

Comment former un enfant en santé



Tous les aliments peuvent faire partie d'un régime santé. Il n'existe pas de « bons » ou de « mauvais » aliments.



Une collation et un repas équilibrés devraient inclure une variété d'aliments appartenant à au moins trois des quatre groupes alimentaires.



Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement présente des aliments des quatre groupes : les produits laitiers, les produits céréaliers, les légumes et fruits, et les viandes et substituts.



N'exercez pas de pression ou n'offrez pas de récompense pour que votre enfant mange ou goûte certains aliments. Plus vous insisterez, moins l'enfant sera porté à manger ces aliments.



Les repas ensemble devraient être des moments agréables et divertissants pour vous et votre famille.



Il y a des périodes durant lesquelles un enfant ne mange qu'une variété limitée d'aliments. Soyez patient et ne vous inquiétez pas inutilement, surtout si votre enfant est actif, en pleine croissance et paraît en santé.



Plusieurs facteurs entrent dans la croissance. Chaque enfant a ses caractéristiques individuelles et son propre rythme de croissance et de développement. Il est important de respecter le rythme de croissance propre à votre enfant.



Aidez votre enfant à bien manger en donnant vous-même l'exemple. Prenez vos repas ensemble à la table, et mangez vous même une variété d'aliments.



Il n'est jamais trop tôt pour enseigner de bonnes habitudes alimentaires à votre enfant. Une alimentation saine et de l'activité physique régulière sont la clé pour grandir en santé.



Votre enfant ne devrait pas prendre plus de 4-6 onces (125-150 ml) de jus par jour.



Gardez toujours une variété d'aliments sains et prêts à manger comme collation - fruits frais, légumes coupés, yogourt, bretzels, céréales et lait.



Laissez votre enfant décider quand cesser de manger. Le parent devrait choisir les aliments à servir, mais un enfant mange lorsqu'il a faim et s'arrête lorsqu'il a suffisamment mangé.



Le lait et les produits laitiers sont importants pour la croissance et pour la santé des os et des dents, mais trop de lait peut créer la sensation d'être plein et laisser peu de place pour d'autres aliments nutritifs.



Offrez souvent des nouveaux aliments et votre enfant sera finalement tenté d'y goûter, mais il faudra peut-être présenter le nouvel aliment de 10 à 15 fois avant que l'enfant décide d'en prendre.



Offrez au moins un aliment que votre enfant aime en même temps que des aliments familiers et des aliments nouveaux. De cette manière, l'enfant sera plus porté à essayer les nouveaux aliments.



Les jeux actifs à l'intérieur et à l'extérieur de la maison devraient être amusants et faire partie de la routine quotidienne. Un enfant a besoin d'activités physiques pour grandir en santé.



Passez du temps de qualité avec votre enfant en faisant des jeux actifs et en prenant les repas ensemble, sans la télévision ou d'autres distractions.



Respectez l'appétit de votre enfant. Un enfant naît avec la capacité de savoir quand il a faim et quand il a suffisamment mangé.



Organisez l'horaire des repas et des collations pour que l'enfant ait faim (mais pas trop!) à l'heure des repas, et permettez à votre enfant d'arrêter de manger quand il n'a plus faim.



Le petit estomac d'un enfant exige des petites portions; avec l'âge, les portions pourront grossir.



Utilisez l'heure des repas et des collations pour enseigner à votre enfant les différents aliments, leur préparation et les bonnes manières à la table.



Les suppléments vitaminiques ne sont pas habituellement nécessaires, même dans le cas d'un enfant difficile aux repas. Enseignez à votre enfant que la bonne nutrition vient des aliments et non des pilules.



Le poids et la taille de votre enfant devraient être mesurés régulièrement, reportés sur un tableau de croissance et faire partie du dossier médical conservé chez votre professionnel de la santé.



Attendez-vous à ce que l'appétit de votre enfant d'âge préscolaire varie d'un jour à l'autre.



