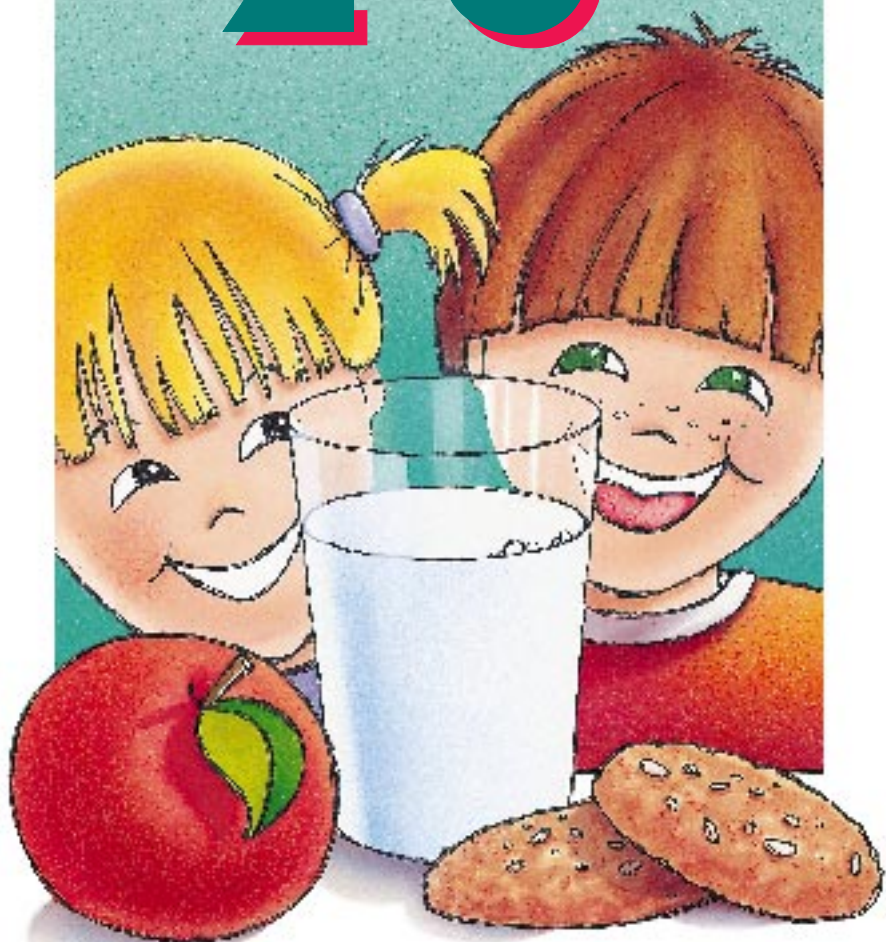


# L'alimentation des enfants

de **2** à **5** ans



# **Votre enfant refuse de manger ou mange comme un oiseau !**

**P**lusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte. D'abord, il est important de se rappeler que c'est aux environs de 2 ans que la quantité d'aliments que prend votre enfant se stabilise, et que son rythme de croissance ainsi que son intérêt pour la nourriture diminuent.

Ensuite, l'appétit d'un enfant d'âge préscolaire varie d'une journée à l'autre, comme d'un repas à l'autre. Alors, si sa croissance est normale, qu'il mange des aliments sains chaque jour et qu'il est en pleine forme, il est inutile de s'inquiéter.

Aussi, il est normal que votre enfant prenne son temps pour manger, il explore la nourriture. Laissez-lui ce temps afin qu'il ait du plaisir à manger et développe de bonnes habitudes alimentaires.

Enfin, les enfants peuvent ressentir le besoin d'affirmer leur autonomie en refusant de manger. Dans ce cas, il faut éviter que les aliments deviennent un objet de chantage.

## **S**uggestions pour améliorer la situation

- Restez calme et ayez une attitude positive.
- Vérifiez la quantité de jus consommée entre les repas : une trop grande quantité peut lui couper l'appétit. Une consommation quotidienne de jus de 125 à 250 ml (4 à 8 oz) servie au déjeuner et / ou à une collation est suffisante.
- Offrez le breuvage après le mets principal.
- Respectez un horaire régulier pour ce qui est des repas, des collations et des périodes de repos. Voyez à ce que l'enfant ait suffisamment d'heures de sommeil.



