haricots noirs ou pois chiches.
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide ou de beurre de noix
- 60 ml (¼ tasse) de noix ou graines écalées (**seulement pour les enfants âgés de 4 ans et plus, car ces aliments peuvent présenter un risque d'étouffement pour les enfants plus jeunes**).



La portion quotidienne recommandée pour le groupe des viandes et substituts peut être divisée en plus petites quantités qui seront offertes au moment des repas et des collations. Par exemple :

Une portion du Guide alimentaire canadien répartie sur une collation et deux repas

- 7,5 ml (½ c. à table) de beurre d'arachide (¼ portion du Guide alimentaire canadien) sur une tranche de pain grillée, pour la collation du matin
- 18,75 g (⅛ tasse ou 2 c. à table) de thon (¼ portion du Guide alimentaire canadien) en sandwich, au repas du midi
- 37,5 g (¼ tasse) de poulet (½ portion du Guide alimentaire canadien) au dîner

Une portion du Guide alimentaire canadien répartie sur deux repas

- Un œuf (½ portion du Guide alimentaire canadien) au repas du midi
- 37,5 g (¼ tasse) de bœuf haché (½ portion du Guide alimentaire canadien) au dîner

Conseil

Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou de sel.



Conseil

Incluez au moins deux portions de poisson par semaine aux repas de la famille.



Huiles et matières grasses

- **Consommez une petite quantité de lipides insaturés chaque jour.** Cela comprend les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- **Utilisez des huiles végétales** telles que les huiles de canola, d'olive et de soya.
- **Choisissez des margarines molles non hydrogénées** faibles en gras saturés et gras trans.
- **Limitez la consommation de beurre, de margarine dure, de saindoux et de graisse alimentaire (shortening).**



Gare à l'étouffement!

Tout aliment peut causer l'étouffement; il faut donc veiller à ce qu'un parent ou un gardien soit toujours présent lorsque l'enfant mange. Assurez-vous que votre enfant est en position assise et non en train de rire ou de sautiller. Certains aliments peuvent comporter un plus grand risque d'étouffement pour les enfants de moins de 4 ans. Il s'agit des aliments qui sont :

- durs (comme les noix, les graines et les morceaux de carottes crues)
- difficiles à mastiquer (comme le maïs, les fruits de mer, le maïs éclaté, les bonbons, les raisins secs et autres fruits séchés)

Évitez de servir les aliments suivants à votre enfant avant l'âge de 4 ans :

- raisins secs, gomme à mâcher, bonbons, maïs éclaté, noix et graines
- poisson avec arêtes
- collations servies avec un cure-dent ou sur une brochette



Les aliments suivants sont plus sûrs pour les tout-petits lorsqu'ils sont préparés comme suit :

- **Légumes et fruits durs – râper les carottes;** faites cuire légèrement les légumes crus durs ou les fruits durs afin qu'ils soient plus faciles à mastiquer.
- **Coupez les raisins, les saucisses à hot dog, les autres saucisses et les gros aliments** de forme ronde ou cylindrique en quartiers sur le sens de la longueur et ensuite en petites bouchées, afin qu'ils ne puissent pas bloquer les voies respiratoires de l'enfant. Prenez note que les saucisses à hot dog et autres saucisses ne sont pas de bons choix, car ils ont une teneur élevée en lipides et sel.
- **Retirez les noyaux et les gros pépins durs des fruits** (p. ex. pêches, cerises, melons d'eau, pommes, raisins, etc.).
- **Le beurre d'arachide ou le fromage fondu servis seuls** (c.-à-d. avec une cuillère) sont difficiles à avaler et pourraient rester coincés dans la gorge et obstruer les voies respiratoires. Pour rendre ces aliments plus sûrs, tartinez-les en couche mince sur un craquelin ou sur du pain.
- **Aliments pouvant être difficiles à mastiquer** – coupez-les en petits morceaux.





Vous désirez plus d'information?

Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à votre prestataire de soins de santé, votre infirmière ou infirmier de la santé publique ou votre diététiste.

Vous pouvez aussi consulter les sites Web suivants pour des renseignements concernant l'alimentation saine et l'activité physique :

Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca>

Les diététistes du Canada – Un départ santé pour la vie

<http://www.dietetistes.ca/departsanthe>


**Terre-Neuve
Labrador**

2009