Un jeune enfant qui mange peu à la fois doit manger plus souvent. Pour répondre à ses besoins énergétiques, cet enfant doit prendre des aliments nutritifs et plus gras comme du beurre d'arachides et du fromage.

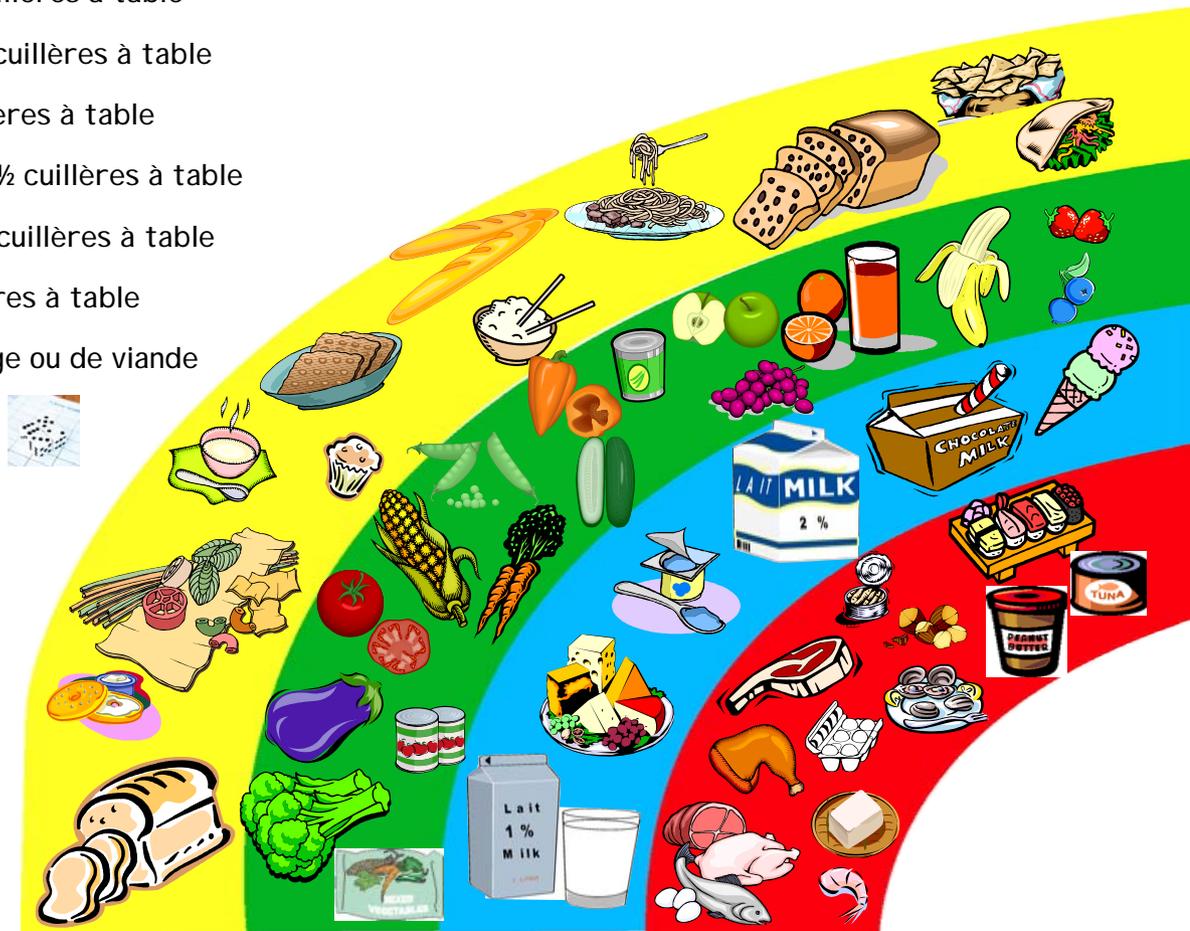


Pour un enfant d'âge préscolaire, l'exploration et le jeu peuvent être plus intéressants et importants que le fait de manger.

