L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans



UN DÉPART POUR LA VIE

La petite enfance est une période d'apprentissage importante. Les tout-petits développent des habitudes alimentaires qui influenceront leur alimentation toute leur vie.

Voici un petit guide destiné aux parents sur l'alimentation des enfants de 1 à 5 ans ayant un développement régulier, sans problème d'alimentation particulier. Il vous accompagnera à travers la belle aventure des repas en famille.

Réalisation et conception graphique : Attitude Marketing inc. | Photos : Tango Photographie
Illustrations : Valérie Desrochers | Révision linguistique : Permutation inc. | Impression : Offset Beauce

J'AI FAIM!

Voilà des mots qu'on entend souvent! Mais qu'est-ce que la faim?

La **faim** est une sensation. Elle se manifeste quand **le corps a besoin d'énergie.** Et ce sont les aliments qui fournissent cette énergie.

Les enfants **expriment leur faim de différentes façons.** Selon leur âge, ils peuvent :

- Se mordiller les mains;
- Être irritables;
- Avoir mal au ventre ou à la tête;
- Être moins concentrés;
- Et s'ils peuvent parler, ils diront… et rediront bien fort : « J'ai faim! ».

La faim varie d'une journée à l'autre, et même d'un repas à l'autre. Elle peut être influencée par des facteurs comme :

- La croissance;
- Le niveau d'activité physique;
- La fatigue;
- L'état de santé.

Grâce aux signaux de leur corps, la plupart des enfants savent naturellement de combien de nourriture ils ont besoin.

De plus, ils sont très bons pour vous faire comprendre qu'ils sont rassasiés.

C'est-à-dire qu'ils ont assez mangé.

Lorsqu'ils n'ont plus faim, ils peuvent :

- Manger moins vite qu'au début du repas;
- Tourner la tête lorsqu'ils voient de la nourriture;
- Jouer avec la nourriture, la cacher ou la jeter par terre;
- Repousser l'assiette;
- Dire qu'ils n'ont plus faim.

Portez attention à ces signes. Ce sont les meilleurs guides pour reconnaître la faim et le rassasiement.

PETIT BEC FIN!

Les tout-petits sont curieux. Profitez de cette curiosité pour les encourager à **découvrir de nouveaux aliments. Initiez-les tôt à une grande variété d'aliments nutritifs.** Vous aurez ainsi plus de chances qu'ils les acceptent.

Les aliments permettent entre autres aux enfants d'exprimer leur indépendance. Une journée, ils aiment un aliment. Le lendemain, ils le rejettent. **Ce rejet fait partie du développement normal.** Il débute habituellement autour de 18 mois et peut durer de quelques mois à quelques années.

Les règles d'or

Évitez de camoufler les aliments contenus dans les plats. Les enfants pourraient perdre confiance en vous. Il est tout à fait correct de bonifier certaines recettes en ajoutant des légumes ou des légumineuses. Toutefois, les enfants doivent savoir quels aliments ils mangent pour apprendre à les apprécier.

Donnez l'exemple! Les enfants apprennent par imitation. Si vous mangez les mêmes aliments qu'eux, ils pourraient être tentés d'y goûter.

Favorisez la découverte des aliments. Présentez des aliments appréciés et des aliments inconnus ou moins aimés au même repas.

Persistez à offrir de nouveaux aliments et des aliments moins appréciés. Profitez des moments où l'enfant est en forme et a faim, tout en respectant son rythme. Il faut parfois 10 ou 15 essais, même plus, avant que l'enfant accepte de goûter un aliment! Les premières fois, l'enfant pourrait simplement l'observer, le toucher, le sentir ou le poser sur ses lèvres.

Invitez l'enfant à goûter sans mettre de pression. Évitez de faire des commentaires, qu'ils soient positifs ou négatifs.

L'ALIMENTATION, UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Lors des repas et collations, faites équipe avec l'enfant en partageant les responsabilités.

LES RÔLES DU PARENT

Quoi

Choisir une variété de boissons et d'aliments nutritifs à offrir à l'enfant

Quand

Établir un horaire régulier pour les repas et collations

Où

S'asseoir à table, en famille, dans un endroit bien éclairé

Comment

Créer un environnement sans distractions, sécuritaire, calme et agréable qui favorise les discussions

LE RÔLE DE L'ENFANT

Combien

Écouter son corps pour déterminer quelles quantités manger

L'enfant peut choisir de ne rien manger ou de manger un ou plusieurs aliments parmi ceux offerts

En partageant les responsabilités, l'enfant :

- Respectera mieux ses signaux de faim et de rassasiement;
- Aura plus envie de découvrir une variété d'aliments nutritifs;
- Développera plus facilement ses goûts et ses préférences alimentaires;
- Mangera dans le plaisir.


Vers 1 an,
la plupart des aliments
devraient avoir été
introduits. Les repas
de l'enfant ressemblent
donc à ceux du reste
de la famille.

Quoi

QUOI OFFRIR AUX ENFANTS DE 1 À 5 ANS LORS DES REPAS?

