

Alimentation des Tout-Petits et des Jeunes Enfants

Manger de la nourriture donne aux enfants l'énergie et les nutriments nécessaires pour grandir, apprendre et jouer. Les enfants apprennent à connaître les aliments et à manger en observant les autres. Soyez un modèle positif. Les habitudes alimentaires que vous enseignez à un enfant dans les premières années peuvent former un modèle qui durera toute sa vie. Mettez à l'essai certains des conseils contenus dans ce document pour aider les enfants à acquérir des habitudes alimentaires saines.

Faites de l'heure du repas un moment en famille

Les repas sont un moment privilégié pour que votre famille se retrouve et discute. Veillez à ce que les repas soient agréables et détendus. Faites en sorte que les enfants vous voient déguster une grande variété d'aliments. Cela les aidera à goûter à de nouveaux aliments et à acquérir de bonnes habitudes alimentaires.

L'appétit des enfants et leur volonté d'essayer de nouveaux aliments changent d'un jour à l'autre. Cela peut varier en fonction de la vitesse de leur croissance, de leur activité ou de leur humeur.



La relation alimentaire

Les interactions entre le parent et l'enfant autour de l'alimentation et des repas sont ce qu'on appelle la relation alimentaire. Les parents et les enfants ont des rôles différents, et ces rôles aident les enfants à apprendre à manger sainement.

Les parents et les gardiens décident :

- **Quels aliments et boissons sont offerts.** Servez les mêmes aliments à toute la famille. Offrez une variété d'aliments du Guide alimentaire canadien.
- **Du moment où les aliments et les boissons sont offerts.** Offrez trois repas et deux ou trois collations par jour à des heures régulières. Lorsque les enfants mangent à des heures régulières, ils sont plus susceptibles d'être prêts à manger.
- **De l'endroit où les aliments et les boissons sont offerts.** Les enfants mangent mieux lorsqu'ils sont assis confortablement que lorsqu'ils marchent et se promènent. Mangez ensemble, éteignez la télévision et mettez de côté les téléphones et les appareils électroniques.

Les enfants décident :

- **De la quantité d'aliments qu'ils mangeront** parmi les choix que vous leur avez présentés. Écoutez les enfants lorsqu'ils disent : « Je n'ai plus faim » Les enfants décideront parfois de manger plus aux repas ou aux collations et d'autres fois ils mangeront moins.
- **S'ils veulent ou non manger les aliments** parmi les choix proposés.



Planifiez les repas et les collations à des heures régulières

Savoir que les repas et les collations sont à des heures régulières peut aider les enfants à se sentir en sécurité pour manger. Ils ne s'inquiéteront pas de savoir quand leur prochain repas ou leur prochaine collation sera servi.

- Planifiez les repas et les collations à deux ou trois heures d'intervalle. Cela aidera les enfants à se sentir prêts à manger aux repas et aux collations.
- Prévoyez environ 20 à 30 minutes pour les repas et 10 à 15 minutes pour les collations. Si votre enfant ne mange pas dans ce laps de temps, laissez-le sortir de table.
- Si votre enfant demande à manger entre les repas et les collations habituels, offrez-lui de l'eau et rassurez-le en lui disant qu'il pourra manger au prochain repas ou à la prochaine collation.
- Si votre enfant demande à boire entre les repas et les collations, offrez-lui de l'eau.

L'introduction de nouveaux aliments prend parfois du temps

Les enfants peuvent ne pas aimer les nouveaux aliments tout de suite. Proposez les nouveaux aliments à plusieurs reprises en les préparant de différentes manières. Incluez au repas des aliments que votre famille aime manger en même temps que les nouveaux aliments. Soyez patient et laissez votre enfant explorer les nouveaux aliments. Il peut avoir besoin de voir, toucher, sentir et goûter un nouvel aliment plusieurs fois avant de le manger. Il faudra peut-être 15 essais ou plus à différents moments avant qu'un enfant accepte un nouvel aliment.



La patience est plus efficace que la pression

Proposez des aliments sains et laissez les enfants décider de la quantité qu'ils veulent manger. Les enfants seront plus enclins à aimer de nouveaux aliments et à bien manger lorsqu'ils décident eux-mêmes de manger. N'utilisez pas la nourriture pour les tromper, les amadouer, les punir ou les récompenser. Les enfants pourraient avoir des sentiments négatifs à l'égard de l'alimentation s'ils sont soumis à des pressions.



Laissez les enfants vous aider

Les enfants sont plus enclins à goûter des aliments dont ils ont participé à la préparation. Même les jeunes enfants peuvent aider d'une manière ou d'une autre à préparer un repas. Donnez-leur de petites tâches à accomplir, comme laver les légumes ou mélanger une salade.

Les enfants apprennent en se servant eux-mêmes

Laissez les enfants choisir les aliments à mettre dans leur assiette parmi ceux qui sont servis. Apprenez-leur à prendre de petites quantités au début. Dites-leur qu'ils peuvent en reprendre s'ils ont encore faim.

Pensez au-delà d'un seul repas ou d'une seule collation

De temps en temps, il arrive qu'un enfant ne mange pas ou peu lors d'un repas ou d'une collation. Cela est normal. Avec le temps, les enfants ajustent généralement ce qu'ils mangent aux autres repas et collations.

Habitudes alimentaires courantes

Vous pouvez avoir des inquiétudes au sujet des habitudes alimentaires d'un enfant. Il peut être difficile de savoir à quoi s'attendre d'un jour à l'autre. Le tableau ci-dessous propose quelques idées qui pourraient vous aider à résoudre les problèmes alimentaires courants. Si vous avez toujours des inquiétudes après avoir essayé les idées proposées dans ce document, contactez votre professionnel de santé.

