

A young child with brown hair in pigtails is sitting at a table. She is holding a fork in her right hand and a knife in her left hand. In front of her is a plate with various vegetables and a glass of white milk. The background is a bright, indoor setting with a bookshelf and a plant.

L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans

Table des matières

| | |
|---|----|
| Un départ pour la vie! | 3 |
| As-tu encore faim? | 4 |
| Petit bec fin! | 6 |
| Est-ce nécessaire de négocier, de punir et de récompenser? .. | 8 |
| Mangeons en famille! | 9 |
| Équilibré rime avec variété! | 10 |
| Place à la couleur | 12 |
| Des fibres au menu | 13 |
| Qui dit croissance dit développement des os! | 14 |
| Place aux viandes et à leurs substituts | 16 |
| Les matières grasses: essentielles | 18 |
| J'ai soif! | 19 |
| Un sourire beau à croquer | 20 |
| La prévention des étouffements alimentaires | 22 |
| Non aux intoxications alimentaires! | 24 |
| Prévenir la constipation | 25 |
| Trois exemples de menus d'une journée | 26 |
| Notes | 28 |
| Points à vérifier dans le menu | 29 |
| Ressources supplémentaires | 31 |



Un départ pour la vie!

La petite enfance est une période d'apprentissage cruciale pendant laquelle l'enfant de 1 à 5 ans développe les habitudes alimentaires qui influenceront son alimentation et sa relation avec les aliments tout au long de sa vie. *L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans* se veut donc une ressource utile pour vous accompagner et vous guider en vous fournissant de l'information actuelle sur l'alimentation des tout-petits¹, des conseils pratiques et des idées concrètes de repas et de collations 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.

As-tu encore faim?

La plupart des tout-petits ont la capacité de contrôler leurs apports alimentaires selon les signaux de faim et de satiété que leur envoie leur corps. Leur seule responsabilité est donc de décider de la quantité d'aliments qu'ils veulent manger. L'adulte, lui, s'assure de leur offrir des aliments nourrissants et sécuritaires à table, selon un horaire régulier. C'est un travail d'équipe qu'il ne faut surtout pas négliger! À chacun son rôle!



Il a **1** an.
Le saviez-vous?

C'est autour de un an que les repas des enfants commencent à ressembler à ceux de la famille. Le tout-petit démontre alors plus d'autonomie et désire davantage manger seul. C'est aussi à cet âge qu'il y a un ralentissement dans le rythme de croissance. Le tout-petit peut alors se montrer moins intéressé par les aliments. Il n'y a pas à s'inquiéter, l'enfant sait combler ses besoins par les aliments nourrissants que vous lui offrez et en écoutant les signaux de faim et de satiété que lui envoie son corps!



Pour encourager l'enfant à développer de saines habitudes alimentaires



- Respecter son appétit et sa faim aux repas et aux collations, puisqu'ils varient d'une journée à l'autre et même d'un repas ou d'une collation à l'autre.
- Les poussées de croissance, l'humeur, le degré d'activité physique et la fatigue font en sorte que l'appétit et la faim de l'enfant varient. De façon innée, celui-ci reconnaît quand il a faim et quand il est rassasié.
- Servir 3 repas et de 2 à 3 collations par jour. 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.
- Aider l'enfant à se servir lui-même ou le questionner au sujet de sa faim avant de le servir.
- Offrir la collation à mi-chemin entre deux repas, soit environ deux heures avant le prochain repas, pour éviter de couper l'appétit.
- Comme les enfants ont un estomac de petite taille, les collations devraient être servies en quantité raisonnable pour éviter de couper l'appétit aux repas.
- Maintenir un horaire stable. L'enfant a besoin de cette routine sécurisante. On évite ainsi le grignotage entre les repas et les collations.
- Si on offre un dessert après le repas, attendre que toutes les personnes présentes à table aient terminé, assiette finie ou pas. Une fois le dessert servi, offrir la même grosseur de portions à tous ceux qui en veulent.
- Ne jamais mettre un enfant au régime, en limitant ses apports alimentaires, peu importe son âge ou son poids, pour ne pas compromettre sa croissance. Guider plutôt le tout-petit vers une écoute de ses signaux corporels en lui parlant de son degré de faim, par exemple.
- 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.
- 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 dissimulés. De plus, camoufler un aliment ne contribuera pas à son acceptation.
- Présenter un nouvel aliment en même temps que des aliments familiers lorsque l'enfant est en forme, de bonne humeur et qu'il a faim.
- Présenter les aliments de façon originale et amusante, en variant les formes, les couleurs, les saveurs et les textures.
- Laisser l'enfant décider de l'ordre dans lequel il mangera les aliments offerts et la quantité qu'il consommera. S'il n'a rien pris au bout d'une vingtaine de minutes, lui retirer simplement l'assiette, tout en demeurant neutre.