L'assiette équilibrée de l'enfant de 1 à 5 ans du ministère de la Famille suggère d'offrir une proportion égale des trois catégories du *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

⅓ de légumes **⅓ d'aliments protéinés** **⅓ d'aliments à grains entiers**

Certains aliments viennent compléter l'assiette afin d'aider à combler tous les besoins des tout-petits. Il s'agit notamment des **fruits,** du **lait** et du **yogourt.**

À chaque repas, servez **un à deux aliments nutritifs de chacune des trois catégories.**

→ Vous comblerez ainsi les besoins nutritifs de votre enfant.

→ Vous favoriserez les apprentissages et les découvertes alimentaires.

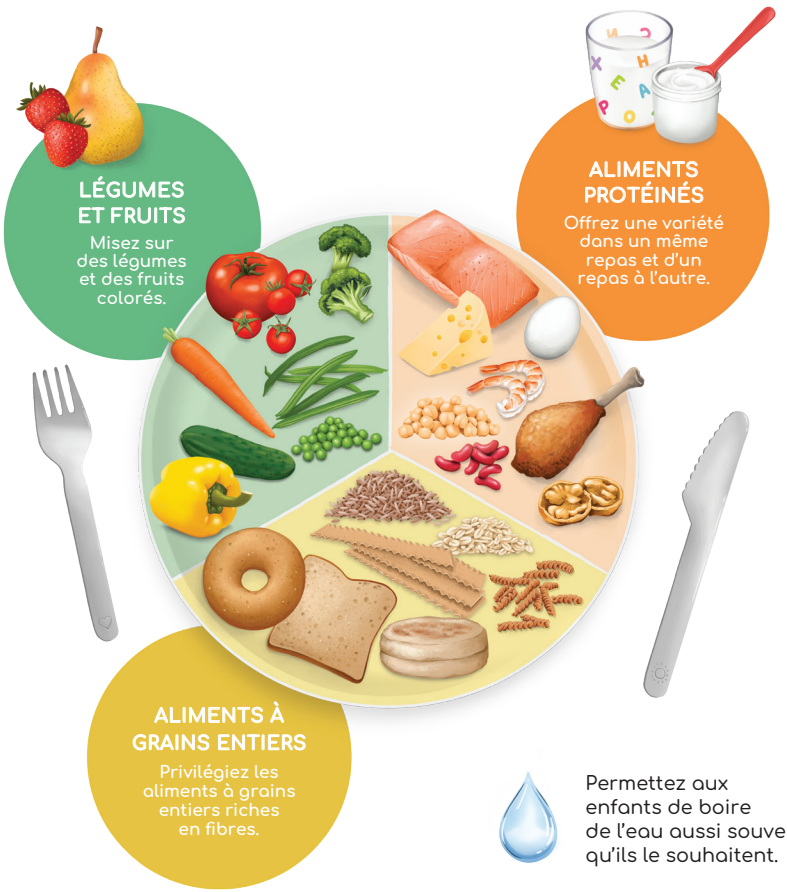


Illustration inspirée de : Ministère de la Famille, *Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, 2014, p. 47.

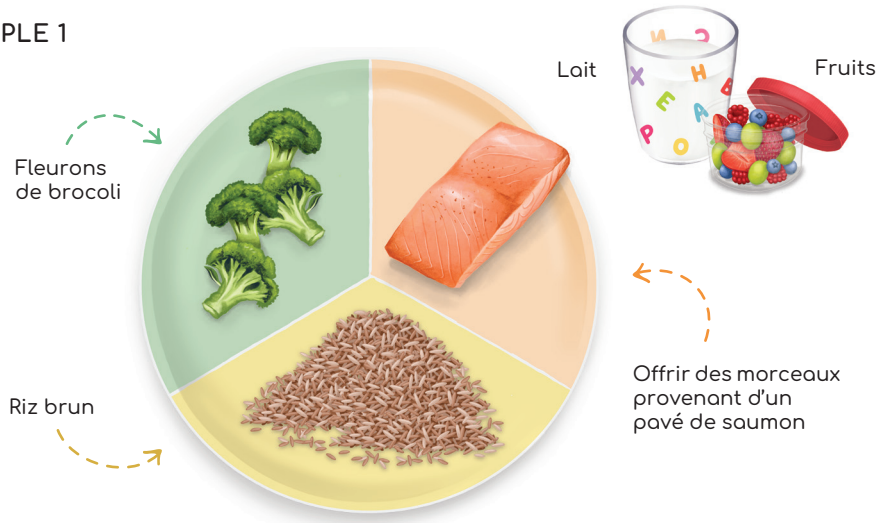
Laissez aller votre imagination!

L'objectif n'est pas d'offrir tous les aliments illustrés dans l'assiette de la page précédente au même repas. Faites des choix parmi une panoplie d'aliments.

