

# FEEDING YOUNG CHILDREN (ONE TO FIVE YEARS) NOURRIR LES JEUNES ENFANTS (DE 1 AN À 5 ANS)

Il est important d'avoir des informations à jour sur l'alimentation de votre enfant pour l'aider à répondre à ses besoins nutritionnels et développer une relation positive avec la nourriture.

Cette fiche d'information vous aidera à faire en sorte que votre enfant reçoive la nutrition nécessaire pour une croissance et un développement sains.

Pour les véganes ou les approches alimentaires qui peuvent restreindre une variété d'aliments ou un groupe alimentaire complet, consultez un diététiste agréé en appelant Health811 au 811.

Si votre enfant a un problème de santé qui affecte ses besoins nutritionnels, parlez-en à votre professionnel de la santé.

## CRÉEZ UNE ROUTINE DE REPAS ET DE COLLATIONS

Maintenant que votre enfant est un bambin, offrez-lui une routine de repas et de collations qui comprend trois repas et deux à trois collations par jour.

Espacez les repas et les collations d'environ deux heures et demie à trois heures d'intervalle. Laisser du temps entre les repas et les collations permet à votre enfant de porter son attention sur d'autres activités et aide à développer son appétit.

Si vous permettez à votre enfant de prendre des collations fréquemment ou de boire des boissons autres que de l'eau entre les repas et les collations, il peut avoir moins faim aux repas et peut manifester des comportements difficiles à table.

## VOTRE ENFANT SAIT QUELLE QUANTITÉ MANGER

L'estomac de votre enfant est petit et plusieurs facteurs tels que la croissance, le sport ou la dentition peuvent affecter son appétit. Il est normal que l'appétit varie à la hausse et à la baisse. Si vous permettez à votre enfant de décider quelle quantité manger et respectez ses signes de satiété, il mangera la bonne quantité selon ses besoins.

## SIGNES DE SATIÉTÉ

Votre enfant peut vous montrer qu'il n'a plus faim quand :

- il arrête de manger;
- il tourne son attention vers autre chose que la nourriture;

### SANTÉ PUBLIQUE

1-877-464-9675  
TTY 1-866-512-6228  
[york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids)



- il repousse la nourriture ou la jette par terre;
- il se penche vers l'arrière loin de la nourriture ou essaie de sortir de la chaise haute ou du rehausseur;
- il utilise des mots comme « non » « fini » ou « terminé ».

## VOTRE RÔLE EST DE DÉCIDER

- Quand manger
- Quels aliments offrir
- Où manger (comme dans un rehausseur assis à la table pour les repas et les collations, sans distractions)

## FAITES CONFIANCE À VOTRE ENFANT POUR SAVOIR

- Quelle quantité manger
- Quels aliments manger parmi ce que vous lui offrez

## PRENEZ PLAISIR À MANGER ENSEMBLE

Manger avec votre enfant est une excellente occasion de montrer l'exemple d'une alimentation saine qui peut avoir une influence positive sur ses habitudes alimentaires.

Essayez de servir les repas en style familial (aliments placés dans des plats de service sur la table) pour qu'il puisse choisir quels aliments et quelle quantité il souhaite parmi ce qui est sur la table.

## GARDEZ LES REPAS AGRÉABLES

Les repas sans stress et sans pression aident les enfants à profiter des moments en famille et à développer une relation positive avec la nourriture et l'acte de manger. Ayez des conversations agréables et évitez de parler de la quantité qu'il mange ou ne mange pas.

## ÉVITEZ LES DISTRACTIONS

Rangez les jouets et éteignez les appareils électroniques (téléphones cellulaires, tablettes, télévision) pendant que votre enfant mange. Les distractions détournent l'attention du repas et peuvent avoir un impact négatif sur l'alimentation de votre enfant.

## ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À MANGER DE FAÇON AUTONOME

Bien qu'il puisse être tentant de faire manger votre enfant, sauf s'il s'agit d'un aliment comme une soupe où il pourrait encore avoir besoin d'aide, permettez à votre enfant de manger seul et encouragez-le à le faire. S'il n'a pas encore appris à le faire, il est important de lui donner l'occasion d'apprendre à manger seul à chaque repas. Ce sera désordonné au début, mais avec le temps et la pratique, cela s'améliorera.