- Offrir régulièrement de nouveaux aliments et inviter l'enfant à goûter sans pression. Patience et persévérance ! Un enfant peut aimer un aliment du premier coup, mais de nombreuses expositions – 10, 15 ou même plus ! – peuvent être nécessaires avant qu'il l'accepte.
 - > Une exposition n'est pas synonyme de manger. L'enfant peut être exposé à l'aliment même s'il ne fait que le regarder dans son assiette, qu'il le touche de sa fourchette ou qu'il le sente.
 - > C'est aussi parfois une façon d'exprimer son indépendance : une journée, il aime un aliment et le lendemain, il ne l'aime plus. Ces petits caprices font partie du développement normal.

Est-ce nécessaire de négocier, de punir et de récompenser ?

L'adulte joue parfois avec les émotions ou le sentiment de culpabilité de l'enfant lorsque celui-ci ne veut pas manger ce qu'il y a dans son assiette. Pour ne pas brouiller chez l'enfant les signaux de faim et de satiété envoyés par son corps et ainsi nuire à sa relation avec la nourriture, voici des exemples de paroles à éviter :

« Fais-moi plaisir, tu as deux ans, encore deux bouchées ! »

« J'ai préparé le plat avec amour et tu n'en manges pas ! »

« Bravo, tu as tout mangé ! »

« Si tu manges tes carottes, tu auras des biscuits ! »

« Termine ta viande, si tu veux aller jouer ! »

Le mot d'ordre ici est d'inviter l'enfant, sans pression, à goûter les aliments servis, et d'éviter d'y arriver en jouant avec ses émotions.

Qu'en est-il de récompenser l'enfant à l'aide d'aliments lorsqu'il fait une bonne action comme respecter les consignes, partager son jouet ou le ramasser ? Opter plutôt pour une histoire, un câlin ou un moment supplémentaire de jeu. Les aliments ont pour but de nourrir le corps, et les associer à des récompenses ne favorise pas une relation saine avec ceux-ci.



Mangeons en famille!

Manger en famille est une habitude plaisante, mais aussi enrichissante. Ce moment d'arrêt permet à tous d'échanger. De plus, le simple fait de manger ensemble améliore les habitudes alimentaires des enfants.

QUELQUES CONSEILS

- S'asseoir à table tous ensemble à l'heure des repas. Éviter la télévision, le téléphone, les tablettes, les jouets ou d'autres sources de distraction.
- Rendre le moment du repas agréable. Éviter de régler des conflits.
- Manger lentement et encourager l'enfant à faire de même. Si l'enfant a encore faim, attendre que la plupart des personnes présentes à table soient prêtes avant d'offrir un deuxième service.



Toute la famille dans la cuisine!

La petite enfance est une période idéale pour initier les tout-petits à la cuisine. Le passage des connaissances et compétences culinaires est un héritage riche pour les enfants. Comme savoir cuisiner pourrait favoriser de meilleures habitudes alimentaires, c'est un beau cadeau à transmettre aux tout-petits. De plus, faire participer l'enfant à la préparation des repas fera en sorte qu'il sera fier et plus enclin à goûter ses réalisations.

Équilibré rime avec variété!

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

Une alimentation équilibrée et variée permet à l'enfant d'aiguiser ses papilles gustatives et d'obtenir tous les éléments nutritifs dont il a besoin, rendant la prise de suppléments nutritifs (ex. : multivitamines) non nécessaire.

Comme chaque enfant est unique, il se peut qu'il mange plus, ou moins, que ce qui est recommandé par le *Guide alimentaire canadien*. En fait, le nombre total de portions qu'il est recommandé d'offrir à l'enfant doit être réparti entre les repas et les collations au cours d'une journée. Pour connaître la taille des portions, consulter le site Web de Santé Canada : hc-sc.gc.ca.

Pour avoir une alimentation diversifiée

DÉJEUNER ➔ Offrir des aliments d'au moins **3** groupes alimentaires (ex. : gruau, lait, banane).

DÎNER ET SOUPER ➔ Offrir des aliments des **4** groupes alimentaires (ex. : pain de légumineuses, haricots verts, couscous, lait).

