

Table des matières

Tout est question d'habitudes	3
J'ai faim, maman!	4
Une deuxième assiette?	5
Petit bec fin!	6
Encore deux bouchées	8
Équilibré rime avec variété!	9
Le plein de vitamines	10
Des fibres au menu	12
Du calcium et bien plus encore	14
Place aux protéines	17
Les matières grasses: essentielles	20
J'ai soif, papa!	21
Un sourire beau à croquer	22
La prévention des étouffements	
alimentaires	24
Prévenir la constipation	26

Tout est question d'habitudes



La petite enfance est une période d'apprentissage cruciale pendant laquelle l'enfant de 2 à 5 ans développe les habitudes alimentaires qui influenceront son alimentation et sa relation avec les aliments toute sa vie. *L'alimentation des enfants de 2 à 5 ans*¹ se veut donc une ressource utile qui fournit de l'information actuelle sur l'alimentation des tout-petits ainsi que des conseils pratiques qui visent l'adoption de saines habitudes alimentaires.

1. Les recommandations énoncées dans cette brochure s'adressent aux enfants qui ne présentent pas de problèmes alimentaires ou de santé particuliers.

J'ai faim, maman!

L'enfant d'âge préscolaire a besoin d'une alimentation variée et équilibrée lui fournissant tous les éléments nécessaires à sa croissance et à son développement.

Pour encourager l'enfant à développer de saines habitudes alimentaires :

- Respecter son appétit aux repas et aux collations, celui-ci variant d'une journée à l'autre et même d'un repas ou d'une collation à l'autre. De façon innée, l'enfant reconnaît quand il a faim et quand il est rassasié.
- Servir trois repas par jour et des collations. Malgré son petit estomac, l'enfant a de grands besoins énergétiques et nutritifs, ce qui se traduit par la nécessité de consommer de petites quantités d'aliments plusieurs fois par jour.
- Maintenir un horaire stable pour les repas et les collations. L'enfant a besoin de cette routine sécurisante.
- Offrir la collation à mi-chemin entre deux repas, soit environ deux heures avant le prochain repas, pour éviter de couper l'appétit.
- Éviter le grignotage entre les repas et les collations.



Une deuxième assieffe?

Normalement, le tout-petit respecte ses signaux de faim et de satiété. Il est donc important de le laisser choisir les quantités d'aliments dont il a besoin. Par contre, il est bon de porter attention aux comportements alimentaires de l'enfant. Est-ce que d'autres raisons que la faim l'amènent à manger? S'il semble se consoler ou se récompenser avec les aliments, il est important de trouver d'autres moyens de récompenses et de le guider vers une meilleure écoute de ses signaux de faim et de satiété.

Quelques Conseils

- S'asseoir à la table tous ensemble à l'heure des repas. Éviter la télévision, les jouets ou d'autres sources de distraction.
- Rendre le moment du repas agréable. Éviter d'en profiter pour régler des conflits.
- Manger lentement et encourager l'enfant à faire de même.
- Si l'enfant a encore faim, attendre que presque toutes les personnes présentes à la table aient terminé leur assiette avant d'offrir un deuxième service.
- Lorsque le dessert est servi, l'offrir à tout le monde à la table qu'ils aient fini ou non leur assiette. Le dessert ne devrait pas être une récompense.
- Ne jamais mettre un enfant au régime, peu importe son âge, pour ne pas compromettre sa croissance. Si l'alimentation de l'enfant est une source d'inquiétude, consulter un médecin ou un diététiste expert dans le domaine.



Petit bec fin!

Le tout-petit est curieux et devrait toujours être encouragé à découvrir de nouveaux aliments. Plus il est initié tôt à une grande variété d'aliments nutritifs, plus il y a de chances qu'il les accepte et les apprécie.



Règles d'or:

- Donner l'exemple! L'enfant apprend entre autres par imitation.
- Faire participer l'enfant à la préparation des aliments. Il sera fier et plus enclin à goûter ses réalisations.
- Éviter le camouflage. L'enfant doit savoir ce qu'il mange et risque de ne plus faire confiance s'il découvre que des aliments sont cachés. De plus, camoufler un aliment ne contribuera pas à son acceptation.
- Présenter un nouvel aliment avec des aliments familiers.
- Offrir de nouveaux aliments régulièrement et inviter l'enfant à goûter une bouchée, sans pression. Patience et persévérance! Un enfant peut aimer un aliment d'emblée, mais de nombreuses expositions – 10, 15 ou même plus! – peuvent être nécessaires avant que l'aliment soit accepté.
- Aider l'enfant à se servir lui-même ou le questionner sur sa faim avant de le servir.
- Présenter les aliments de façon originale et amusante, en variant les formes, les couleurs, les saveurs et les textures.
- Laisser l'enfant décider dans quel ordre il mangera les aliments offerts et la quantité qu'il consommera. S'il n'a rien pris au bout d'une vingtaine de minutes, retirer simplement l'assiette, tout en demeurant neutre.
- Ne pas s'inquiéter s'il ne mange pas comme d'habitude au cours d'un repas ou d'une journée. Si c'est occasionnel, cela ne risque pas de nuire à sa santé ou à sa croissance.



Encore deux bouchées...

Les adultes jouent parfois avec les émotions ou le sentiment de culpabilité des enfants lorsque ceux-ci ne veulent pas manger ce qu'il y a dans leur assiette. « Fais-moi plaisir, encore quelques bouchées. », « J'ai préparé le plat avec amour et tu n'en manges pas. », « Bravo, tu as tout mangé. », « Si tu es gentil, tu auras des biscuits! » et « Termine ta viande, si tu veux aller jouer! » — voilà des exemples de paroles que devraient éviter les adultes.

Le mot d'ordre est d'inviter l'enfant, sans pression, à goûter une bouchée de chacun des aliments servis, et d'éviter d'arriver à cette fin en jouant avec ses émotions.

De plus, le fait de punir ou de récompenser l'enfant avec les aliments peut brouiller ses signaux de faim et de satiété et, à long terme, nuire à sa relation avec la nourriture. Lorsqu'on veut récompenser l'enfant pour une bonne action (ex.: prêter son jouet favori à un ami), on le fait autrement qu'avec les aliments (ex.: lire une histoire, faire un câlin, jouer à son jeu favori).





Équilibré rime avec variéfé!

L'alimentation du tout-petit devrait être principalement constituée d'aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*: Légumes et fruits, Produits céréaliers, Laits et substituts et Viande et substituts.

Une alimentation équilibrée et variée permet à l'enfant d'aiguiser ses papilles et d'obtenir tous les éléments nutritifs dont il a besoin, ce qui rend la prise de supplément non nécessaire.

Pour avoir une alimentation diversifiée:

Déjeuner	Offrir des aliments d'au moins trois groupes alimentaires (ex.: gruau, lait, banane).
Dîner et souper	Offrir des aliments des quatre groupes alimentaires (ex.: pain de légumineuses, haricots verts, couscous, lait).
Collations	Offrir deux ou trois collations par jour, selon la faim, chacune étant constituée d'aliments provenant d'au moins deux groupes alimentaires (ex.: framboises et yogourt, minipitas de blé entier et fromage).

Le plein de Vifamines

POIVRON, MELON, BROCOLI, KIWI... Les légumes et les fruits regorgent d'éléments nutritifs avantageux pour la santé. En général, plus leur chair est colorée, plus ils contiennent de vitamines.



À refenir...

- Offrir des légumes et des fruits tous les jours. Un légume vert foncé (ex.: épinards, asperges) et un légume orangé (ex.: carottes, patate douce) devraient figurer au menu quotidien.
- Choisir les légumes et les fruits frais ou surgelés. Lorsqu'on opte pour des légumes en conserve, il est préférable de choisir ceux sans sel ou de les rincer préalablement pour éliminer une partie du sel. En ce qui a trait aux compotes ou aux conserves de fruits, il est recommandé de choisir celles sans sucre ou édulcorant ajoutés.
- Choisir des légumes et des fruits de préférence aux jus. Leur contenu plus élevé en fibres alimentaires favoriserait la sensation de satiété, en plus d'aider à régulariser la fonction intestinale.





Je n'aime pas les petits pois!

Plusieurs enfants refusent de manger certains légumes et fruits en raison de leur goût plus acide ou amer qu'ils trouvent trop prononcé. Pour faire apprécier davantage les légumes et les fruits:

- Les servir sans ustensiles, si le plat s'y prête, pour que l'enfant mange avec ses doigts.
- Les couper en différentes formes : juliennes, cubes, râpés, etc.
- Les servir de diverses façons : potage, salade, etc.
- Les présenter sous différentes textures : cuits, crus, semi-cuits, en purée, etc.
- Les offrir avec d'autres aliments déjà appréciés.
- Les servir avec une trempette ou agrémentés d'une sauce au fromage.