- Choisissez des aliments nutritifs et laissez l'enfant décider de la quantité. Forcer l'enfant à tout manger pour mériter un dessert n'est pas une attitude indiquée. Donnez l'exemple en mangeant une variété d'aliments sains.
- Servez-lui des aliments humides, faciles à manipuler pour ses capacités, à une température ni trop chaude, ni trop froide.
- Avertissez d'avance votre enfant que l'heure du repas arrive afin qu'il se prépare à laisser son jeu.
- Faites-le participer à la préparation des repas, mangez avec l'enfant et incluez-le dans la conversation, et surtout rendez l'atmosphère du repas agréable. Les enfants aiment sentir qu'ils font partie de la famille.
- Évitez de parler devant lui de son appétit et de ses caprices, et donnez-lui beaucoup d'attention à des périodes autres que les repas.
- Si votre enfant a peu ou pas mangé au dîner, servez-lui une collation nutritive 2 heures avant le souper, de façon à ne pas diminuer son appétit pour le repas qui l'attend.

# Votre enfant ne boit pas assez de lait!

**L**e lait, comme tous les produits laitiers, est un aliment des plus importants dans l'alimentation des tout-petits. C'est sa principale source de CALCIUM et de VITAMINE D, deux éléments essentiels à la formation des os et des dents. Le lait est également une source importante de protéines et d'énergie.



Calculez la quantité de lait et de produits laitiers que votre enfant consomme par jour ou par semaine, sans oublier d'inclure les desserts, les soupes et les autres mets à base de lait. Les besoins à son âge sont de 500 à 750 ml (16 à 24 oz) de lait ou l'équivalent en produits laitiers, par jour. La quantité de lait nature nécessaire à l'enfant pour recevoir la vitamine D dont il a besoin est d'au moins 500 ml (16 oz) par jour. Le yogourt maison a l'avantage d'être une bonne source de vitamine D. Il est à noter que le yogourt commercial et le fromage sont faits avec du lait non enrichi en vitamine D.

## **S**uggestions pour augmenter sa consommation de lait

- Servez-lui de petites portions de lait, sans insister.
- Le jus n'a pas sa place au dîner ou au souper. Faites en sorte d'établir une règle qui fait «qu'aux repas, on boit du lait».
- Donnez l'exemple en buvant vous-même du lait.
- Laissez-le verser son lait lui-même, à l'aide d'un petit pichet, dans un verre coloré, avec une paille, à la température qui lui convient.
- Aromatisez le lait avec des fruits ou du jus de fruits concentré.
- Servez plus souvent des soupes crème, des desserts au lait, du yogourt, du fromage; préparez le gruau avec du lait.
- Offrez-lui un morceau de fromage ou du yogourt à la collation.

# Les collations c'est bon, bon, bon !

**L**es enfants entre 2 et 5 ans peuvent avoir des «creux» durant la journée, c'est normal. Comme ils mangent peu à la fois, ils doivent manger plus souvent. Leur journée sera alors constituée de 3 petits repas et de 1, 2 ou 3 collations selon leurs besoins.

Ces collations viennent compléter les repas. Elles doivent donc être légères et nutritives, et choisies parmi les 4 groupes alimentaires. Servez-les 2 heures avant ou après le repas pour ne pas qu'elles coupent l'appétit de votre enfant. Il est recommandé d'éviter les aliments sucrés et collants car ils ne sont pas nutritifs et augmentent les risques de carie dentaire.



## **S**uggestions pour varier les collations

Fruit • jus de fruits • jus de légumes • fins bâtonnets de légumes crus ou légèrement cuits • craquelin\* et fromage • yogourt • lait • biscuit à la farine d'avoine ou Graham • pain à grain entier • muffin • biscotte • céréales sèches à grain entier

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

# Quoi faire avec les aliments superflus ?

**C**es aliments sont les «céréales-bonbons», les pâtisseries, les biscuits très sucrés, les bonbons, les barres de chocolat, les boissons gazeuses et les grignotines (croustilles, bâtons au fromage).

Il n'est pas nécessaire d'interdire à votre enfant d'en consommer à l'occasion, mais ils ne doivent pas remplacer les aliments des 4 groupes. Évitez de les offrir comme récompense ou pour amadouer votre enfant. Offrez-les à l'occasion, lors d'une fête ou d'un événement spécial mais pas sur une base quotidienne.



Leur surconsommation peut entraîner des problèmes tels que la perte d'appétit, la carie dentaire et le développement de mauvaises habitudes alimentaires . Il est très important de prendre l'habitude d'offrir à votre enfant une variété de bons aliments à chaque repas de même qu'aux collations.