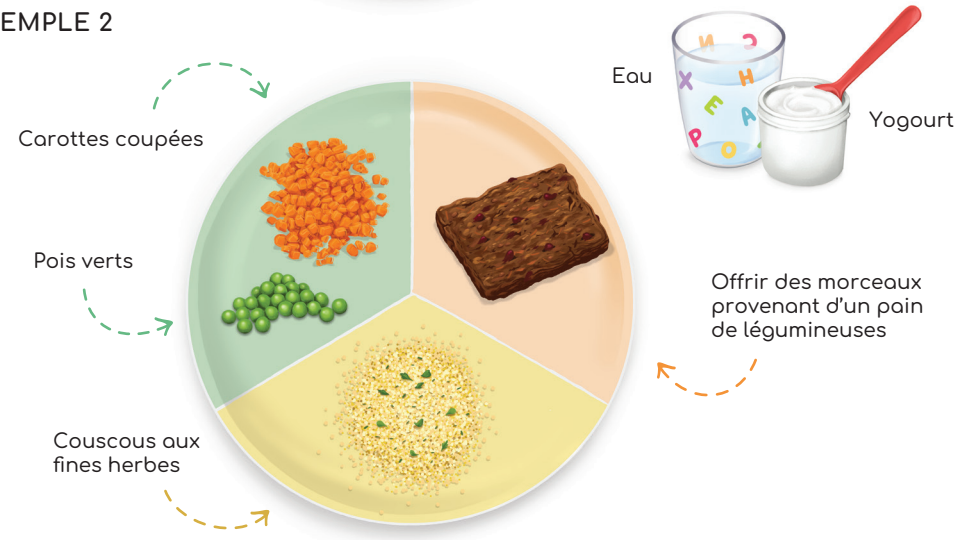
Le repas est parfois moins équilibré? Restez zen! C'est l'alimentation dans son ensemble qui est importante!

Les choix sont infinis, voici deux exemples pour vous guider.

EXEMPLE 1



EXEMPLE 2





LÉGUMES ET FRUITS
UN UNIVERS COLORÉ

Les légumes et les fruits **contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux** nécessaires au développement des enfants. Ils fournissent **aussi des fibres.**

Conseils de pros

- Profitez des légumes et fruits de saison. Faites des provisions en vue des premiers flocons! Même congelés, les légumes et fruits sont nutritifs.
- Offrez idéalement des légumes vert foncé tous les jours et des légumes orangés quelques fois par semaine.
- Présentez les légumes et les fruits de différentes façons : en bâtonnets, en cubes, en purée, râpés, etc. Vous piquerez ainsi la curiosité des enfants!
- Servez les fruits frais, en compote ou en conserve (dans leur jus). Choisissez les variétés sans sucre ou sans édulcorant (ex. sucralose, acésulfame-K, stévia) ajouté.
- Offrez les légumes cuits, crus, en potage ou en purée. S'ils sont en conserve, choisissez ceux contenant peu ou pas de sodium (sel) et, lorsque possible, rincez-les avant leur utilisation.
- Accompagnez les légumes (et les fruits!) d'une trempette à base de yogourt.

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

DES FIBRES AU MENU

Les aliments à grains entiers sont des produits céréaliers. Les produits céréaliers fournissent de l'**énergie** au corps et au cerveau. Ceux à grains entiers contiennent **plus de vitamines, de minéraux et de fibres** que ceux faits de grains raffinés. De plus, ils prolongent le **rassasiement.**



Conseils de pros

- Si les aliments à grains entiers sont moins appréciés, adoptez le moitié-moitié :
  - Utilisez un mélange de farine de blé entier et de farine blanche dans les recettes de pains, muffins ou pâtisseries.
  - Essayez les sandwichs deux couleurs : une tranche de pain de blé entier et une tranche de pain blanc.
- Privilégiez les céréales à déjeuner à grains entiers et peu sucrées.
- Choisissez de préférence des pains dont le premier ingrédient est une farine entière ou intégrale (ex. farine de blé entier).
- Privilégiez les pâtisseries, muffins, barres tendres ou biscuits cuisinés à la maison. Les produits du commerce sont souvent plus sucrés et moins riches en fibres.



Pour assurer un apport suffisant en fer, offrez des **céréales pour bébés enrichies de fer** jusqu'à l'âge de 2 ans. Vous pouvez les offrir sous forme de céréales chaudes.

Vous pouvez également les ajouter à des recettes, par exemple :

- Biscuits
- Boulettes ou pains de viande
- Crêpes
- Muffins

En général, vous pouvez remplacer 250 ml (1 tasse) de farine par 500 ml (2 tasses) de céréales pour bébés enrichies de fer.

ALIMENTS PROTÉINÉS

L'IMPORTANCE DE LA VARIÉTÉ



Les aliments protéinés peuvent être d'origine végétale (plantes) ou animale. Ils contribuent entre autres au **développement des muscles et des organes, et au rassasiement.**

En plus des protéines, ces aliments fournissent des **éléments nutritifs essentiels au développement et à la santé.** Varier les aliments protéinés dans l'assiette est donc la clé pour obtenir tous les bienfaits.

LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS VEDETTES

Certains éléments nutritifs sont en vedette dans les aliments des sections suivantes. Ils pourraient aussi être présents dans d'autres aliments, mais en moins grande quantité.

ALIMENTS

Poissons et fruits de mer



ÉLÉMENT NUTRITIF VEDETTE

Oméga-3

UN DES RÔLES PRINCIPAUX

Les oméga-3 contribuent au développement du cerveau.

À retenir

\+ Les oméga-3 sont des gras essentiels. Cela signifie que le corps ne peut pas en produire. Ils doivent donc provenir des aliments, comme les **poissons gras** (ex. saumon, truite, maquereau, sardines). Les poissons blancs et les fruits de mer peuvent en contenir, mais en plus petite quantité.