Des fibres au menu







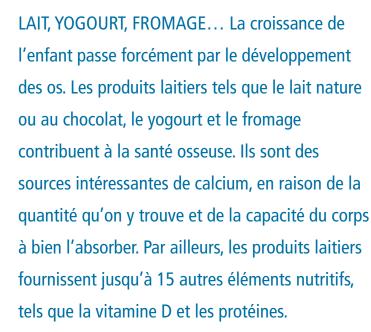
À refenir...

- Au moins la moitié des produits céréaliers consommés quotidiennement devrait être sous forme de grains entiers (ex.: pâtes alimentaires de blé entier, orge mondé).
- Il est simple de cuisiner des muffins, des pains ou des galettes maison. De plus, en utilisant, par exemple, de la farine de blé entier ou des flocons d'avoine, ces collations deviennent encore plus nourrissantes.

Rappel...

Les produits transformés, tels que les pâtisseries, les barres de céréales ou les biscuits du commerce, ont souvent un contenu élevé en matières grasses et en sucre, de même qu'une faible teneur en fibres. Il est donc préférable de privilégier les produits céréaliers faits de grains entiers et peu transformés.





À refenir...

- Au Canada, le lait de vache est obligatoirement enrichi de vitamine D, cette précieuse vitamine notamment importante pour l'absorption du calcium. Tel qu'il est recommandé par le Guide alimentaire canadien, les Canadiens de 2 ans ou plus devraient boire 500 ml (2 tasses) de lait par jour, puisque cela contribue à satisfaire leurs besoins en vitamine D.
- Le lait entier à 3,25 % de M.G. et le lait partiellement écrémé à 2 % de M.G. contiennent des acides gras qui contribuent à la croissance et au développement du cerveau.
- Offrir des fromages faits de lait pasteurisé aux enfants d'âge préscolaire permet de réduire le risque d'intoxications alimentaires.
- Si, pour des raisons particulières, l'enfant ne boit pas de lait, lui offrir des boissons de soya enrichies. Les autres boissons végétales (ex.: riz, amandes), même les versions enrichies, ne sont pas des substituts appropriés du lait, notamment en raison de leur faible contenu en protéines et en matières grasses.

Le saviez-vous?

La consommation de produits laitiers n'augmente pas la production de mucus lors d'épisodes de rhume ou de grippe.

Peu d'enfants de trois ans ou moins présentent une incapacité à digérer le lactose, le sucre naturel du lait. En cas de doute, l'avis d'un médecin est essentiel. L'élimination des produits laitiers risque de priver l'enfant de plusieurs éléments essentiels à sa santé. En cas d'intolérance au lactose, le fromage ferme (ex.: Cheddar, Mozzarella), le yogourt et de petites quantités de lait nature ou au chocolat peuvent être consommés, selon la tolérance. De plus, le lait sans lactose peut aider à compléter le nombre de portions recommandé de Lait et substituts.



Pour assurer la consommation de 500 ml (2 tasses) de lait quotidiennement:

- Montrer l'exemple en buvant du lait aux repas.
- Inviter l'enfant à se servir lui-même un verre de lait, avec supervision.
- Servir le lait dans des verres amusants ou avec une paille de couleur.
- Sortir de la routine en ajoutant de la vanille ou de la cannelle moulue à du lait chaud ou froid.
- Préparer des recettes à base de lait: lait frappé, pouding, tapioca, potage aux légumes, sauce blanche, purée de pommes de terre, etc.





Place aux proféines

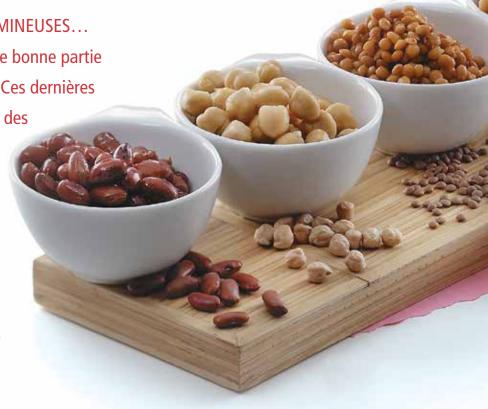
VIANDE, VOLAILLE, POISSON, ŒUFS, LÉGUMINEUSES...

Les viandes et leurs substituts comblent une bonne partie

des besoins en protéines du corps humain. Ces dernières

contribuent notamment au développement des

muscles et des tissus du corps, de même qu'à la sensation de satiété. De plus, plusieurs de ces aliments constituent une source de fer, élément nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang. D'ailleurs, le tout-petit est plus à risque d'anémie par déficience en fer que l'adulte, d'où l'importance de procurer un apport adéquat en fer.