# C'est primordial de déjeuner le matin !

**L**e déjeuner redonne au corps l'énergie perdue durant toute une nuit de jeûne, d'où son nom de «dé-jeuner».

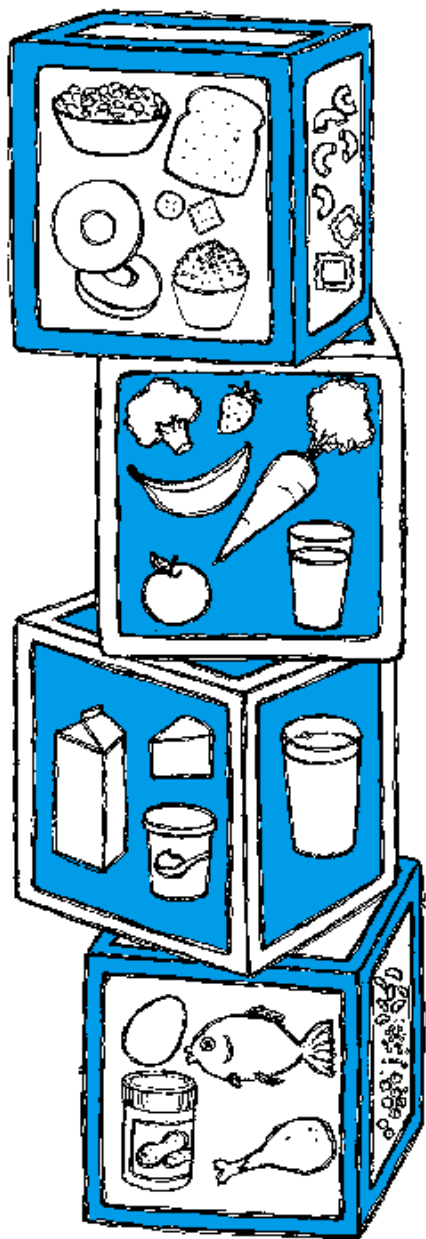
L'écolier déjeunera régulièrement s'il a pris l'habitude de le faire jeune enfant. Cette habitude se prendra plus facilement si elle fait partie des coutumes de la maison.

Un bon déjeuner comprend un aliment choisi parmi au moins 3 des 4 groupes alimentaires.

**B**on déjeuner!



# Le guide alimentaire



## PRODUITS CÉRÉALIERS

Au moins 4 portions

Pain, céréales à déjeuner,  
pâtes alimentaires,  
riz, bagel, etc.

## FRUITS ET LÉGUMES

De 4 à 5 portions

Banane, raisins, pomme,  
brocoli, carotte, jus de  
fruits ou de légumes, etc.

## PRODUITS LAITIERS

4 portions

Lait, fromage, yogourt, etc.

## VIANDES ET SUBSTITUTS

2 portions

Oeufs, poisson, poulet,  
légumineuses,  
beurre d'arachide, etc.

# Une portion, c'est quoi ?

**V**oici un tableau qui vous permettra de déterminer la grosseur des portions pour votre enfant âgé entre 2 et 5 ans.

## La grosseur des portions chez l'enfant de 2 à 5 ans

Groupe d'aliments	Grosseur d'une portion par repas	
	2 à 3 ans	4 à 5 ans
<b>Produits céréaliers</b>	1/2 à 3/4 tranche de pain 80 ml (1/3 tasse) de pâtes alimentaires ou de riz cuit	3/4 à 1 tranche de pain 125 ml (1/2 tasse) de pâtes alimentaires ou de riz cuit
<b>Légumes et fruits</b>	45 ml (3 c. à table) 1/2 fruit	60 ml (4 c. à table) 1 fruit
<b>Produits laitiers</b>	125 à 175 ml (4 à 6 oz) de lait ou de yogourt petit cube de fromage de 2,5 cm x 2,5 cm (1 po x 1 po)	175 ml (6 oz) de lait ou de yogourt  petit cube de fromage de 4 cm x 4 cm (1 1/2 po x 1 1/2 po)
<b>Viandes et substituts</b>	45 ml (3 c. à table) 90 ml (6 c. à table) de légumineuses	60 ml (4 c. à table) 125 ml (1/2 tasse) de légumineuses

Source: Département de santé communautaire de l'hôpital Saint-Luc