COLLATIONS ➔ Offrir deux ou trois collations par jour, selon la faim, chacune constituée d'aliments provenant d'au moins **2** groupes alimentaires différents (ex.: framboises et yogourt, minipitas de blé entier et hoummos).

Nombre de portions du *Guide alimentaire canadien* recommandé chaque jour pour les enfants

GROUPES ALIMENTAIRES
du *Guide alimentaire canadien* →



| 1 an | * | * | * | * |
|------------|------------|------------|------------|-----------|
| 2 et 3 ans | 4 portions | 3 portions | 2 portions | 1 portion |
| 4 et 5 ans | 5 portions | 4 portions | 2 portions | 1 portion |

* Le *Guide alimentaire canadien* est conçu pour les 2 ans ou plus.

Au repas, inclure au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Les portions proposées par Santé Canada doivent être adaptées en ¼, ½ ou 1 portion, selon la faim de l'enfant. Il est normal que l'enfant de 1 an mange un peu moins que celui plus âgé. Vers 4 à 5 ans, les portions consommées en un seul repas correspondent de plus en plus à la taille des portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien*.

Place à la couleur

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.



- 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 les rincer préalablement pour éliminer une partie du sel qu'ils contiennent ou de choisir ceux sans sel. En ce qui a trait aux compotes ou aux fruits en conserve, il est recommandé de choisir celles sans sucre ou édulcorant ajouté.
- 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.

Ah non, pas des 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, partiellement cuits, en purée, etc.
- Les offrir avec d'autres aliments déjà appréciés.
- Les servir avec une trempette ou agrémentés d'une sauce blanche ou au fromage.

Des fibres au menu

PAINS, PÂTES, RIZ, COUSCOUS, PITAS, TORTILLAS, QUINOA...

Les produits céréaliers sont souvent bien appréciés des tout-petits. Ils fournissent de l'énergie au corps et au cerveau, en plus de contenir plusieurs autres éléments nutritifs importants.

Les produits de grains entiers permettent également d'offrir davantage de fibres alimentaires.



- Au moins la moitié des produits céréaliers consommés quotidiennement devrait être sous forme de grains entiers (ex. : pâtes alimentaires de blé entier, orge mondé).
- Lorsque vient le temps de choisir les céréales à déjeuner, privilégier celles de grains entiers et peu sucrées.
- 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 aliments deviennent encore plus nourrissants.

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.

Afin d'assurer un apport suffisant en fer, il est conseillé d'offrir les céréales enrichies de fer jusqu'à l'âge de 2 ans, que ce soit sous forme de céréales chaudes ou intégrées à des recettes. Après l'âge de 1 an, le miel peut être offert ou utilisé dans les recettes.

Il a 1 an.
Le saviez-vous?

Qui dit croissance dit développement des os!

Le calcium contribue à la santé osseuse. Les produits laitiers tels que le lait, le yogourt et le fromage sont de bonnes sources de calcium, en raison de la quantité qu'on y trouve et de la capacité du corps à bien l'absorber. Par ailleurs, les produits laitiers fournissent jusqu'à 15 autres éléments nutritifs, tels que la vitamine D et les protéines – deux autres éléments nutritifs qui contribuent, eux aussi, à la santé des os.

Il a 1 an.
Le saviez-vous?



- Au Canada, le lait de vache est obligatoirement enrichi de vitamine D. Cette vitamine est notamment importante pour l'absorption du calcium. Tel qu'il est recommandé par le *Guide alimentaire canadien*, les enfants de deux ans ou plus devraient boire 500 ml (2 tasses) de lait par jour, puisque cela contribue à satisfaire leurs besoins en vitamine D.
- Opter pour du lait entier (3,25% de M.G.) ou à 2% de M.G.
- Les boissons végétales autres que les boissons de soya ne sont pas des substituts appropriés du lait, même si elles sont enrichies, notamment en raison de leur faible contenu en protéines et en matières grasses.

• Offrir de 500 ml
(2 tasses) à 750 ml
(3 tasses) de lait par jour.

• Opter pour du lait entier (3,25% de M.G.) avant l'âge de deux ans, car les matières grasses qu'il contient sont indispensables au développement du cerveau et à la croissance.

• Les boissons de soya contiennent moins de matières grasses que le lait entier. Qu'elles soient enrichies ou non, elles ne sont pas recommandées avant l'âge de deux ans, à moins d'avis médical.

