



Idées pour les repas et les collations de votre bambin de un à trois ans

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Toddler

Aider votre bambin à bien manger

Pour aider votre enfant à apprendre à manger une gamme d'aliments sains, vous êtes un modèle. Vous pouvez aider votre enfant de un à trois ans à bien s'alimenter et en partager la responsabilité avec lui. Essayez les suggestions suivantes de repas et de collations santé pour votre famille.

- Partagez la responsabilité de l'alimentation :
 - Les parents décident quelle nourriture est servie et à quel moment elle est servie.
 - Les enfants décident s'ils mangent ou non et en quelle quantité.
- Tâchez de manger les repas ensemble en famille. Si cela n'est pas toujours possible, faites en sorte qu'au moins un adulte s'assoie avec votre enfant et mange avec lui.
- Pour répondre aux besoins élevés en énergie de votre enfant, offrez trois repas et de une à trois collations par jour. Les enfants ne devraient pas grignoter de petites quantités de nourriture tout au long de la journée.
- Pour les repas, essayez de servir des aliments des quatre groupes alimentaires : légumes et fruits, lait et substituts, produits céréaliers et viandes et substituts.
- Pour les collations, essayez de servir des aliments d'au moins deux groupes alimentaires
- Ne servez la nourriture, le lait et le jus que durant les repas et les collations. Si votre enfant passe toute la journée à siroter un biberon, une boîte de jus ou un gobelet pour bambin, il risque d'avoir des caries dentaires. Entre les repas et les collations, offrez de l'eau.
- Laissez les enfants se nourrir d'eux-mêmes.
- Sachez qu'il est normal que l'appétit de votre enfant change d'un jour à l'autre.
- Ne forcez jamais un enfant à manger et ne le récompensez jamais pour lui faire essayer de nouveaux aliments ou lui faire manger des aliments qu'il n'aime pas.
- Attendez-vous à un gâchis. Cela fait partie du processus d'apprendre à manger.

Pour plus de renseignements, voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 69d Aidez votre bambin de un à trois ans à bien manger](#) et la publication [Toddler's First Steps](#).

Repas et collations santé

Voici des suggestions d'aliments froids pouvant être servis comme repas ou collations santé :

- Céréales froides à grains entiers avec du lait, du lait ou des boissons fouettées au yogourt mélangées avec des fruits
- Yogourt avec des morceaux de fruit frais ou compote de pommes
- Yogourt avec des craquelins ou du rôti
- Pouding au riz et aux raisins secs fait avec du lait
- Dessert au tofu avec des fruits frais
- Sandwichs aux œufs, au thon, à la salade de poulet, au fromage tranché ou à la viande tendre
- Fromage râpé ou en petits cubes avec des craquelins aux grains entiers
- Petit muffin avec des quartiers d'orange
- Craquelins aux grains entiers, rôties ou gâteaux de riz légèrement tartinés de beurre d'arachides, d'avocat en purée ou de margarine non hydrogénée
- Pain aux bananes légèrement tartiné de beurre d'arachides ou de beurre d'autres noix ou graines
- Hoummos avec du pita au blé entier ou des légumes mous cuits (et refroidis)
- Jus de tomate ou de légumes à faible teneur en sodium

Voici des suggestions d'aliments chauds pouvant être servis comme repas ou collations santé :

- Gruau ou crème de blé avec du lait entier
- Crêpes ou gaufres maison, servies avec des fruits frais, congelés ou en boîte
- Mini-omelettes ou œufs brouillés et rôties
- Congee ou gruaux au riz avec de petits morceaux de viande, de poulet ou de poisson
- Tortillas tendres, farcies de haricots ou de viande hachée, et de fromage

- Soupe aux légumes, aux pois cassés ou aux haricots, servie avec des craquelins ou un petit pain aux grains entiers
- Chaudrée au poisson, avec des gressins
- Macaroni et fromage maison
- Pâtes alimentaires de blé entier, avec sauce aux tomates ou à la viande
- Sauté de poulet et de légumes
- Riz ou pâtes alimentaires avec de la viande et des légumes
- Haricots cuits au four avec une rôtie
- Chili, dahl ou lentilles, riz ou pain de maïs
- Pizza faite d'un pain pita ou d'un muffin anglais de grains entiers recouvert de sauce aux tomates, de légumes et de fromage

Que devrait boire un bambin?

