

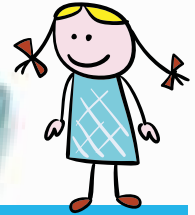
L'alimentation des enfants de 2 à 5 ans



Sommaire

Tout est question d'habitudes _____	3
J'ai faim, maman ! _____	4
Une deuxième assiette ? _____	5
Petit bec fin ! _____	6
Encore deux bouchées, puis tu auras ton dessert ! _____	8
Bien se nourrir, pour bien grandir _____	9
Le plein de vitamines _____	10
Des fibres au menu _____	12
Du calcium et bien plus encore _____	14
Place aux protéines _____	17
De si précieuses matières grasses _____	20
J'ai soif, papa ! _____	21
Un sourire beau à croquer _____	22
Éviter les 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 deux à cinq ans développe les habitudes alimentaires qui influenceront son alimentation et sa relation avec la nourriture toute sa vie. *L'alimentation des enfants de 2 à 5 ans* 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.

J'ai faim, maman!

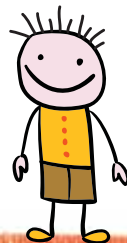
L'enfant d'âge préscolaire a besoin d'une alimentation variée et équilibrée, lui fournissant tous les éléments nécessaires à sa croissance et à son développement.

- 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, en fonction de ses besoins, l'enfant a la capacité de déterminer son niveau de faim et de satiété.
- Servir trois repas par jour et des collations s'avère essentiel. Malgré son petit estomac, l'enfant a de grands besoins énergétiques et nutritifs, ce qui se traduit par un besoin de consommer de petites quantités plusieurs fois par jour.
- Maintenir un horaire stable pour les repas et les collations. L'enfant a besoin de cette forme de sécurité.
- 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 assiette ?

Normalement, l'enfant en croissance reconnaît ses besoins. Par contre, il est bon d'observer l'enfant et d'être attentif à ses comportements alimentaires. Qu'est-ce qui l'amène à manger ? S'il semble se consoler, se récompenser avec la nourriture ou manger ses émotions, il est important de le guider vers une meilleure écoute de ses signaux de faim et de satiété.



Quelques conseils

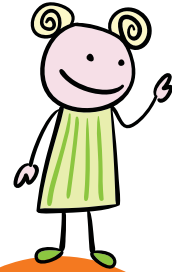
- Manger lentement et encourager l'enfant à faire de même.
- Attendre que toutes les personnes présentes à la table aient terminé leur assiette, avant d'offrir un deuxième service.
- S'asseoir à la table tous ensemble, à l'heure des repas. Éviter la télévision, les disputes ou d'autres sources de distraction.
- Ne jamais mettre un enfant au régime, peu importe son âge, sans avoir consulté un médecin ou un diététiste expert dans le domaine.



Petit bec fin!

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

Règles d'or :



- Donner l'exemple ! L'enfant apprend par imitation.
- 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.
- Présenter un nouvel aliment avec des aliments familiers.
- Offrir de nouveaux aliments régulièrement et l'inviter à goûter une bouchée. Patience et persévérance ! Jusqu'à 15 expositions du même aliment peuvent être nécessaires, avant que l'enfant le trouve attrayant.
- Servir de petites portions ou l'aider à se servir lui-même.
- Présenter les aliments de façon originale et amusante, en variant les formes, les couleurs, les saveurs et les textures. L'enfant mange autant avec les yeux qu'avec la bouche.
- L'impliquer dans la préparation. Il sera plus enclin à goûter ses créations.
- Lorsqu'il mange, le laisser décider parmi les aliments offerts de la quantité qu'il veut dans l'ordre qu'il choisit. S'il n'a rien pris au bout de 20 minutes, on retire simplement l'assiette, tout en demeurant neutre.
- Ne pas s'inquiéter, s'il ne mange pas de façon parfaitement équilibrée à l'occasion. Cela ne risque pas de nuire à sa santé ou à sa croissance.
- Courage ! Environ 80 % des enfants de cinq ans sont considérés comme des enfants difficiles lors des repas. À sept ans, il y a déjà une grande différence, même si 23 % des enfants le sont encore.

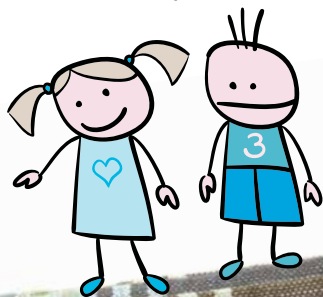


Encore deux bouchées, puis tu auras ton dessert!