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 nutritifs essentiels à sa santé. En cas d'intolérance au lactose, le fromage ferme (ex. : Cheddar, Mozzarella), le yogourt et de petites quantités de lait peuvent être consommés tout au long de la journée 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, si possible, l'enfant à se servir lui-même un verre de lait en supervisant ce qu'il fait.
- 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 viandes et à leurs substituts

VIANDE, VOLAILLE, POISSON, ŒUFS, LÉGUMINEUSES... Les viandes et leurs substituts comblent une bonne partie des besoins nutritionnels du corps humain. Leurs protéines 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 à la croissance et au développement de l'enfant. D'ailleurs, le tout-petit est plus à risque d'anémie par déficience en fer que l'adulte, d'où l'importance d'en procurer un apport approprié.



- Le fer d'origine animale est présent dans la viande, la volaille, les œufs 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 consommation d'un aliment riche en vitamine C aux repas (ex. : kiwi, melon, agrume, fraises, poivron, tomate) aide à l'absorption du fer présent dans les végétaux.
- Les poissons gras (ex. : saumon, maquereau) constituent une source de matières grasses essentielles, appelées « 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.gc.ca.

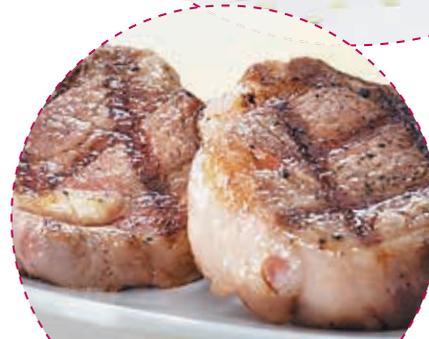
Pas encore de la viande ? Il peut parfois être difficile pour un enfant de manger de la viande ou de la volaille, notamment à cause de la mastication qu'elle nécessite. Voici quelques conseils pour en assurer une consommation optimale :

- Proposer de petites portions de viande bien tendre, cuite dans un bouillon.
- Servir la viande avec de la sauce ou sous forme de pain de viande.
- Offrir de la viande hachée ou coupée en petits cubes.
- 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.



Il a 1 an.
Le saviez-vous ?

Même si l'enfant mange comme le reste de la famille tant en termes de variété d'aliments que de textures, il convient de s'assurer que l'enfant consomme suffisamment d'aliments riches en fer tels que les aliments issus du groupe Viandes et substituts. Les aliments riches en fer devraient être offerts 2 à 3 fois par jour.



Les matières grasses: essentielles

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 patienter 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.



- Ne pas hésiter à servir des aliments nutritifs qui renferment des matières grasses, tels que l'avocat, le beurre d'arachide ou de noix et le fromage.
- Sélectionner des produits laitiers à teneur régulière en matières grasses, plutôt que les versions légères. Dans un même ordre d'idées, les édulcorants (ex. : l'aspartame) n'offrent pas d'énergie.
- Varier les sources de matières grasses dans le menu.
- Limiter les aliments à haute teneur en matières grasses et à faible valeur nutritive, puisqu'ils peuvent nuire à la faim de l'enfant et prendre la place d'aliments plus nutritifs. Bien qu'ils puissent faire partie de l'alimentation de l'enfant, ces aliments devraient avoir une place nettement moins importante que les aliments nutritifs.

J'ai soif !

Les enfants sont plus susceptibles de se déshydrater que les adultes parce qu'ils donnent priorité au jeu et ne pensent pas à boire. 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 à l'appétit au prochain repas.

LE LAIT : Opter pour le lait aux repas et aux collations, car il étanche la soif et fournit de l'énergie et de nombreux éléments nutritifs.

LE JUS DE FRUITS : La quantité maximale consommée de jus pur à 100 %, sans sucre ajouté, devrait être de 125 ml (½ tasse) par jour.

LES AUTRES BOISSONS : Limiter la quantité de boissons gazeuses, cocktails et punches aux fruits, boissons à saveur de fruits et boissons pour sportifs. Elles sont peu nutritives et n'apportent aucun avantage à l'alimentation de l'enfant.

Un sourire beau à croquer



POUR FAVORISER LA SANTÉ DENTAIRE

- Inclure dans la routine quotidienne le brossage des dents.
- Privilégier la consommation d'aliments non collants tels que les fruits et légumes frais ainsi que le lait et le fromage.
- La texture collante de certains aliments augmente leur temps de contact avec les dents, ce qui plaît particulièrement aux bactéries. C'est souvent le cas des aliments sucrés (ex. : roulés de fruits, 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, donc les rendre plus sensibles aux caries. Si ces boissons 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 dans la bouche.
- ➔ **Les viandes et leurs 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.
- ➔ De façon générale, il est préférable de choisir les aliments les moins transformés possible.