Conseils de pros

- Proposez des poissons en conserve (ex. hareng, sardines, saumon sauvage, thon pâle). Ils sont plus économiques.
- Choisissez les poissons en filets. Offrez les poissons et fruits de mer dans des sandwichs, des pâtés ou des croquettes cuisinées à la maison.
- Accompagnez les poissons et les fruits de mer d'une sauce béchamel ou gratinez-les de temps en temps.

ALIMENTS

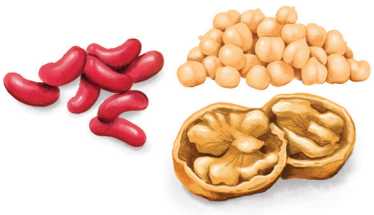
Légumineuses, noix et graines

ÉLÉMENT NUTRITIF VEDETTE

Fibres

UN DES RÔLES PRINCIPAUX

Les fibres préviennent la constipation lorsqu'elles sont combinées à une bonne hydratation.



À retenir

+ Offrez le plus souvent possible des **protéines végétales,** par exemple :
  - Beurre d'arachides, de noix ou de graines
  - Fèves de soya
  - Houmous
  - Légumineuses
  - Noix et graines
  - Tofu

Conseils de pros

- Remplacez la moitié de la viande ou de la volaille par du tofu ou des légumineuses dans vos recettes préférées.
- Donnez du goût à votre tofu en l'utilisant dans des plats en sauce ou en le faisant d'abord mariner.
- Ajoutez des légumineuses à vos soupes et salades.
- Augmentez la valeur nutritive de vos galettes ou muffins. Ajoutez-y une purée de légumineuses, du tofu, ou encore des noix ou des graines moulues ou hachées.

LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez limiter les inconforts causés par les légumineuses, tels que les ballonnements et les gaz, en les introduisant graduellement. Les inconforts sont passagers et diminuent à mesure que le corps s'adapte.

ALIMENTS
Produits laitiers

ÉLÉMENTS NUTRITIFS VEDETTES

Calcium et vitamine D

UN DES RÔLES PRINCIPAUX

Le calcium et la vitamine D contribuent au développement et à la santé des os et des dents.



À retenir

+ Le lait, le yogourt et le fromage sont des sources de calcium.
+ Le lait et certains yogourts fournissent aussi de la vitamine D, qui favorise l'absorption du calcium.

Conseils de pros

- Ajoutez de la vanille ou de la cannelle moulue à du lait chaud ou froid pour varier les saveurs.
- Préparez des recettes à base de lait, par exemple :
  - Crêpes
  - Potages et crèmes
  - Pouding au lait
  - Sauce béchamel
  - Smoothies
  - Tapioca
- Remplacez la mayonnaise du commerce par du yogourt nature dans les trempettes et vinaigrettes. Ajoutez-y quelques fines herbes pour rehausser la saveur.
- Ajoutez du yogourt nature en fin de cuisson dans les caris.
- Ajoutez du fromage à vos salades ou gratinez les plats de temps en temps.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les produits laitiers n'augmentent pas la production de mucus lors d'épisodes de rhume, de grippe ou d'asthme. Ce sont leurs matières grasses qui donnent cette impression. Si cette sensation dérange votre enfant, choisissez des produits laitiers moins riches en matières grasses pendant la guérison.

ALIMENTS

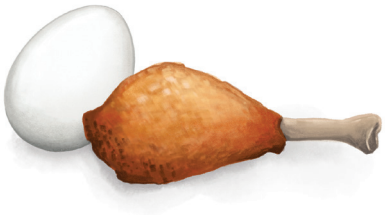
Viandes, volailles et œufs

ÉLÉMENT NUTRITIF VEDETTE

Fer

UN DES RÔLES PRINCIPAUX

Le fer sert à transporter l'oxygène dans le sang.



Bon à savoir

Pour les tout-petits, il peut être difficile de manger de la viande ou de la volaille parce qu'il faut les mastiquer.

À retenir

- La viande rouge contient plus de fer que la volaille. Dans les œufs, c'est le jaune qui contient le plus de fer.
- Les coupes de viandes maigres sont le meilleur choix.
- Le fer d'origine animale est beaucoup mieux absorbé que le fer d'origine végétale (présent dans les légumes vert foncé, les légumineuses, le tofu et les produits céréaliers enrichis de fer).

Conseils de pros

- Proposez des coupes bien tendres ou cuites longuement dans un bouillon pour les attendrir.
- Apprêtez la viande ou la volaille hachée en boulettes ou pains de viande. Ajoutez un œuf à ces préparations pour lier tous les ingrédients lors de la cuisson.
- Servez-les avec une sauce pour que ce soit moins sec en bouche.