Comportement alimentaire	Voici des conseils qui peuvent vous aider :
L'enfant refuse un repas ou une collation...	<ul style="list-style-type: none">• Concentrez-vous sur le repas et le temps passé ensemble plutôt que la quantité de nourriture consommée.• Écoutez votre enfant lorsqu'il vous dit : « je n'ai plus faim. » L'appétit de votre enfant peut changer chaque jour.• Si votre enfant choisit de ne pas manger, dites-lui qu'il pourra manger au prochain repas ou à la prochaine collation.• Entre les repas et les collations, ne proposez que de l'eau. Rappelez gentiment à votre enfant l'heure du prochain repas ou de la prochaine collation.
L'enfant ne veut pas essayer de nouveaux aliments...	<ul style="list-style-type: none">• Découvrez ensemble de nouveaux aliments. Votre enfant peut avoir besoin de voir, toucher, sentir et goûter un nouvel aliment plusieurs fois avant de le manger et d'y prendre plaisir.• Faites participer votre enfant à l'achat et à la préparation des nouveaux aliments.• Proposez-lui à plusieurs reprises de nouveaux aliments, préparés de différentes manières, sans l'obliger à les manger.• Proposez-lui de petites quantités d'un nouvel aliment en même temps que d'autres qu'il connaît déjà.• Laissez votre enfant décider de la quantité et s'il veut ou non manger parmi les choix que vous lui avez présentés. Respectez la décision de votre enfant.• Essayez de nouveaux aliments lorsque votre enfant est avec d'autres enfants qui mangent ces aliments.
L'enfant ne mange qu'un ou deux types d'aliments pendant quelques jours ou plus...	<ul style="list-style-type: none">• Continuez à proposer régulièrement différents types d'aliments. Ses préférences peuvent changer d'un jour à l'autre.• Servez les mêmes aliments à toute la famille, et non des repas séparés. Cela aidera votre enfant à apprendre à manger une variété d'aliments.• Incluez un ou deux aliments que votre enfant aime dans le repas familial.
L'enfant ne veut pas manger de légumes...	<ul style="list-style-type: none">• Laissez votre enfant choisir un nouveau légume et laissez-les aider à le préparer.• Proposez des légumes aux repas et aux collations.• Présentez plusieurs fois différents types de légumes, préparés de différentes manières.• Ajoutez des légumes aux sauces, soupes, ragoûts, sautés et casseroles.• Essayez de cultiver ou de cueillir des légumes ensemble.

Comportement alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> • Voici des conseils qui peuvent vous aider :
L'enfant ne veut pas manger d'aliments protéinés...	<ul style="list-style-type: none"> • Proposez différents types d'aliments protéinés, préparés de différentes manières. • Essayez des œufs ou des viandes molles comme de la viande hachée ou de la volaille. • Couper la viande en petits cubes pour qu'elle soit facile à mâcher. Essayez de les ajouter à des soupes, des ragoûts ou des sauces. • Servir des protéines végétales telles que des haricots et des lentilles cuits, du tofu et des beurres d'arachides ou de noix.
L'enfant ne veut pas boire de lait...	<ul style="list-style-type: none"> • Proposez du lait en portions de 125 ml (½ tasse) aux repas et aux collations. • Aidez votre enfant à préparer un « smoothie » en utilisant du lait et des fruits dans un mélangeur. • Essayez le lait au lieu de l'eau dans les soupes et les céréales chaudes.
L'enfant boit trop de lait...	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez 500 ml (2 tasses) de lait chaque jour. Si les enfants en boivent plus, ils risquent d'être trop rassasiés pour manger d'autres aliments. • Servez le lait dans une tasse ouverte aux repas ou aux collations. • Ne proposez que de l'eau entre les repas et les collations.
L'enfant boit du jus au lieu d'eau ou de lait...	<ul style="list-style-type: none"> • Proposez des légumes ou des fruits à la place du jus. Les enfants n'ont pas besoin de boire du jus. • Avoir de l'eau à disposition tout au long de la journée • Si vous leur offrez du jus, limitez-le à 125 ml (½ tasse) de jus 100% pur par jour et servez-le dans une tasse ouverte. • Proposez uniquement de l'eau entre les repas et les collations. N'ajoutez pas de jus ni de produits sucrés à l'eau, car cela pourrait causer des caries.
L'enfant prend beaucoup de temps pour manger les repas...	<ul style="list-style-type: none"> • Au repas, laissez à votre enfant environ 20 à 30 minutes pour manger. • Votre enfant mangera peut-être mieux s'il mange avec d'autres personnes. • Supprimez les distractions. Éteignez la télévision et mettez de côté les téléphones et les appareils électroniques. Cela permet à chacun de se concentrer sur le repas et sur les autres. Chacun peut faire plus attention à sa sensation de faim ou de satiété.

Pour plus d'informations

- Sur l'alimentation des enfants aller à healthyparentshealthychildren.ca
- Pour une série de vidéos de 60 à 90 secondes sur l'alimentation des enfants aller à raisingourhealthykids.com (aussi en français)
- Pour les informations nutritionnelles aller à healthyeatingstartshere.ca. Recherche 'Healthy Drinks, Healthy Kids'.

Pour des conseils à tout moment d'infirmière et informations générales sur la santé appel Health Link à 811.