Le Guide alimentaire canadien

Portions typiques d'enfants

- 1/4 de tasse = 50 ml ou 4 cuillères à table
- 1/3 de tasse = 75 ml ou 5 ½ cuillères à table
- 1/2 tasse = 125 ml ou 8 cuillères à table
- 2/3 de tasse = 150 ml ou 10 ½ cuillères à table
- 3/4 de tasse = 175 ml ou 12 cuillères à table
- 1 tasse = 250 ml ou 16 cuillères à table
- 1 once = 1 tranche de fromage ou de viande froide, environ la grosseur de 4 dés
- 2 onces = environ la grosseur d'une rondelle de hockey



Autres aliments

Limitez les aliments faibles en valeur nutritive et à forte teneur en sel, gras, sucre ou caféine comme les croustilles, les cheesies, les bonbons, le chocolat et les boissons gazeuses. L'enfant peut prendre ces aliments à l'occasion, mais ces derniers ne doivent pas remplacer les aliments nutritifs et les choix alimentaires santé.

Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts
5-12 portions par jour	5-10 portions par jour	2-3 portions par jour	2-3 portions par jour
Servez plus souvent des produits à grains entiers ou enrichis.	Servez des légumes ou des fruits vert foncé et orange.	Offrez aux enfants d'âge préscolaire, 2 tasses (500 ml) de lait par jour pour assurer qu'ils reçoivent la vitamine D dont ils ont besoin.	Servez plus souvent des viandes faibles en gras, de la volaille et du poisson, ainsi que des pois, des fèves et des lentilles.

et l'alimentation de l'enfant d'âge préscolaire

Exemples d'une portion pour enfants

PRODUITS CÉRÉALIERS

Exemples : 1/2 à 1 tranche de pain, 1/3 à 3/4 tasse de céréales prêtes à servir ou chaudes, 1/4 à 1/2 tasse de pâtes alimentaires ou de riz, 1/4 à 1/2 bagel, pita ou petit pain, 1/4 à 1/2 roti ou tortilla.

LÉGUMES ET FRUITS

Exemples : 1/2 à 1 légume ou fruit de grosseur moyenne, 1/4 à 1/2 tasse de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve, 1/4 à 1/2 tasse de jus.

PRODUITS LAITIERS

Exemples : 1/2 à 1 tasse de lait comme boisson ou dans les puddings et les soupes, 1 à 2 onces de fromage, 1/3 à 3/4 de tasse yogourt.

VIANDES ET SUBSTITUTS

Exemples : 1 à 2 onces de viande, de poisson ou de volaille, 1 oeuf, 1/4 à 1/2 tasse de tofu ou de légumineuses (pois, haricots, lentilles), 1 à 2 c. à table de beurre d'arachide.

Le menu quotidien pourrait inclure :

Petit-déjeuner	Collation av.-midi	Repas du midi
1 œuf	3-5 craquelins*	1/2-1 sandwich au fromage fondant
1 rôtie	1/2 tasse de jus de fruits	4-6 tranches de concombre
1/2 banane	1 cuillère à table de beurre	1/2 tasse de lait
1/2 tasse de lait	d'arachide	1 galette à la farine d'avoine

Collation d'après-midi	Souper
1/3 de tasse de yogourt	1-2 once(s) (25-50 g) de viande, poisson, de volaille ou de substituts
1/2 pomme tranchée	1/4-1/2 tasse de riz, de pâtes alimentaires ou de grains
1/2 tasse d'eau*	1/4-1/2 tasse de légumes crus ou cuits
	1/2 tasse de lait
	1/3-1/2 tasse de croquant aux pommes

Collation après le souper

1/2 tasse de céréales
1/2 tasse de lait

Offrir plus d'eau entre les repas lorsque l'enfant est actif et par temps chaud.