La règle d'or

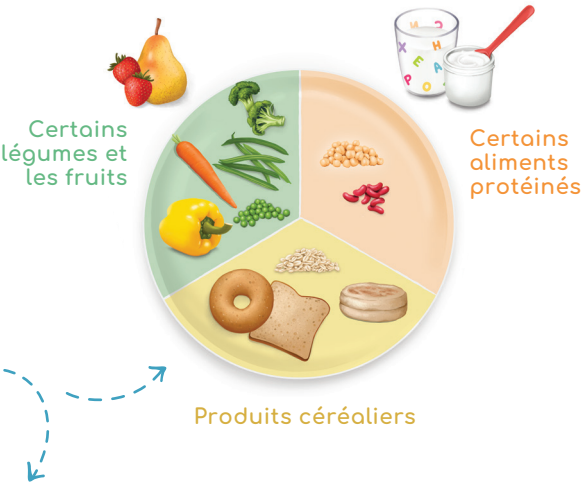
Ayez une approche positive en ce qui a trait à l'alimentation : évitez de qualifier les aliments de «bons» ou de «mauvais», ou encore de «cochonneries». Parler ainsi crée une notion d'interdit, et l'interdit est toujours plus attirant. Faites plutôt découvrir aux enfants les aliments nutritifs de l'assiette équilibrée.

L'ABC DE LA COLLATION

Les tout-petits ont un petit estomac et de **grands besoins en énergie et en éléments nutritifs.** La collation est un excellent moyen de combler ces besoins et de calmer leur faim jusqu'au prochain repas. Pour une collation complète, **combinez** un aliment contenant des **glucides** à un aliment contenant des **protéines.**

LES GLUCIDES

Les **glucides** sont une **source d'énergie.** Ils sont présents en quantité variable dans les aliments des trois catégories du *Guide alimentaire canadien*. Voici des exemples d'aliments qui en contiennent :



LÉGUMES ET FRUITS

- Certains légumes (ex. carottes, poivrons)
- Fruits frais, surgelés, en compote ou en conserve
- Banane plantain cuite au four
- Baba ganouj (purée d'aubergine rôtie ou grillée)

PRODUITS CÉRÉALIERS

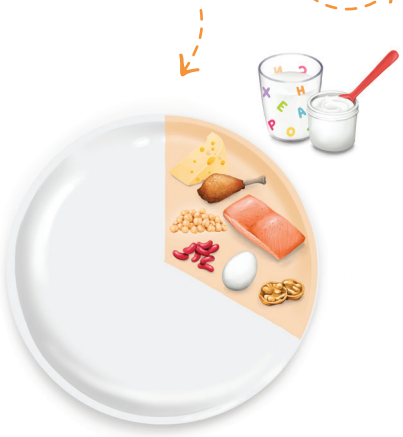
- Barres tendres cuisinées à la maison
- Céréales à déjeuner à grains entiers
- Craquelins à grains entiers
- Gruau ou crème de blé
- Muffins anglais
- Muffins cuisinés à la maison (sucrés ou salés)
- Pain (tranché, tortillas, pita, naan)

ALIMENTS PROTÉINÉS

- Lait maternel
- Lait
- Légumineuses : haricots rouges, pois chiches, soya, etc.
- Yogourt

LES PROTÉINES

Les **protéines** maintiennent le niveau d'**énergie** plus longtemps. Il y en a surtout dans la catégorie des aliments protéinés.



VOICI DES EXEMPLES :

- Beurre d'arachides, de soya ou de noix
- Fromage
- Lait maternel
- Lait
- Noix et graines
- Œufs cuits durs
- Pouding cuisiné à la maison
- Soya (edamames, soya grillé, tofu, etc.)
- Tartinades (poulet, tofu, poissons, fruits de mer, œufs, légumineuses, etc.)
- Yogourt

Laissez aller votre créativité!

Pour une collation complète, combinez des **glucides** et des **protéines.** Voici des exemples :

Faites participer les enfants à la préparation des collations. Ils prendront un plaisir fou à vous aider et cela pourrait leur ouvrir l'appétit.

GLUCIDES	+	PROTÉINES	
Petits fruits frais ou congelés	+	Yogourt	Dans un bol ou en smoothie
Tranche de pain ou pain pita	+	Tartinade d'œufs ou de légumineuses	
Riz	+	Lait	Pouding au riz cuisiné à la maison
Légumes frais	+	Trempette de tofu	

J'AI SOIF!

Les enfants sont plus à risque de se déshydrater que les adultes. Ils sont concentrés sur leurs jeux et ne pensent pas à boire. Ils sont aussi plus sensibles aux coups de chaleur. L'hydratation est donc très importante.



LE LAIT MATERNEL

Sa composition unique **s'adapte aux besoins des tout-petits** tout au long de leur croissance. Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie et plusieurs autres organisations internationales recommandent :

- L'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois;
- La poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans ou plus, si possible.



L'EAU

Rendez l'eau accessible pour permettre aux enfants d'en boire aussi souvent qu'ils le souhaitent.



LE LAIT

En plus d'hydrater, le lait fournit de l'énergie et des **éléments nutritifs essentiels au développement** des tout-petits.

- Avant 2 ans, offrez du lait entier (3,25 % de M.G.). Les matières grasses qu'il contient sont indispensables au développement du cerveau et à la croissance.
- Dès l'âge de 2 ans, le lait partiellement écrémé (1 % ou 2 % de M.G.) peut être offert, mais vous pouvez continuer à servir du lait à 3,25 %.



LES BOISSONS VÉGÉTALES

Elles fournissent généralement peu d'énergie et, dans certains cas, peu de protéines. Si vous décidez d'offrir une boisson végétale, choisissez toujours la version enrichie, nature ou originale (non aromatisée) et non sucrée.

BOISSONS DE SOYA

- À partir de 1 an : elles ne sont pas recommandées. Selon l'Institut national de santé publique du Québec, si vous décidez d'en offrir, votre enfant doit consommer une grande variété d'aliments au quotidien et avoir une croissance normale.
- À partir de 2 ans : elles peuvent faire partie de l'alimentation de l'enfant.

AUTRES BOISSONS VÉGÉTALES
(EX. RIZ, AMANDES, AVOINE)

- À partir de 1 an : elles ne sont pas recommandées.
- À partir de 2 ans : il est suggéré de consulter une ou un diététiste-nutritionniste pour s'assurer que l'alimentation de l'enfant fournit assez d'éléments nutritifs nécessaires à son développement.



LES AUTRES BOISSONS

Les boissons sucrées ont une **faible valeur nutritive.** De plus, elles contiennent parfois des édulcorants comme le sucralose, l'acésulfame-K ou le stévia. Elles ne devraient donc pas faire partie du quotidien de l'enfant. Voici des exemples de ces boissons :

- Boissons dites hydratantes à saveurs naturelles contenant des édulcorants
- Boissons gazeuses
- Boissons pour sportifs
- Cocktails
- Jus de fruits purs à 100 %
- Punchs aux fruits
- Thés et cafés glacés

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

Vers 1 an, les enfants ont idéalement été exposés à la majorité des aliments consommés par la famille. Continuez tout de même à faire preuve de vigilance, car **une réaction peut se produire à n'importe quel moment.**



Si une réaction survient après avoir mangé un aliment, cessez d'offrir cet aliment à votre enfant et informez sa ou son médecin. Cette personne est la seule à pouvoir déterminer la nature et la gravité de la réaction. Par exemple, l'allergie pourrait mettre la vie de l'enfant en danger. L'intolérance, pour sa part, causerait seulement des inconforts passagers.

Il est essentiel d'avoir un diagnostic clair pour ne pas exclure inutilement un aliment ou un groupe d'aliments.

ÉTOUFFEMENTS ALIMENTAIRES

Les étouffements sont une cause importante de décès accidentels chez les moins de 4 ans. Certains aliments sont plus susceptibles de bloquer leurs voies respiratoires.

POUR RÉDUIRE LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT ALIMENTAIRE :

- Veillez à ce que l'enfant soit calme avant de manger.
- Veillez au **bon positionnement** et au confort de l'enfant (dossier de la chaise à environ 90 degrés, bras positionnés naturellement à 90 degrés sur la table et pieds en appui).
- Assurez-vous que l'enfant mange sous la **supervision d'un adulte.**
- Ne laissez pas l'enfant manger dans la voiture.
- Ne laissez pas l'enfant parler, marcher, courir ou jouer avec des aliments dans la bouche.
- Incitez l'enfant à prendre de **petites bouchées** et à **bien mastiquer.**
- Évitez les aliments servis sur des cure-dents ou des brochettes.
- Évitez les **aliments plus risqués** (ex. maïs soufflé, croustilles, bonbons durs, jujubes, guimauves, gomme à mâcher, arachides et noix entières, cubes de glace).
- Préparez les aliments de façon à ce qu'ils soient **sécuritaires** (consultez les pages suivantes).

GUIDE POUR PRÉPARER DES ALIMENTS SÉCURITAIRES

Chaque tout-petit est unique et se développe à son propre rythme. Ainsi, certains enfants seront en mesure de manger les aliments avant ou après l'âge indiqué. Fiez-vous à leurs habiletés, vous êtes les mieux placés pour connaître leurs capacités.

LÉGUMES FRAIS

1 à 2 ans

- Cuire jusqu'à ce que le légume soit tendre et couper en morceaux
- Râper, si servi cru

- Pois mange-tout et haricots verts et jaunes : enlever les filaments, puis cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Concombre : peler et couper en lanières
- Légumes feuillus : hacher et cuire dans les recettes
- Champignons : couper en morceaux
- Céleri : couper en petits morceaux pour briser les filaments et cuire

2 à 4 ans

- Blanchir (cuire légèrement) le légume et le couper en lanières
- Râper, si servi cru

- Pois mange-tout et haricots verts et jaunes : enlever les filaments
- Céleri : couper en dés

FRUITS FRAIS

1 à 2 ans

- Couper le fruit mûr en morceaux
- Râper les fruits plus fermes

- Agrumes : offrir en suprêmes (sans la membrane qui forme le quartier)
- Ananas : couper finement pour briser les filaments

1 à 4 ans

- Enlever les pépins, le noyau ou le cœur du fruit

FRUITS SÉCHÉS
(ex. dattes, figues, abricots, raisins)

1 à 4 ans

- Réhydrater dans l'eau, hacher et ajouter dans les recettes

FRUITS ET LÉGUMES RONDS
(ex. raisins, gros bleuets, cerises, fraises, tomates cerises)

1 à 4 ans

- Couper en deux ou en quatre, selon la grosseur
- Enlever le noyau ou les pépins

LÉGUMINEUSES

1 à 2 ans

- Pois chiches : enlever la petite peau visible qui se détache, puis écraser ou couper en deux
- Haricots (ex. blancs, rouges) : couper en deux

NOIX, GRAINES ET ARACHIDES

1 à 4 ans

- Broyer ou hacher finement

BEURRE D'ARACHIDES, DE NOIX OU DE GRAINES

1 à 4 ans

- Utiliser les versions crémeuses seulement
- Étendre une fine couche sur une rôtie chaude

VIANDES ET VOLAILLES

1 à 4 ans

- Enlever tous les os
- Servir en petits morceaux

POISSONS

1 à 4 ans

- Enlever toutes les arêtes
- Servir en petits morceaux

SAUCISSES

1 à 4 ans

- Couper dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux

INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Manger en sécurité signifie aussi **éviter les intoxications alimentaires.** Le système immunitaire des enfants de 5 ans et moins est en développement. De plus, leur estomac produit moins d'acidité que celui des adultes. Ils sont donc plus fragiles aux bactéries, virus et parasites néfastes que pourraient contenir les aliments.