« Si tu es gentil, tu auras des biscuits ! Fais-moi plaisir, mange tous tes haricots !
Termine ta viande, avant d'avoir du riz !... »

Les aliments sont souvent utilisés comme objets de chantage. Le fait de punir ou de récompenser l'enfant avec les aliments brouille ses signaux de faim et de satiété, en plus de rendre l'aliment-récompense, comme le dessert, plus attrayant. Le mot d'ordre est de s'assurer, sans pression, que l'enfant ait goûté une bouchée de chacun des aliments servis. Et lorsqu'il fait une bonne action, on le récompense autrement qu'avec des aliments. Par exemple :

- Jouer avec lui à son jeu favori.
- Faire un câlin.
- Donner un autocollant.
- Lire une histoire.





Bien se nourrir, pour bien grandir

L'alimentation du tout-petit devrait être constituée d'aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. En plus d'être essentielle à son bien-être et d'aiguiser ses papilles, une alimentation variée permet à l'enfant de puiser tous les éléments nutritifs dont il a besoin dans les aliments. La prise de suppléments n'est donc pas nécessaire. Il ne faut pas s'inquiéter d'un enfant qui se porte bien, même s'il ne mange qu'une variété limitée d'aliments. Chez l'enfant d'âge préscolaire, c'est un phénomène courant qui ne risque pas de durer. Pour une alimentation diversifiée :

Déjeuner

Offrir des aliments d'au moins trois groupes alimentaires
(ex. : céréales à déjeuner, lait, banane)

Dîner et souper

Offrir des aliments des quatre groupes alimentaires
(ex. : pain de légumineuses, haricots verts, riz brun, lait)

Collations

En offrir deux ou trois par jour, selon l'appétit, chacune étant constituée d'aliments provenant de deux groupes alimentaires
(ex. : collation du matin : morceaux de pêche et yogourt, collation de l'après-midi : craquelins et fromage)

Le plein de vitamines

POIVRON, MELON, BROCOLI, KIWI... Manger une grande variété de légumes et de fruits présente un avantage certain, sur le plan de la santé. En général, plus leur chair est colorée, plus ils contiennent de vitamines.



À retenir...

Offrir des légumes et des fruits tous les jours. Un légume vert (ex. : épinards, asperges) et un légume orangé (ex. : carottes, citrouille) devraient figurer au menu quotidien.

Choisir les légumes et les fruits frais ou surgelés. Lorsqu'on opte pour les conserves, il est préférable de rincer préalablement les légumes pour éliminer une partie du sel, et de choisir les fruits dans du jus, sans sucre ajouté.

Préférer les légumes et les fruits aux jus. Leur contenu en fibres alimentaires rassasie, en plus de régulariser la fonction intestinale.



Je n'aime pas les petits pois!

Certains enfants refusent de manger certains légumes, à cause de leur goût acide ou amer, qu'ils trouvent trop prononcé. Pour faire apprécier davantage les légumes :

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

Des fibres au menu



PAIN, PÂTES, RIZ, COUSCOUS, PITAS, TORTILLAS...

Les produits céréaliers sont souvent bien appréciés des tout-petits. Opter pour des produits à grains entiers représente l'occasion d'offrir davantage de fibres alimentaires. Les produits céréaliers fournissent également de l'énergie au corps et au cerveau, en plus de contenir plusieurs autres éléments nutritifs importants, comme l'acide folique, le zinc et le fer.



À retenir...

Les céréales à déjeuner constituent un bon choix, au déjeuner ou à la collation, à condition qu'elles soient peu sucrées et faites à partir de grains entiers.

Au moins la moitié des produits céréaliers consommés quotidiennement devrait être sous forme de grains entiers.

Prudence!

Les produits transformés, tels que les brioches, les barres tendres ou les biscuits du commerce, devraient être consommés à l'occasion seulement, étant donné leur contenu élevé en matières grasses et en sucre.

Du calcium et bien plus encore



LAIT, YOGOURT, FROMAGE... La croissance de l'enfant passe forcément par le développement des os. D'un point de vue alimentaire, le lait fournit plus de 15 éléments nutritifs tels que le calcium, la vitamine D et les protéines qui participent au bon fonctionnement du squelette. Les produits laitiers comme le lait nature ou au chocolat, le yogourt et le fromage sont considérés comme les sources de calcium les plus fiables, en raison de la quantité qu'on y trouve et de la capacité du corps à bien l'absorber.

À retenir...

