

CHANGING YUCK TO YUM (ONE TO FIVE YEARS) REEMPLACER BEURK PAR MIAM (DE 1 AN À 5 ANS)

Trouvez-vous que votre enfant est difficile avec la nourriture? Essayez-vous différentes façons de l'encourager à manger ou à essayer de nouveaux aliments? Aimerez-vous que les repas soient plus détendus et agréables? Vous n'êtes pas seul. Les parents ont souvent ces préoccupations.

Les comportements alimentaires qui semblent problématiques peuvent être normaux et attendus pour l'âge de votre enfant. Les pratiques alimentaires ont aussi évolué au fil du temps, alors la façon dont vous avez été nourri étant enfant peut être différente des recommandations actuelles.

LES PARENTS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT

La façon dont vous abordez l'alimentation aura une incidence sur les comportements alimentaires de votre enfant et l'ambiance des repas pour toute la famille.

Bien qu'il puisse y avoir des moments où vous pensez que votre enfant ne mange pas assez, il est important de lui faire confiance pour gérer son appétit.

Quand vous permettez à votre enfant de décider quelle quantité manger (suivre sa faim et satiété) cela l'aide à mieux manger et réduit le risque de problèmes alimentaires plus tard.

- L'appétit de votre enfant est influencé par plusieurs facteurs, notamment :
- le niveau d'activité;
- l'humeur ou le niveau d'énergie (p. ex., excité ou fatigué);
- les besoins de croissance (p. ex., poussées de croissance);
- la dentition.

Il est normal que son appétit varie d'un jour à l'autre ou même d'un repas à l'autre. Les préférences et aversions alimentaires peuvent aussi changer rapidement.

CONSEILS PRATIQUES À METTRE EN PRATIQUE DÈS AUJOURD'HUI

ÉTABLIR UNE ROUTINE DE REPAS ET DE COLLATIONS

- Offrez trois repas et deux à trois collations chaque jour
- Offrez un repas ou une collation saine toutes les deux heures et demie à trois heures

SANTÉ PUBLIQUE

1-877-464-9675
TTY 1-866-512-6228
york.ca/FeedingKids



- Évitez de laisser votre enfant manger ou boire entre les repas et les collations. Offrez plutôt de l'eau.

TENEZ COMPTE MAIS NE CÉDEZ PAS

- Plus vous cédez aux préférences de votre enfant, plus il deviendra difficile.

FAITES CONFIANCE À VOTRE ENFANT POUR SAVOIR

- Quelle quantité manger
- Quels aliments manger parmi ceux que vous offrez
- Utilisez le Guide alimentaire canadien pour planifier les repas et collations. Incluez un fruit ou un légume (ou les deux) ou un légume (ou les deux)
- Offrez la même nourriture que le reste de la famille et adaptez la texture au besoin
- Incluez au moins un aliment que votre enfant aime
- Essayez le service style familial (placez la nourriture sur la table dans des plats et laissez votre enfant se servir)
- Ne retournez pas à la cuisine chercher autre chose si votre enfant refuse de manger

OFFREZ DES PORTIONS ADAPTÉES AUX ENFANTS

- Comme les petits estomacs se remplissent rapidement, offrez des portions d'environ un quart à une demie de la portion d'un adulte
- Il en demandera plus s'il a encore faim

CE QU'IL BOIT ET EN QUELLE QUANTITÉ EST IMPORTANT

Boire du jus ou trop de lait, y compris entre les repas, peut diminuer son appétit et le mettre à risque de caries dentaires. Puisque boire au biberon peut aussi mettre votre enfant à risque de caries dentaires, offrez les boissons dans un gobelet ordinaire.

Eau : Offrez-en autant que votre enfant le désire. L'eau ne diminuera pas leur appétit, elle peut donc être offerte entre les repas pour éteindre leur soif.

Lait : Si vous n'allaitez pas votre enfant, offrez-lui 500 ml (deux tasses) de lait par jour pour combler ses besoins en calcium, vitamine D et protéines. Offrez de petites portions de 125 ml (demi-tasse) dans un gobelet ordinaire aux repas ou aux collations. Limitez le lait à pas plus de 750 ml (3 tasses) par jour.

Servez du lait entier (3,25 % de matières grasses) jusqu'à l'âge de deux ans. Ensuite, vous pouvez passer au lait écrémé, 1 % ou 2 % ou à une boisson de soya fortifiée, nature et non sucrée. Puisque les boissons végétales, comme le soya, le riz, l'amande ou la noix de coco fortifiés sont généralement plus faibles en calories, en gras essentiels et en protéines, évitez de les utiliser en remplacement du lait maternel ou du lait de vache avant l'âge de deux ans.

Jus 100 % pur : Limitez ou évitez car il est riche en sucre et offre peu de valeur nutritive.

Toutes les autres boissons : À éviter

ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À MANGER DE FAÇON AUTONOME

- Coupez les aliments pour que votre enfant puisse utiliser ses doigts, une cuillère ou une fourchette facilement
- Évitez de mettre les aliments dans sa bouche
- Attendez-vous à du désordre; ça s'améliorera avec le temps
- Bien que les sachets de nourriture soient pratiques en déplacement, ils n'aident pas les enfants à apprendre à manger seuls
- Votre enfant n'a pas besoin de produits ultra-transformés comme les biscuits de riz, les craquelins au poisson, les biscuits pour enfants ou les soufflés

LAISSEZ-LE DIRE « NON MERCI » OU « ENCORE S'IL VOUS PLAÎT »

- Si vous permettez à votre enfant de dire « non » aux aliments, il sera plus enclin à dire « oui »
- Laissez-le contrôler son appétit
- Si votre enfant dit qu'il n'aime pas l'aliment, dites « D'accord » ou ignorez-le. Évitez de paraître déçu ou contrarié
- Laissez-le recracher poliment les aliments qu'il n'aime pas

ÉLIMINEZ LES DISTRACTIONS

- Même si vous avez l'impression que votre enfant restera assis plus longtemps, les distractions ne sont pas utiles à long terme
- Évitez l'utilisation de la télévision, tablette, ordinateur, téléphone cellulaire, jouets ou tout autre appareil électronique
- Évitez d'envoyer des textos, de parler au téléphone ou d'utiliser des appareils électroniques vous-même à table

MANGEZ ENSEMBLE EN FAMILLE

- Montrez l'exemple d'une alimentation saine
- Profitez du temps passé ensemble
- Parlez et portez attention à votre enfant sans en faire le centre d'attention
- Laissez votre enfant quitter la table quand il est rassasié (15 à 20 minutes suffisent généralement pour manger). Limitez le temps des repas et des collations à 30 minutes

GARDEZ L'HEURE DES REPAS AGRÉABLE, SANS PRESSION

- Évitez de forcer ou de soudoyer et rappelez-vous qu'il peut falloir plusieurs essais avant que votre enfant apprenne à apprécier un nouvel aliment
- Des règles comme « prends une bouchée » ou « goûte au moins » sont des formes de pression

- Dire « bravo, tu as mangé » ou « tu deviendras fort si tu manges » sont aussi des formes de pression
- Utiliser la nourriture comme récompense ou ne pas donner de dessert jusqu'à ce que votre enfant finisse son repas ne sont pas des stratégies efficaces à long terme. Au lieu de cela, si vous avez un dessert, offrez-le peu importe la quantité que votre enfant mange
- Évitez de commenter sur la quantité que votre enfant mange. Au lieu de cela, ayez une conversation agréable sur d'autres sujets

FAITES-LE PARTICIPER EN CUISINE

- Invitez votre enfant dans la cuisine. La cuisine est une compétence de vie importante et votre enfant sera plus susceptible de manger les aliments qu'il a préparés.
- Les petites mains peuvent aider à mesurer, ajouter et mélanger les ingrédients

SI VOTRE ENFANT N'AIME PAS MANGER LES LÉGUMES

Il peut falloir du temps avant que votre enfant apprécie manger des légumes. Soyez patient pendant qu'il apprend et essayez quelques-uns des conseils ci-dessous.

CONSEILS POUR LES PARENTS

- Ne faites pas pression, ne soudoyez pas et ne suppliez pas votre enfant de manger des légumes
- Offrez de petites portions de légumes à chaque repas (une à deux cuillères à soupe), mais n'insistez pas pour que votre enfant les mange ou les essaie
- Laissez-le aider à préparer les légumes. Même si c'est juste pour les sortir du réfrigérateur ou les laver
- Montrez l'exemple en mangeant des légumes
- Amenez votre enfant à l'épicerie ou au marché fermier et laissez-le choisir
- Visitez une ferme de légumes autocueillette
- Lisez des livres d'histoires sur les légumes

IDÉES DE LÉGUMES

- Coupez les poivrons jaunes, orange, rouges ou verts en petits morceaux de la taille d'une bouchée (un demi à un centimètre) ou en fines lanières
- Découpez des morceaux de brocoli (cuit ou cru) et servez avec une trempette ou vinaigrette
- Râpez les carottes ou les courgettes crues
- Faites cuire les mini-carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez-les refroidir au réfrigérateur. Tranchez finement les carottes refroidies et servez avec du houmous
- Plantez des tomates cerises dans un pot et regardez-les pousser. Puis cueillez-les, lavez-les et savourez-les (pour les enfants de moins de quatre ans, coupez-les en plus petits morceaux)
- Essayez des légumes moins amers comme les pois, les carottes et les pommes de terre

- Faites cuire les légumes dans du bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes faible en sodium au lieu de l'eau pour plus de saveur
- Ajoutez une pincée de muscade et de cannelle aux courges ou patates douces cuites
- Ajoutez de la saveur à tout légume cuit en ajoutant du fromage râpé, des herbes, des épices ou de la sauce soya faible en sodium

AJOUTER DES LÉGUMES AUX RECETTES

- Bien que l'ajout de légumes coupés, râpés ou en purée aux recettes augmente la valeur nutritive, il est toujours important de servir les légumes seuls. Votre enfant doit
- être exposé au goût et à la texture uniques des différents légumes.
- Si les légumes sont toujours mélangés, votre enfant n'aura pas l'occasion d'apprendre à les apprécier. Cela inclut les sachets préemballés ou les purées de légumes avec fruits ajoutés.
- Méfiez-vous des recettes en ligne et des livres de cuisine qui encouragent à cacher ou à dissimuler les légumes. Cette approche n'est pas un substitut à l'offre de légumes séparément et peut amener un enfant à rejeter l'aliment qui cache le légume ou à devenir méfiant de tous les aliments que vous offrez.