La prévention des étouffements alimentaires



L'asphyxie alimentaire constitue une cause importante de décès accidentels 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 plus à risque 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

LÉGUMES À CHAIR FERME

(ex.: carottes, navet, céleri)

1 et 2 ans

• Cuire jusqu'à ce que le légume soit tendre. • Couper en morceaux. • Râper, si servi cru.

2 à 4 ans

• Blanchir (cuire légèrement), couper en lanières. • Râper, si servi cru.

FRUITS FRAIS

(ex.: pommes, pêches)

1 et 2 ans

• Couper le fruit mûr en morceaux. • Râper les fruits plus fermes. • Retirer les pépins, le noyau ou le cœur du fruit. • Retirer les pelures épaisses.

2 à 4 ans

• Retirer les pépins, le noyau ou le cœur du fruit. • Retirer les pelures épaisses.

FRUITS RONDS

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

1 à 4 ans

• Couper en deux ou en quatre, selon la grosseur. • Retirer le noyau s'il y a lieu.

FRUITS SÉCHÉS

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

1 et 2 ans

• Réhydrater et hacher.

2 à 4 ans

• Hacher.

SAUCISSES

1 à 4 ans

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

NOIX, GRAINES

ET ARACHIDES ENTIÈRES

1 à 4 ans

• Moudre et ajouter dans les recettes.

BEURRE D'ARACHIDE OU DE NOIX

1 à 4 ans

• Utiliser les versions crémeuses seulement. • Étendre une fine couche sur une rôti chaude.

POISSON

1 à 4 ans

• Retirer toutes les arêtes. • Servir en petits morceaux.

VIANDE ET VOLAILLE

1 à 4 ans

• Retirer tous les os. • Servir en petits morceaux.

Non aux intoxications alimentaires !

L'enfant de cinq ans ou moins a un système immunitaire en développement et produit moins d'acidité gastrique que l'adulte. Il est alors plus facile aux bactéries, virus et parasites néfastes présents dans les aliments de le rendre malade. Les symptômes les plus communs sont les nausées, les vomissements et la diarrhée.



Une telle contamination résulte habituellement de méthodes inadéquates de manipulation, préparation, entreposage, conservation ou cuisson des aliments. De bonnes pratiques d'hygiène avant, pendant et après la préparation de la nourriture peuvent réduire les risques de toxi-infections. De plus, certains aliments présentent un risque élevé et devraient être exclus du menu du tout-petit de moins de 5 ans :

- Viandes et volailles, crus ou insuffisamment cuits (ex. : tartares).
- Poissons et fruits de mer, crus ou insuffisamment cuits (ex. : saumon fumé, sushis)
- Œufs et produits à base d'œufs, crus ou insuffisamment cuits (ex. : pâte à gâteau, vinaigrette maison)
- Produits laitiers non pasteurisés (ex. : lait cru ou fromage fait de lait cru)
- Jus de fruits non pasteurisés
- Melons (ex. : melons brochés de type cantaloup en particulier), non lavés
- Germes ou « pousses » (ex. : luzerne, radis, fèves germées)

Prévenir la constipation

- ➔ 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, par exemple, 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 au même moment chaque jour, 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.



Trois exemples de menus d'une journée

Afin de donner une idée concrète d'un menu d'une journée, le tableau suivant donne trois exemples de repas et collations pour les tout-petits de 1 à 5 ans. Comme chaque enfant est unique, les portions doivent donc être adaptées selon son appétit.

Exemple 1

| | |
|---|---|
|  Déjeuner | Gruau Poire Lait |
|  Collation du matin | Lait frappé à la mangue et au tofu |
|  Dîner | Tortilla de blé entier au poulet et aux tomates Carottes Lait Compote de pommes non sucrée |
|  Collation de l'après-midi | Pita grillé de grains entiers Fromage Lait ou eau |
|  Souper | Saumon Quinoa Fleurons de brocoli et de chou-fleur Raisins Lait |
|  Collation du soir (au besoin) | Muffin de grains entiers maison Lait |