*Attention à la grande variété de craquelins très salés et très gras

L'enfant ne devrait pas grignoter entre les repas ou boire continuellement un breuvage car cela favorise la formation des caries.

Profitez des découvertes de votre enfant et ne vous inquiétez pas indûment de son alimentation. Si ses repas et ses collations sont raisonnablement bien équilibrés et contiennent des aliments des quatre groupes alimentaires, et si l'enfant paraît en santé, heureux et en pleine croissance, vous avez peu de raisons de vous inquiéter. La patience, la compréhension et les bonnes habitudes alimentaires donneront à votre enfant tout ce qu'il faut pour aborder la période scolaire et acquérir de bonnes habitudes alimentaires qui dureront toute la vie.

Désirez-vous d'autres informations?

Consultez ces livres :



Bien manger pour mieux grandir, de 2 à 5 ans. La Fédération des producteurs de volailles du Québec, 1999

À table, les enfants! Recettes et stratégies pour bien nourrir son enfant de 9 mois à 5 ans. Breton, Marie; Emond, Isabelle. Québec, Que: Flammarion, 2002

Secrets of Feeding a Healthy Family. Satter, Ellyn. Madison, WI: Kelcy Press, 1999

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense. Satter, Ellyn. Palo Alto, CA: Bull Publishing, 2000

Raising Happy, Healthy Weight-Wise Kids. Toews, Judy; Parton, Nicole. Toronto, ON: Key Porter Books, 2000

Better Food for Kids. Kalnins, D; Saab, J. Toronto, ON: The Hospital for Sick Children/Robert Rose Inc, 2002

Raising Vegetarian Children: A Guide to Good Health and Family Harmony. Stephaniak, J; Melina, V.; Mc-Graw-Hill, 2003

FitKids—A Practical Guide to Raising Healthy and Active Children from Birth to Teens. Gavin, M; Dowshen, S.;

Izanberg, N.: Heart and Stroke Foundation of Canada/Kids Health, 2004

Sites Web qui pourraient intéresser les parents

Société canadienne de pédiatrie: www.cps.ca/francais

Anaphylaxie Canada: www.anaphylaxis.ca

Réseau canadien santé: www.reseau-canadien-sante.ca

Association québécoise des allergies alimentaires: www.aqaa.qc.ca

Food Allergy Network: www.foodallergy.org

Healthy Start for Life: www.dietitians.ca/healthystart

Canadian Institute of Child Health: www.eparentingnetwork.ca

Nutrition for Kids: www.nutritionforkids.com

Tiny Tummies: www.TinyTummies.com

Santé Canada: www.hc-sc.gc.ca

Les diététistes du Canada: www.dietitians.ca/healthystart

Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute: www.cflri.ca

Ready Set Go—The Sports Website for Families:

www.readysetgo.org



Communiquez avec un diététiste professionnel de votre Service de santé ou de votre Centre de santé communautaire et demandez:

- Des conseils sur les problèmes d'alimentation, les suppléments et les régimes spéciaux. (ex.: végétarien)
- Le livret de L'ABC de l'alimentation des enfants d'âge préscolaire ou de la documentation sur la saine alimentation, la croissance, des suggestions de repas et de goûters, l'enfant difficile à la table, la lecture des étiquettes alimentaires, et plus.
- Les coordonnés de groupes et d'agences qui s'occupent de nutrition dans votre localité.
- Des ateliers d'information pour les parents.



NutriSTEP

Cette ressource faisait initialement partie du projet NutriSTEP (Nutrition Screening Tool for Every Preschooler).

Pour plus d'information au sujet de NutriSTEP, communiquez avec le Service de santé publique de Sudbury et du district, (705) 522-9200.

Le projet NutriSTEP remercie les commanditaires suivants de leur appui financier : Le Fonds pour la santé de la population, Santé Canada, le gouvernement de l'Ontario et la Ville du Grand Sudbury.

"Les opinions exprimées dans ces pages ne représentent pas nécessairement les politiques officielles de Santé Canada."

Distribué par:

