



Aider votre enfant de 1 à 3 ans à bien manger Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

De combien de nourriture mon enfant a-t-il besoin?

L'appétit des jeunes enfants peut changer d'un jour à l'autre. En tant que parent ou soignant, vous décidez :

- des aliments offerts;
- de l'horaire des repas et des encas; et
- du lieu des repas et des encas.

Votre enfant décide :

- de ce qu'il va manger, parmi ce que vous lui offrez; et
- de la quantité qu'il va manger.

Commencez par offrir à votre enfant de petites quantités de nourriture et laissez-le en demander plus. Votre enfant vous fera comprendre s'il a faim ou s'il a suffisamment mangé.

Parfois, votre enfant aura faim et mangera beaucoup. D'autres fois, il mangera peu. C'est normal. Ne forcez pas votre enfant à manger ou à terminer un repas s'il n'a plus faim.

Si vous avez des questions concernant la croissance de l'appétit de votre enfant, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Quels aliments puis-je offrir à mon enfant?

Offrez à votre enfant les mêmes aliments sains que vous et le reste de votre famille consommez. Offrez-lui des aliments aux saveurs et aux textures différentes, issus des 4 groupes alimentaires suivants :

- Fruits et légumes
- Produits céréaliers
- Laits et substituts
- Viandes et substituts

Assurez-vous que les aliments que vous offrez à votre enfant contiennent peu ou pas de sucre ou sel ajouté. Offrez-lui des aliments riches en gras, comme le saumon, l'avocat, le fromage et le beurre de noix.

Pour de plus amples renseignements sur les 4 groupes alimentaires, consultez Bien manger avec le Guide alimentaire canadien à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php. Pour des idées de repas et d'encas, consultez [HealthLinkBC File n°69e Idées de repas et d'encas pour votre enfant de 1 à 3 ans](#).

Quelles boissons puis-je offrir à mon enfant?

L'eau est la meilleure boisson que vous pouvez offrir à votre enfant s'il a soif. Offrez-lui de l'eau entre les repas et les encas.

Vous pouvez continuer à lui offrir du lait maternel jusqu'à l'âge de 2 ans et plus.

Votre enfant peut boire du lait entier de vache pasteurisé (3,25 % de matière grasse) pendant les repas et les encas. Offrez-lui-en 500 ml (2 tasses) chaque jour si vous ne l'allaitiez plus.

Limitez la quantité de lait qu'il consomme à 750 ml (3 tasses) par jour. Boire trop de lait remplit l'estomac de votre enfant. Cela le rassasie et l'empêche de consommer des aliments qui contiennent des nutriments importants, comme le fer – les aliments comme la viande, les légumes, les céréales pour enfant et le tofu cuit.

Le lait écrémé (écrémé, 1 %, 2 %), les boissons au soja enrichies et les boissons à base de riz et d'amandes ne sont pas recommandés pour votre enfant avant l'âge de 2 ans. Ils ne contiennent pas suffisamment de matière grasse et d'autres nutriments dont votre enfant a besoin. Si votre enfant ne boit pas de lait entier de vache, consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir quelles alternatives lui offrir.

Les enfants n'ont pas besoin de jus ou de boissons sucrées. Celles-ci incluent les sodas, les boissons énergétiques, les boissons à base de fruits et les boissons fruitées faites à partir de poudres ou de cristaux. Si vous donnez du jus à votre enfant, ne lui donnez pas plus de 125 ml (une demi-tasse) de jus 100 % fruits frais par jour. Pour son hygiène dentaire, il est préférable de ne lui offrir du jus qu'au moment des repas.

N'offrez pas à votre enfant des boissons qui contiennent de la caféine ou des édulcorants non nutritifs.

Utilisez une tasse ouverte plutôt qu'un biberon lorsque vous donnez à boire à votre enfant. Une tasse ouverte l'aidera à apprendre à boire. Elle réduit également les risques de carie dentaire.

À quels moments dois-je nourrir mon enfant?