SI VOTRE ENFANT N'AIME PAS MANGER DE VIANDE

Pour les familles qui mangent de la viande, il peut falloir du temps pour apprécier la viande car sa texture peut être difficile à mastiquer au début. Pour les végétaliens et végétariens qui ne mangent pas de viande, envisagez une planification minutieuse des repas ou consultez un diététiste agréé.

CONSEILS POUR LES PARENTS

- Ne faites pas pression, ne soudoyez pas et ne suppliez pas votre enfant de manger de la viande
- Offrez de petites portions de viande mais n'insistez pas pour que votre enfant en mange ou l'essaie
- Laissez-le vous aider à préparer la viande. Laissez-le la sortir du réfrigérateur ou verser une marinade
- Montrez l'exemple en mangeant de la viande
- Incluez des alternatives à la viande dans vos repas

CONSEILS POUR RENDRE LA VIANDE PLUS FACILE À MASTIQUER

- Faites mijoter les viandes ou cuisez-les dans une mijoteuse dans des bouillons faibles en sodium pour plus de saveur et de tendreté
- Hachez ou broyez la viande dans les soupes ou les casseroles
- Utilisez du bœuf, de la dinde ou du poulet haché pour faire des mini-hamburgers, des boulettes ou du pain de viande
- Servez la viande avec de petites quantités de houmous, tzatziki, vinaigrette ranch, salsa, tahini, ketchup, compote de pommes ou sauce aux arachides

IDÉES DE PROTÉINES

Les œufs, le poisson et les protéines végétales comme le beurre de noix, les haricots, les lentilles, le tofu, le tempeh et autres substituts de viande à base de soya ont des nutriments similaires à la viande et aideront votre enfant à obtenir la nutrition dont il a besoin. En plus des idées ci-dessous, il existe de nombreuses recettes en ligne.

- Pain doré : Trempez le pain tranché dans un mélange d'œuf avec un peu de lait et de cannelle. Faites cuire sur la cuisinière jusqu'à ce qu'il soit doré ou au four pour de plus grandes quantités. Coupez en morceaux ou en lanières. Servez avec de la compote de pommes ou du yogourt
- Œufs durs : Couvrez les œufs d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Couvrez et éteignez le feu. Attendez 15 minutes. Rincez à l'eau froide. Conservez les œufs non pelés au réfrigérateur jusqu'à une semaine
- Salade aux œufs, au thon ou au saumon : Mélangez des œufs durs hachés, du thon en conserve ou du saumon sans arêtes en conserve avec une petite quantité de mayonnaise ou de yogourt nature. Tartinez sur du pain, des craquelins ou du pita.
- Bâtonnets de poisson ou de tofu : Trempez des morceaux de poisson blanc sans arêtes (goberge, tilapia) ou de tofu ferme extra-ferme dans du lait. Roulez dans de la chapelure ou du panko. Herbes et épices facultatives. Faites cuire au four sur une plaque à pâtisserie à 450 °F (230 °C) pendant 10 à 12 minutes. Servez avec une trempette ou une sauce
- Smoothie au tofu : Dans un mélangeur, combinez du tofu mou (soyeux), du lait ou une boisson de soya fortifiée non sucrée et des fruits
- Sauce aux lentilles et tomates : Réduisez en purée des lentilles rouges (cuites ou en conserve). Ajoutez à la sauce tomate et servez sur des nouilles, des légumes cuits ou comme trempette avec des craquelins de grains entiers
- Edamame : Saupoudrez de tempeh râpé ou de fromage parmesan sur l'edamame bouilli. Votre enfant pourrait aimer presser les fèves hors de leur cosse
- Crêpes aux amandes : Mélangez 2 cuillères à soupe d'amandes moulues dans la pâte pour chaque crêpe. Servez avec du yogourt ou de la compote de pommes
- Bouchées à la banane : Tartinez du beurre d'arachide ou d'amande sur une tortilla. Roulez une banane dans la tortilla. Coupez le rouleau en tranches rondes

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'information et de 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

Pour parler à un diététiste agréé de Health811 gratuitement, composez le 811 ou visitez ontario.ca/Health811

Pour des ressources nutritionnelles en ligne, visitez :

Le Bureau de santé publique de la région de York : york.ca/FeedingKids

Les diététistes du Canada : [UnlockFood.ca](https://unlockfood.ca)

Institut Ellyn Satter : EllynSatterInstitute.org

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

Changing Yuck to Yum. French.