Au Canada, le lait de vache est obligatoirement enrichi de vitamine D, cette précieuse vitamine essentielle à l'absorption du calcium. Les enfants, comme les adultes, doivent boire 500 ml (2 tasses) de lait par jour, pour combler 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 essentiels qui assurent la croissance et le développement du cerveau. Selon les besoins de chaque enfant, ce sont des aliments qui peuvent convenir à leur alimentation.

Offrir des fromages faits de lait pasteurisé aux enfants d'âge préscolaire permet d'éviter les intoxications alimentaires.

Si l'enfant ne boit pas de lait, lui offrir des boissons de soya enrichies.



Le saviez-vous ?

Les produits laitiers n'augmentent pas la production de mucus et ne favorisent pas l'épaississement de la salive, lors d'épisodes de rhume ou de grippe.

Le lait au chocolat contient tous les éléments nutritifs du lait. Il ne contient pas plus de sucre qu'une quantité équivalente de jus de pomme non sucré.

Peu d'enfants de trois ans et moins présentent une incapacité à digérer le lactose, le sucre naturel du lait. Si l'enfant présente des malaises digestifs, il est important qu'un médecin confirme l'aliment qui provoque ces inconforts. L'élimination des produits laitiers risque de priver l'enfant de plusieurs éléments essentiels à sa santé. Dans le cas d'une intolérance au lactose, le fromage ferme, le yogourt et de petites quantités de lait nature ou au chocolat peuvent être consommés, selon la tolérance.

Du calcium et bien plus encore

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

- Montrer l'exemple, en buvant du lait aux repas.
- Servir de petites quantités de lait à la fois.
- Inviter l'enfant à se servir lui-même un verre de lait.
- Servir le lait dans des verres amusants ou avec une paille de couleur.
- Sortir de la routine en offrant du lait au chocolat ou en ajoutant au lait de la vanille, de la cannelle moulue ou de la poudre de cacao.
- Préparer des recettes à base de lait : lait fouetté, pouding, potage, sauce blanche, etc.



Place aux protéines

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

Les viandes et substituts comblent une bonne partie des besoins en protéines du corps humain.

De plus, ces aliments constituent une source de fer, élément nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang.

D'ailleurs, l'anémie par déficience en fer est fréquente, chez le tout-petit.



Place aux protéines

À retenir...

Le fer d'origine animale se trouve dans la viande, la volaille et le poisson. Il est beaucoup mieux absorbé que le fer d'origine végétale, retrouvé 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 du poisson cru (ex. : sushis) ou de la viande insuffisamment cuite.

Les poissons gras (ex. : saumon) constituent une source d'acide gras essentiel, appelé « oméga-3 », qui peut aider au développement du cerveau. L'enfant devrait consommer du poisson gras deux fois par semaine.

Pour obtenir de l'information supplémentaire sur les recommandations relatives à la consommation de poisson, consulter le site de Santé Canada, au www.hc-sc.gc.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 implique. 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 d'autres aliments de ce groupe, plus faciles à mastiquer : œufs, tofu, légumineuses, poisson, beurre d'arachide.

De si précieuses matières grasses

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 assurent aussi le transport de certaines vitamines essentielles au développement du cerveau et du système nerveux.

À retenir...



Ne pas hésiter à servir des aliments nutritifs qui renferment des matières grasses, tels que l'avocat, le beurre d'arachide, le fromage.

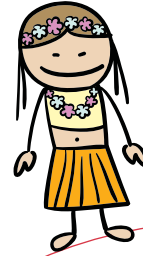
Les aliments à haute teneur en matières grasses et à faible valeur nutritive, tels que les croustilles, les frites, les gâteaux, peuvent nuire à l'appétit de l'enfant et prendre la place des aliments plus sains.

Choisir des produits réguliers, plutôt que ceux réduits en matières grasses.

Utiliser différentes huiles et matières grasses non hydrogénées (ex. : huile végétale, margarine, beurre, vinaigrette) en privilégiant les gras insaturés.

J'ai soif, papa!

Les enfants sont plus à risque de déshydratation que les adultes, puisqu'ils ressentent moins la soif. L'été, au soleil, ils sont aussi plus sensibles aux coups de chaleur. L'hydratation est donc très importante, particulièrement lorsque la température ambiante est chaude et humide.



L'eau : Boisson de choix pour hydrater entre les repas et les collations sans couper l'appétit.

Le lait nature ou au chocolat : Boisson nutritive de choix lors des repas et des collations. Il fournit de l'énergie et de nombreux éléments nutritifs. En plus d'étancher la soif, le lait apaise aussi la faim.