À refenir...

- Le fer d'origine animale est présent dans la viande, la volaille et le poisson. Il est beaucoup mieux absorbé que le fer d'origine végétale, présent surtout dans les légumes vert foncé, les légumineuses, le tofu et les produits céréaliers enrichis.
- La prise d'un aliment riche en vitamine C aux repas (ex.: kiwi, melon, agrume, fraises, poivron, tomate) améliore l'absorption du fer présent dans les végétaux.
- Pour éviter les intoxications alimentaires, ne pas servir à l'enfant les aliments suivants s'ils sont crus ou insuffisamment cuits : poisson (ex. : sushis), œufs (ex. : pâte à biscuits non cuite), volaille et viandes (ex. : tartares).
- Les poissons gras (ex.: saumon, maquereau) constituent une source d'acides gras essentiels, appelés « oméga-3 », qui contribuent au développement du cerveau. L'enfant devrait consommer du poisson gras au moins deux fois par semaine. Pour obtenir de l'information supplémentaire sur les recommandations relatives à la consommation de poisson, consulter le site web de Santé Canada: hc-sc.qc.ca.







Je ne veux pas de viande!

Il peut parfois être difficile pour un enfant de manger de la viande, notamment à cause de la mastication qu'elle nécessite. Voici quelques conseils pour en assurer une consommation optimale:

- Proposer de petites portions de viande bien tendre, cuite dans un bouillon.
- Servir la viande en sauce ou sous forme de pain de viande.
- Couper de petits cubes ou offrir de la viande hachée.
- Offrir également d'autres aliments de ce groupe: œufs, tofu, légumineuses, poisson ou beurre d'arachide crémeux. Étant plus faciles à mastiquer, ces aliments sont souvent appréciés des enfants.

Les mafières grasses: essenfielles

Les matières grasses font partie intégrante d'une saine alimentation, particulièrement chez l'enfant d'âge préscolaire. Elles constituent une source concentrée d'énergie et procurent une sensation de satiété, permettant de tenir jusqu'au prochain repas ou jusqu'à la prochaine collation. Elles contribuent également au développement du cerveau et du système nerveux, en plus de servir au transport de certaines vitamines dans le corps.

A refenir...



- Ne pas hésiter à servir des aliments nutritifs qui renferment des matières grasses, tels que l'avocat, le beurre d'arachide et le fromage.
- Sélectionner des produits laitiers à teneur régulière en matières grasses, plutôt que les versions légères.
- Varier les sources de matières grasses (ex.: trempette, huile, sauce, vinaigrette, beurre, margarine non hydrogénée).
- Limiter les aliments à haute teneur en matières grasses et à faible valeur nutritive, tels que les croustilles et les frites, puisqu'ils peuvent nuire à la faim de l'enfant et prendre la place des aliments plus nutritifs. Bien qu'ils puissent faire partie de l'alimentation de l'enfant, ces aliments devraient prendre une place nettement moins importante que les aliments nutritifs.

J'ai soif, papa!

Les enfants sont plus susceptibles de se déshydrater que les adultes. Non pas parce que leur système de régulation de la température corporelle est moins efficace que celui des adultes, mais plutôt parce qu'ils donnent la priorité au jeu et ne pensent pas à s'hydrater. L'été, au soleil, ils sont aussi plus sensibles aux coups de chaleur. L'hydratation est donc très importante lorsque le temps est chaud et humide.



L'eau: Offrir de l'eau entre les repas et les collations, car elle permet d'hydrater sans nuire au prochain repas.

Le lait : Opter pour le lait lors des repas et des collations, car il étanche la soif et fournit de l'énergie et de nombreux éléments nutritifs.

Le jus de fruits: La quantité maximale de jus pur à 100 % consommée devrait être de 125 à 175 ml (1/2 à 3/4 tasse) par jour.

Les autres boissons: Limiter la quantité de boissons gazeuses, cocktails, boissons à saveur de fruits et boissons pour sportifs offertes, puisqu'ils sont peu nutritifs et n'apportent aucun avantage à l'alimentation de l'enfant.