# PLANIFICATION DES REPAS SELON LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

## OFFREZ LES MÊMES ALIMENTS QUE CEUX QUE VOUS MANGEZ

Offrez les aliments que le reste de la famille mange en adaptant la taille et la texture pour permettre à votre enfant de manger de façon sécuritaire.

Lors de la planification des repas pour la famille, consultez [Le Guide alimentaire canadien](#) et incluez :

- des légumes ou des fruits (ou les deux)
- des aliments protéinés (privilégiez ceux riches en fer)
- des grains entiers

## LE FER EST IMPORTANT POUR LA CROISSANCE ET LE DÉVELOPPEMENT

Offrez des aliments riches en fer au moins deux fois par jour pour l'aider à combler ses besoins en fer. Puisque le fer d'origine végétale est moins bien absorbé que celui d'origine animale, offrez plus souvent des aliments riches en fer si votre enfant est végétarien. Les bonnes sources comprennent :

- les haricots (blancs, rouges, de Lima, au four)
- le bœuf et autres viandes (agneau, porc)
- le poulet et la viande foncée de dinde
- les œufs
- le poisson (choisissez le plus souvent ceux à faible teneur en mercure)
- les céréales enrichies de fer
- les lentilles et les pois (pois à œil noir, pois chiches)
- les aliments à base de soya (tofu, tempeh, edamames)

La vitamine C (légumes et fruits) aidera à absorber le fer des sources végétales, alors incluez un légume ou un fruit (ou les deux) lorsque votre enfant mange.

## RÉDUIRE LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

En plus de faire asseoir votre enfant à table sans distraction pendant les repas, assurez sa sécurité en évitant les aliments qui sont :

- durs, petits et ronds (raisins entiers, carottes crues, noix, petits fruits, morceaux de hot-dogs);
- lisses et collants (beurre de noix à la cuillère).

Vous pouvez rendre certains aliments dangereux plus sûrs en :

- râpant ou cuisant les légumes crus
- coupant les raisins en quartiers
- retirant les noyaux des fruits
- étendant finement le beurre de noix ou en le mélangeant aux aliments

## SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Les jeunes enfants présentent un risque plus élevé d'intoxication alimentaire. Voici ce que vous pouvez faire pour réduire le risque:

- lavez-vous les mains avant de préparer les aliments et après avoir manipulé de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus;
- nettoyez les surfaces et les assiettes dès qu'elles ont été en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus;
- conservez les aliments en toute sécurité et suivez ce guide pour cuisiner en toute sécurité et savoir quoi faire avec les restes;
- lavez les fruits et légumes frais sous l'eau potable froide courante.

Il y a aussi certains aliments à éviter. Les voici :

- le lait cru ou non pasteurisé;
- le jus de fruits et le cidre non pasteurisés;
- les œufs crus ou peu cuits (ou comme ingrédient);
- la viande ou la volaille crue ou insuffisamment cuite;
- les fruits de mer crus, comme les sushis;
- les germes crus, comme la luzerne, le trèfle et le radis.
- Si votre enfant mange du poisson et des fruits de mer, offrez ceux qui sont faibles en mercure.

## AUTRES CONSEILS POUR LA PLANIFICATION DES REPAS

- Tenez compte de ses préférences, mais ne les laissez pas dicter les choix. Par exemple, incluez au moins un aliment que vous savez que votre enfant mangera.
- Si votre enfant ne mange pas ce que vous offrez, n'allez pas chercher d'autres aliments dans la cuisine.
- Offrez une variété d'aliments de différentes textures, couleurs et formes.
- Assaisonnez les aliments avec des herbes et des épices plutôt que du sel ou du sucre.
- Limitez ou évitez les aliments hautement transformés pour tout-petits qui ne font pas partie du Guide alimentaire canadien, notamment les biscuits de riz et les soufflés.

## LES BOISSONS SONT IMPORTANTES

### LAIT

Le lait maternel peut continuer d'être sa principale source de lait aussi longtemps que vous et votre enfant le souhaitez. Si vous offrez du lait maternel, donnez un supplément quotidien de vitamine D de 400 UI jusqu'à l'âge de deux ans. Si la source de lait de votre enfant n'est pas le lait maternel, offrez du lait de vache 3,25 % M.G. puisque la préparation pour nourrissons n'est généralement plus nécessaire après 12 mois. À deux ans, passez au lait écrémé, 1 % ou 2 % M.G. Avant deux ans, les boissons végétales (soya, avoine, amande, riz, noix de coco) ne sont pas recommandées comme principale

source de lait. Si un produit de soya est offert avant deux ans, offrez une préparation pour nourrissons à base de soya.