Le jus de fruits : Il est recommandé de limiter à 125-175 ml ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tasse) par jour la quantité de jus de fruits purs à 100 %.

Autres boissons : Éviter la consommation de boissons gazeuses, de cocktails, de boissons aux fruits et de boissons pour sportifs. Peu nutritifs, ils n'apportent aucun avantage à l'alimentation de l'enfant.

Un sourire beau à croquer



Pour des dents en santé :

- Limiter la consommation de boissons acides ou sucrées, comme les jus de fruits, les boissons aux fruits ou les boissons gazeuses. De plus, il vaut mieux boire ces boissons d'un trait, plutôt que de les siroter, afin d'en réduire le temps de contact avec les dents.
- Limiter la consommation d'aliments collants, tels que les barres tendres, les friandises et les roulés aux fruits.
- Préférer les produits céréaliers à grains entiers, plutôt que ceux raffinés. La présence de fibres alimentaires réduit le risque de carie.

Les aliments bons pour les dents



- Les légumes et les fruits frais, avec leur contenu en fibres alimentaires, demandent une bonne mastication et stimulent la production de salive.
- La viande et ses substituts (ex. : volaille, poisson, légumineuses) contiennent principalement des protéines et/ou des matières grasses, qui ne peuvent servir de nourriture aux bactéries.
- Les produits laitiers agissent en faveur des dents : leurs éléments nutritifs neutralisent le contenu acide de la bouche, protègent l'émail et enveloppent les dents d'un film protecteur qui entrave la voie aux bactéries. Le grand champion de tous : le fromage ferme. Pour un maximum de protection, l'offrir à la fin d'un repas ou d'une collation.



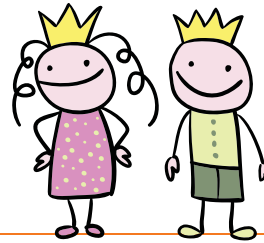
Éviter les étouffements alimentaires

L'asphyxie alimentaire constitue l'une des premières causes de décès accidentel chez les enfants âgés 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 :

- Toujours manger assis, calmement.
- S'assurer qu'un adulte surveille l'enfant, lorsqu'il mange.
- Éviter de le laisser manger en 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 mastiquer suffisamment.
- Éviter les aliments comme le beurre d'arachide croquant, le maïs soufflé, les bonbons, la gomme à mâcher ainsi que les cubes de glace.

**Servir des aliments
qui ont été préparés
de façon sécuritaire**



Légumes à chair ferme
(ex.: carottes, navet, céleri)

Blanchir, couper en fines lanières ou râper.

Fruits frais

Retirer les pépins, le noyau et le cœur du fruit.

Fruits ronds

(ex.: raisins, gros bleuets, cerises, fraises)

Couper en deux ou en quatre, selon la grosseur.

Fruits séchés

(ex.: dattes, figues, abricots, raisins)

Réhydrater ou hacher.

Saucisses

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

Noix, graines et arachides entières

Moudre, et ajouter dans les recettes.

Beurre d'arachide

Crémeux seulement. Étendre une fine couche
sur une rôtie chaude.

Poisson

Retirer les arêtes, et servir en petits morceaux.

Viande et volaille

Retirer les os, et servir en petits morceaux.



Prévenir la constipation



- Une bonne hydratation et un apport suffisant en fibres alimentaires (ex. : produits céréaliers à 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.
- Établir une routine pour aller à la selle. Encourager l'enfant à aller aux toilettes peu de temps après le repas, et ce, même s'il n'en ressent pas le besoin.
- Encourager l'enfant à bouger. En plus d'être bénéfique pour sa santé globale, l'activité physique stimule le fonctionnement de l'intestin.
- En cas de constipation ou pour toutes autres questions liées à l'alimentation, n'hésitez pas à consulter un médecin ou un diététiste.

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

Martine Bienvenue, diététiste ; Direction de la santé publique de Chaudière-Appalaches

Dominique Corbeil, diététiste ; CSSS du Nord de Lanaudière, CLSC Berthier

Stéphanie Ledoux, diététiste ; CHU Sainte-Justine

Lise Primeau, diététiste ; CHU Sainte-Justine

Quelques ressources :

Agence de santé publique du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca>

Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca>

Les diététistes du Canada : <http://www.dietitians.ca>

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

Société canadienne de pédiatrie : <http://www.cps.ca>

www.plaisirslaitiers.ca