Un sourire beau à croquer



Pour favoriser la santé dentaire:

- Au moment de la collation, privilégier la consommation d'aliments non collants tels que les fruits, les légumes, le lait et le fromage.
- La texture collante de certains aliments augmente le temps de contact avec les dents, ce qui plaît particulièrement aux bactéries. C'est le cas des aliments sucrés, mais aussi des produits céréaliers cuits à haute température (ex.: biscuits, barres de céréales du commerce, certaines céréales à déjeuner).
- Attention aux boissons acides (ex.: jus de fruits, boissons aux fruits, boissons gazeuses). Qu'elles soient sucrées ou non, elles peuvent affaiblir l'émail des dents et les rendre plus sensibles aux caries. Si elles sont sirotées, l'effet sur l'émail est encore plus grand.

Des aliments et boissons alliés des dents



- Les légumes et les fruits frais, en raison de leur contenu en fibres alimentaires, demandent une bonne mastication et stimulent la production de salive, permettant ainsi de réduire l'acidité de la bouche.
- La viande et ses substituts (ex.: volaille, poisson, légumineuses) contiennent principalement des protéines et des matières grasses qui ne peuvent servir de nourriture aux bactéries causant la carie dentaire.
- Les produits laitiers contribuent à la santé des dents: plusieurs des éléments nutritifs qu'ils contiennent aident à protéger l'émail des dents et favorisent la reminéralisation. Quant au fromage ferme, en plus de contenir ces mêmes éléments nutritifs, la mastication qu'il nécessite augmente la production de salive, ce qui en fait un allié contre la carie dentaire.





La prévention des étouffements alimentaires

L'asphyxie alimentaire constitue une cause importante de décès accidentel chez les enfants de moins de quatre ans. En effet, étant donné le diamètre réduit de son œsophage, l'enfant d'âge préscolaire est plus à risque de s'étouffer lorsqu'il mange. La vigilance est donc de mise.

Pour réduire le risque d'étouffement alimentaire et assurer la sécurité :

- Toujours manger assis, calmement.
- S'assurer que l'enfant mange sous la supervision d'un adulte.
- Ne pas laisser l'enfant manger dans la voiture.
- Ne pas laisser l'enfant parler, marcher, courir ou jouer avec des aliments dans la bouche.
- Inciter l'enfant à prendre de petites bouchées et à bien mastiquer.
- Éviter les aliments servis sur des cure-dents ou des brochettes.
- Éviter les aliments comme le maïs soufflé, les croustilles, les bonbons durs, la gomme à mâcher ainsi que les cubes de glace.



Servir des aliments qui ont été préparés de façon sécuritaire



Cuire légèrement (blanchir), couper en fines lanières ou râper.
Retirer les pépins, le noyau ou le cœur du fruit et retirer les pelures épaisses comestibles.
Couper en deux ou en quatre, selon la grosseur.
Hacher (ou réhydrater et hacher).
Couper dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux.
Moudre et ajouter dans les recettes.
Utiliser les versions crémeuses seulement. Étendre une fine couche sur une rôtie chaude.
Retirer toutes les arêtes et servir en petits morceaux.
Retirer tous les os et servir en petits morceaux.



- Une bonne hydratation et un apport suffisant en fibres alimentaires (ex.: produits céréaliers de grains entiers, légumes, fruits, légumineuses) facilitent le travail de l'intestin, ce qui aide à prévenir la constipation.
- Contrairement à la croyance populaire, aucun aliment ne constipe. Il est donc inutile d'éliminer la banane, le riz ou le fromage.
- Il est conseillé d'établir une routine pour aller à la selle. Encourager l'enfant à aller à la toilette peu de temps après le repas, et ce, même s'il n'en ressent pas le besoin.
- En plus d'être bénéfique à la santé globale, l'activité physique stimule le fonctionnement de l'intestin. Il est donc recommandé d'encourager l'enfant à bouger.

Pour toute question concernant l'alimentation du tout-petit ou de votre enfant, n'hésitez pas à consulter un médecin ou une diététiste spécialisée en pédiatrie.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada remercie, pour la révision du contenu:

Caroline Lamontagne, diététiste, Équipe Adaptation familiale et sociale/santé dentaire, secteur 0-5 ans, Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale

Stéphanie Côté, diététiste, Extenso, Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal Stéphanie Ledoux, diététiste, CHU Sainte-Justine

Ressources supplémentaires:

Agence de la santé publique du Canada: www.phac-aspc.gc.ca Institut national de santé publique du Québec: www.inspq.qc.ca

Les diététistes du Canada: www.dietetistes.ca

Santé Canada: www.hc-sc.gc.ca

Société canadienne de pédiatrie: www.cps.ca