Offrez à votre enfant jusqu'à 3 petits repas et 1 à 2 encas par jour. Essayez de lui servir les repas et les encas à des moments fixes chaque jour. Un horaire alimentaire peut aider votre enfant à développer des habitudes alimentaires saines.

Votre enfant peut prendre plus de temps que vous pour manger. S'il vous montre qu'il a fini de manger en jouant avec la nourriture, laissez-le quitter la table pour profiter d'un livre ou d'un jouet.

Que faire si mon enfant refuse de manger ou de boire?

La quantité d'aliments et de boissons que votre enfant consomme est influencée par :

- son humeur (fatigué, fâché, excité);
- sa santé;
- le moment de la journée;
- le type de nourriture offert; et
- son degré d'activité.

Il est normal que votre enfant ne mange occasionnellement que peu ou pas. Sauter un repas ou un encas ne présente aucun risque pour un enfant en bonne santé. Dire « non » est aussi la manière dont votre enfant exprime son choix et sa liberté.

Si votre enfant est incapable de se calmer au moment de manger, prévoyez un moment de calme avant les repas et les encas. Faites des repas une activité calme, éteignez la télé, les téléphones portables, les tablettes et les ordinateurs.

Utiliser un dessert ou la nourriture préférée de votre enfant n'est pas nécessaire pour le féliciter d'avoir mangé. Si votre enfant n'aime pas la nourriture qui lui est offerte, ou s'il ne veut pas manger, reprenez la nourriture et offrez-lui un encas sain 1 à 2 heures plus tard.

Que puis-je faire pour aider mon enfant à manger sainement?

Asseyez-vous et mangez avec votre enfant.

Montrez à votre enfant ce que c'est que manger sainement. Vous êtes le meilleur modèle pour votre enfant. Il apprendra à manger et à explorer de nouveaux aliments en vous observant.

Offrez-lui de nouveaux aliments à plusieurs reprises.

Les enfants ont souvent besoin de voir, de sentir et de toucher un aliment plusieurs fois avant de le goûter. Votre enfant aura peut-être besoin de goûter un aliment de nombreuses fois avant de le manger. Continuez à lui offrir de nouveaux aliments, y compris ceux qu'il a refusés précédemment.

Donnez à votre enfant suffisamment de temps pour manger.

Les jeunes enfants apprennent en touchant, en sentant et en regardant la nourriture. Donnez à votre enfant le temps d'en apprendre plus sur les aliments que vous lui proposez. Apprendre à utiliser une cuiller et une fourchette prend également du temps. Prévoyez de vous asseoir avec votre enfant et de manger lentement avec lui. Apprendre à manger requiert souvent quelques taches et un peu de désordre.

Essayez de lui offrir les mêmes aliments sous diverses formes.

Soyez patient. Continuez à offrir à votre enfant des aliments préparés de différentes manières : crus, cuits (à la vapeur, au four), en ragoût, en soupe, en sauce. Si votre enfant aime les légumes cuits d'une certaine manière, offrez-lui d'autres légumes cuits de cette même manière.

Offrez-lui de nouveaux aliments avec des aliments qu'il connaît déjà.

Offrez souvent de nouveaux aliments à votre enfant et servez-les avec au moins 1 aliment qu'il aime. Si votre enfant ne veut pas manger, ou mange très peu au cours d'un repas, offrez-lui un encas sain 1 à 2 heures plus tard. Lui préparer un autre repas ne l'aidera pas à manger sainement.

Parfois, les jeunes enfants veulent seulement manger un certain aliment encore et encore. C'est normal et cela peut durer quelques semaines ou quelques mois. Si l'aliment qu'il préfère est sain, continuez à le lui offrir, accompagné d'une variété d'autres options saines. Si l'aliment qu'il préfère n'est pas sain, offrez-le plus rarement à votre enfant.

Allergies

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant les allergies alimentaires, parlez-en au médecin de votre enfant, à son pédiatre, à un diététiste agréé ou à une infirmière de la santé publique.

Pour de plus amples informations

Pour de plus amples renseignements sur des idées de repas et d'encas, visitez *Les premiers pas de bébé* à www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf (PDF 7.68 MB)

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.