CERTAINS ALIMENTS PRÉSENTENT UN RISQUE PLUS ÉLEVÉ.

Afin de les rendre sécuritaires pour les enfants de moins de 5 ans :

- Faites cuire les germes ou pousses (ex. luzerne, radis, fèves germées).
- Offrez du jus de fruits pasteurisé.
- Lavez l'écorce des melons (ex. melons brodés de type cantaloup, en particulier).
- Faites cuire les œufs frais et offrez des produits faits avec des œufs pasteurisés (ex. vinaigrette et mayonnaise maison).
- Faites cuire les poissons et fruits de mer. Évitez le saumon fumé et les sushis.
- Offrez des produits laitiers pasteurisés. Évitez le lait cru et les fromages faits de lait cru.
- Faites cuire les viandes et volailles. Évitez les tartares.


L'intoxication alimentaire se produit souvent en raison de méthodes d'hygiène inadéquates. Adoptez donc de bonnes pratiques pour manipuler, préparer, entreposer, conserver ou cuire les aliments.

Combien



Aidez l'enfant à écouter ses signaux de faim et de rassasiement. Cela l'aidera à développer de saines habitudes alimentaires.

TU EN VEUX ENCORE OU TU AS TERMINÉ?

Vers 2 ans, les tout-petits peuvent se montrer moins intéressés par les aliments :

- Ils commencent à démontrer plus d'autonomie.
- Ils veulent manger seuls.
- Leur rythme de croissance ralentit.
- Leur appétit peut diminuer.

Continuez tout de même de leur servir des aliments des **trois catégories du *Guide alimentaire canadien.***

VOUS VOUS DEMANDEZ QUELLE QUANTITÉ L'ENFANT DEVRAIT MANGER?

Les enfants sont les seuls à savoir s'ils ont faim ou non. Ils ont la capacité de déterminer quelle quantité manger parmi les choix offerts. En écoutant leurs **signaux de faim et de rassasiement,** ils savent combler leurs besoins. Faites-leur confiance! Petit truc pour les enfants autonomes : laissez-les se servir eux-mêmes de façon sécuritaire.

Garnissez l'assiette de l'enfant en suivant les **proportions de l'assiette équilibrée de l'enfant de 1 à 5 ans (p. 7).** Mais souvenez-vous : ces proportions sont seulement un guide. Certaines journées, elles seront respectées, tandis que d'autres, elles ne le seront pas. L'alimentation de votre enfant variera d'une journée, voire d'une semaine à l'autre.



LE SAVIEZ-VOUS?

Peu importe son âge ou son poids, il est déconseillé de mettre un enfant au régime. En effet, limiter la quantité d'aliments offerte pourrait avoir des effets néfastes, par exemple :

- **Compromettre la croissance de l'enfant;**
- **Créer une mauvaise relation avec la nourriture;**
- **Provoquer une grande inquiétude par rapport à son poids à court et à long terme.**

Des inquiétudes demeurent à propos du poids de l'enfant? Consultez sa ou son médecin. Cette personne pourra analyser l'évolution de son poids et de sa taille. Au besoin, elle vous suggérera de consulter une ou un diététiste-nutritionniste qui se spécialise dans ce domaine.

NÉGOCIER, PUNIR OU RÉCOMPENSER?

Parfois, les petits ne veulent pas des aliments offerts. Il arrive alors aux adultes de jouer avec les émotions ou le sentiment de culpabilité des enfants pour les inciter à manger.

Sans vouloir mal faire, l'adulte **brouille les signaux de faim et de rassasiement** de l'enfant. Or, cela pourrait **nuire à la relation qu'entretiendra l'enfant avec les aliments.** Voici des exemples de phrases à éviter :

« J'ai préparé le souper avec amour et tu ne le manges même pas! »

CULPABILITÉ

« Mange un peu pour me faire plaisir. »

CULPABILITÉ

« Bravo, tu as tout mangé! »

RÉCOMPENSE

« Tu n'as pas mangé tes carottes, tu n'auras pas de dessert. »

PUNITION

« Termine ta viande si tu veux aller jouer! »

NÉGOCIATION

« Tu as 2 ans, mange encore 2 bouchées! »

NÉGOCIATION

QUE FAIRE ALORS?