Exemple 2

| | |
|---|--|
|  Déjeuner | Pain de grains entiers Œuf cuit dur Kiwi Lait |
|  Collation du matin | Fruits variés avec trempette de yogourt Lait ou eau |

| | | |
|--|----------------------------------|---|
|  | Dîner | Pita de blé entier au thon pâle et avocats Concombres et tomates Lait Salade de fruits |
|  | Collation de l'après-midi | Pain aux bananes de grains entiers maison Lait |
|  | Souper | Rôti de bœuf Salade de couscous Purée de pommes de terre et de patates douces Haricots verts cuits Pouding maison Lait |
|  | Collation du soir (au besoin) | Fraises Lait |

Exemple
3

| | | |
|--|----------------------------------|---|
|  | Déjeuner | Muffin anglais de grains entiers Beurre d'arachide ou de noix Lait |
|  | Collation du matin | Bleuets Lait |
|  | Dîner | Pâtes alimentaires gratinées avec pois chiches et sauce tomate Poivron vert Lait Melon miel |
|  | Collation de l'après-midi | Demi bagel de blé entier et hoummos Lait ou eau |
|  | Souper | Tofu mariné Riz sauvage Courge Butternut Yogourt Compote maison faite de pommes et de fraises Lait |
|  | Collation du soir (au besoin) | Galette à l'avoine maison Lait |



Notes

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing notes.

Points à vérifier dans le menu

- Offrir des collations issues de deux groupes différents du *Guide alimentaire canadien*.
- Présenter, selon l'âge de l'enfant, trois ou quatre groupes alimentaires dans l'assiette aux repas.
- Offrir de l'eau entre les repas et les collations.
- Opter pour des aliments préparés contenant peu ou pas de sucre, d'édulcorant ou de sel.
- Offrir des aliments qui ne favorisent pas la carie dentaire.

LÉGUMES ET FRUITS

- Offrir quotidiennement un légume de couleur vert foncé et un légume de couleur orangée.
- Choisir les légumes et les fruits de préférence aux jus. S'il y a lieu, offrir, au plus, 125 ml (½ tasse) de jus de fruits pur à 100 % (pasteurisé), sans sucre ajouté, par jour.

PRODUITS CÉRÉALIERS

- Offrir au moins la moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Privilégier les céréales à déjeuner de grains entiers et peu sucrées.
- Varier les types de grains sur le menu, tels qu'avoine, orge, seigle, quinoa, blé, riz, etc.
- Servir des céréales pour bébé enrichies de fer jusqu'à l'âge de deux ans ou les inclure dans les recettes.



LAIT ET SUBSTITUTS

- Préférer le lait entier (3,25 % de M.G.) pour les enfants de moins de deux ans et le lait entier ou à 2 % de M.G. pour les enfants de deux ans ou plus.
- Sélectionner des produits à teneur régulière en matières grasses plutôt que les versions légères.
- Les boissons de soya, même les versions enrichies, ne sont pas recommandées avant l'âge de deux ans, à moins d'avis médical.
- Les autres boissons végétales (ex. : riz, amandes), même les versions enrichies, ne sont pas à privilégier, notamment en raison de leur faible contenu en protéines et en matières grasses.
- Choisir des produits laitiers faits de lait pasteurisé.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- Offrir une variété d'aliments de ce groupe comme la viande, le poisson, la volaille, les légumineuses, le tofu et les œufs.
- Privilégier les poissons à chair grasse (ex. : saumon, maquereau).

CONSEILS PRATIQUES

Respecter la faim et la satiété de l'enfant. Il se peut que l'enfant mange plus ou moins que ce qui est recommandé. Ainsi, le *Guide alimentaire canadien* est une référence, mais les portions offertes doivent être adaptées ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ou 1 portion) à la faim de l'enfant.

- Adapter la cuisson et la coupe des aliments en fonction des habiletés motrices de l'enfant afin de prévenir les étouffements.
- Préparer les aliments de façon sécuritaire pour prévenir les intoxications alimentaires.
- Inclure des aliments aux couleurs, saveurs, formes et textures variées.
- Servir un nouvel aliment en même temps qu'un aliment plus connu.





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.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Agence de la santé publique du Canada : www.phac-aspc.gc.ca
- Agence canadienne d'inspection des aliments : www.inspection.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

Remerciements

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada désire remercier les personnes suivantes pour la révision du contenu :

Manon Bouchard et Stéphanie Ledoux, diététistes, CHU Sainte-Justine, Centre hospitalier universitaire mère-enfant

Stéphanie Côté, diététiste, Extenso, le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Julie Deschamps, diététiste, Fondation OLO

Valérie St-Pierre, diététiste, CLSC Mercier-Est—Anjou



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca



Octobre 2016