À partir de deux ans, une boisson de soya nature, non sucrée, enrichie et à teneur régulière en matières grasses peut être une option comme source principale de lait.

Si vous offrez d'autres boissons végétales, choisissez des produits étiquetés comme « fortifiés » ou « enrichis » et qui fournissent ce qui suit par tasse (8 onces ou 250 ml) :

- au moins 6 g de protéines
- au moins 23 % de la valeur quotidienne (VQ) de calcium (300 mg)
- au moins 10 % de la VQ de vitamine D (80 UI ou 2 mcg)
- moins de 15 % de la VQ de sucre (<15 g)

Quelle que soit la source de lait, offrez deux tasses (16 onces ou 500 ml) par jour. De petites portions de ½ tasse (quatre onces ou 125 ml) dans un gobelet ordinaire aux repas et aux collations aideront à éviter de trop remplir de lait.

Limitez la quantité de lait à pas plus de trois tasses (24 onces ou 750 ml) par jour car trop de lait peut remplir les petits ventres et causer une carence en fer.

## L'EAU ET AUTRES BOISSONS

L'eau est un bon choix à offrir lorsque votre enfant a soif et c'est une bonne façon de l'aider à apprendre à boire dans un gobelet ordinaire. Offrez de l'eau à volonté entre les repas pour l'aider à combler ses besoins en liquides.

Il est préférable d'éviter les autres boissons, y compris les jus et autres boissons sucrées.

À 18 mois, offrez toutes les boissons dans un gobelet ordinaire.

## LES DENTS DE BÉBÉ SONT IMPORTANTES

Prenez soin des dents de bébé de votre enfant en aidant à :

- brosser doucement les dents au moins deux fois par jour avec une petite brosse à dents souple et de l'eau. Le dentifrice n'est pas recommandé tant que votre enfant ne peut pas le recracher. Lorsque le dentifrice au fluor est introduit, une quantité de la taille d'un pois sur la brosse à dents est suffisante
- rincer ses dents avec de l'eau quand il n'est pas possible de les brosser
- passer la soie dentaire une fois par jour

Visitez le dentiste pour son premier examen dentaire avant son premier anniversaire, puis continuez les examens de routine.

## HABITUDES INTESTINALES

La fréquence et la quantité de caca des jeunes enfants peuvent varier. Alors que certains enfants ont plus d'une selle par jour, d'autres peuvent en avoir une tous les deux jours.

### CONSTIPATION

Si votre enfant a des selles douloureuses, très volumineuses ou plusieurs petites selles en forme de billes, vous pourriez vous demander s'il souffre de constipation.

Puisque la constipation peut causer des douleurs à l'estomac, des ballonnements, des gaz excessifs, une perte d'appétit, peu d'énergie et de l'irritabilité, parlez au professionnel de la santé de votre enfant si vous pensez qu'il est constipé. N'essayez pas de poser un diagnostic vous-même.

### POUR EN SAVOIR PLUS

Pour des ressources et vidéos supplémentaires sur la nutrition, visitez [york.ca/FeedingKids](https://york.ca/FeedingKids), [york.ca/Breastfeeding](https://york.ca/Breastfeeding) ou [UnlockFood.ca](https://UnlockFood.ca)

Pour d'autres sujets du Bureau de santé publique de la région de York liés à la parentalité, visitez [york.ca/Parenting](https://york.ca/Parenting)

Pour plus d'informations et du soutien concernant l'alimentation des jeunes enfants, appelez Connexion Santé de la région de York au 1-800-361-5653, ATS 1-866-252-9933 ou clavardez en direct à [york.ca/NurseChat](https://york.ca/NurseChat).

Pour parler gratuitement à un diététiste, accédez à Health811 ou en visitant [ontario.ca/Health811](https://ontario.ca/Health811)

Peut être reproduit sans permission pourvu que la source soit citée. 2023.

Feeding young children (1 to 5 years). French.