Les enfants ne font pas toujours savoir qu'ils ont soif et ils peuvent se déshydrater plus facilement que les adultes.

- L'allaitement est recommandé jusqu'à ce que les enfants aient deux ans ou plus. Le lait maternel protège contre les infections et d'autres maladies et a beaucoup d'autres avantages.
- Si vous n'allaitiez plus votre enfant, offrez-lui 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour. Les bambins ont besoin de 600 UI de vitamine D chaque jour. Veuillez noter qu'il y a 200 UI dans 500 mL (2 tasses) de lait. Consultez votre médecin ou votre professionnel de la santé au sujet de la vitamine D.
- Les bambins ont besoin de gras alimentaire pour un bon développement du cerveau et une bonne croissance. Par conséquent, offrez du lait entier (3,25 % de matières grasses) à votre enfant jusqu'à ce qu'il ait deux ans. Le lait partiellement écrémé (1 % ou 2 % de matières grasses) et les boissons enrichies au soya, au riz et aux noix ne sont pas recommandés pour les enfants avant l'âge de deux ans.
- Si vous sevrerez un enfant de un à trois ans nourri au lait maternel ou au lait maternisé, offrez-lui du lait de vache dans une tasse, pour remplacer les boires manquants.
- Essayez de sevrer un bébé nourri au biberon pour qu'il boive dans une tasse à compter de l'âge de 15 mois. Offrez du lait et du jus dans une tasse. Si votre enfant a un biberon, remplissez-le seulement d'eau.
- Les bambins préfèrent parfois boire du lait plutôt que de manger des aliments solides. Mais, s'il boit trop de lait, votre enfant se remplit l'estomac et a moins d'espace pour des aliments solides. Les enfants qui boivent trop de lait peuvent ne pas consommer assez de fer et présenter une carence en fer.
- Pour étancher la soif, offrez de l'eau entre les repas et les collations.
- Pour les bambins, les fruits sont un meilleur choix que le jus.
- Si vous offrez du jus, limitez-en la quantité à entre 125 et 175 mL (entre 1/2 et 3/4 de tasse) par jour. Ne proposez que des jus pasteurisés contenant 100 % de fruits ou de légumes, durant un repas ou une collation.

- Évitez les boissons gazeuses, aux fruits et aromatisées aux fruits à base de poudres ou de cristaux.

Conseils sur la sécurité

- **Restez toujours à côté des enfants lorsqu'ils mangent et qu'ils boivent .**
 - Assurez-vous que les enfants sont assis pendant qu'ils mangent.
 - Soyez un bon modèle en prenant des petites bouchées et en mâchant bien votre nourriture.
- Cuisez ou râpez les légumes durs comme les carottes.
- Coupez les fruits en petits morceaux. Avant de servir, retirez les noyaux, les graines et la peau dure.
- Retirez toutes les arêtes de poisson et émiettez la chair avant de servir. Frottez le poisson entre vos doigts pour trouver et enlever les arêtes.
- Coupez les aliments ronds comme les raisins, les tomates cerise et les hot-dogs d'abord dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux
- Étalez le beurre d'arachides en couche fine sur les rôties et les craquelins.
- Ne servez pas d'aliments durs ou collants comme :
 - les arachides, les noix, les graines ou le maïs soufflé;
 - les bonbons durs, la gomme à mâcher ou la guimauve;
 - le beurre d'arachides dans une cuillère.

Mise en garde sur les allergies

Les allergies alimentaires vous préoccupent? Consultez le médecin de votre bébé, un diététiste ou une infirmière de la santé publique.

Pour plus de renseignements sur la nutrition, communiquez avec le nutritionniste de votre communauté ou composez le 8-1-1 pour parler à un diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.