Pour aider l'enfant à développer une **relation positive avec les aliments :**

- Créez une **ambiance détendue** et agréable lors des repas et collations.
- Invitez l'enfant à **goûter aux aliments servis sans mettre de pression.**
- Parlez des aliments, mais aussi d'autres sujets à table pour **éviter de mettre trop d'accent sur les aliments.**
- Évitez de culpabiliser, négocier, punir ou récompenser avec les aliments.
- Encouragez l'enfant à **respecter ses signaux de faim et de rassasiement.**

VOICI DES EXEMPLES DE PHRASES À PRIVILÉGIER :

« Est-ce que ta langue aimerait goûter au brocoli aujourd'hui? »

« Je mets un peu de haricots noirs dans ton assiette. Je ne t'oblige pas à les manger. »

RÉCOMPENSER POUR UNE BONNE ACTION?

Vous avez envie de récompenser l'enfant pour avoir partagé son jouet ou fait pipi sur le pot? Choisissez une récompense autre qu'un aliment. Vous pourriez par exemple :

- **Lui lire une histoire;**
- **Lui faire un câlin;**
- **Lui accorder un moment supplémentaire de jeu.**

Les aliments servent à nourrir le corps. Les associer à des récompenses incite les enfants à manger lorsqu'ils n'ont pas faim.

DU DESSERT, S'IL VOUS PLAIT!

Le dessert complète souvent le repas. Même si l'enfant mange peu ou pas son repas, donnez-lui son dessert. Servez-lui-en une seule portion, comme aux autres membres de la famille.

Le dessert permet d'offrir des **aliments nutritifs tels que des fruits et des produits laitiers.** Les desserts plus sucrés (ex. gâteaux et biscuits du commerce) peuvent être servis à l'occasion. En quantité modérée, ils font partie des plaisirs d'une alimentation équilibrée.

NON À LA NÉGOCIATION!

Si le dessert est une récompense pour avoir terminé le repas ou ses légumes, on lui donne plus de valeur. L'enfant cherchera à l'obtenir, peu importe sa faim.

Généralement, si le dessert ne sert pas à négocier ou à récompenser, l'enfant aura la même attitude devant un morceau de gâteau qu'un bol de fruits, c'est-à-dire en manger à sa faim.

Quand



QUAND EST-CE QU'ON MANGE?

Les enfants se **sentent en sécurité dans une routine.** Pensez donc à intégrer aussi les collations à la routine. Les enfants se sentiront rassurés et auront moins tendance à grignoter.



Servez toujours les repas et collations **à la même heure,** si possible.



Essayez de planifier **trois repas et de deux à trois collations** par jour.



Planifiez la collation **environ 2 heures avant** le prochain repas pour éviter de couper la faim de l'enfant.

Où et comment



TOUT LE MONDE À TABLE!

L'environnement et la façon dont les enfants mangent ont aussi leur importance. En effet, **les gens qui mangent en famille ont généralement de meilleures habitudes alimentaires**.

ENVIE DE CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AUX REPAS EN FAMILLE?

- Choisissez un **endroit adapté** à la famille, éclairé et tempéré.
- Assoyez l'enfant de façon sécuritaire et confortable (consultez la page 21).
- **Évitez les sources de distraction** comme les écrans, les livres ou les jouets.
- Laissez votre cellulaire loin de la table le temps du repas.
- Invitez votre enfant à venir à la table, même si son choix est de ne pas manger, pour favoriser les échanges.
- Discutez de **sujets agréables autres que les aliments servis.** De plus, laissez les conflits de côté pendant les repas.
- Restez calme et respectez le rythme de l'enfant.
- Laissez l'enfant **respecter les signaux de son corps.** Évitez d'exercer de la pression pour que l'enfant mange plus ou moins. Ses **expériences** avec les aliments seront ainsi plus **positives.**

Pourquoi ne pas sortir de la routine à l'occasion? Il existe une foule de moyens de rendre les collations et repas captivants. Vous pourriez par exemple :

- **Faire un pique-nique dans le salon;**
- **Prendre le déjeuner au lit;**
- **Savourer une collation dans un parc.**

TROP PETITS POUR METTRE LA MAIN À LA PÂTE?

Au contraire! La petite enfance est la période idéale pour initier les tout-petits à la cuisine. Les enfants qui aident à préparer les repas sont fiers et seront plus enclins à goûter à leurs réalisations.

De plus, les personnes qui savent cuisiner ont de meilleures habitudes alimentaires. Il est donc important de faire participer les enfants dans la cuisine dès la petite enfance.

Envie d'essayer? Partez à l'aventure en famille grâce à nos recettes et ressources. Vous les trouverez à cuisinonsenfamille.ca. Nouez vos tabliers et découvrez ensemble le plaisir de cuisiner!

NOTES

L'équipe des diététistes-nutritionnistes
des Producteurs laitiers du Canada tient
à remercier les personnes suivantes
pour la révision du contenu :

Alexandra Shano, diététiste-nutritionniste,
CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Manon Bouchard, diététiste-nutritionniste,
CHU Sainte-Justine

Mylène Duplessis Brochu, diététiste-nutritionniste,
Fondation Olo

Philippe Grand, diététiste-nutritionniste,
Association québécoise des centres
de la petite enfance

Stéphanie Benoit, diététiste-nutritionniste,
CHU Sainte-Justine

Pour obtenir des exemplaires
de cette ressource :

COMMANDER

Éducation Nutrition

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Droits d'auteur © 2024, 2020 Les Producteurs laitiers du Canada.