



Idées de repas et de collations pour votre enfant de 1 à 3 ans

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

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 :

1. Fruits et légumes
2. Produits céréaliers
3. Lait et substituts
4. 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 <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>. Pour savoir quels aliments vous pouvez offrir à votre enfant, consultez [HealthLinkBC File n° 69d Aider votre enfant de 1 à 3 ans à bien manger](#).

Que puis-je donner à boire 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 collations.

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

Si vous n'allaitez plus votre enfant, offrez-lui 500 ml (2 tasses) de lait entier de vache pasteurisé (3,25 % de matières grasses) pendant les repas et les collations. Limitez la quantité de lait qu'il consomme à 750 ml (3 tasses) par jour. Si votre enfant ne boit pas de lait entier de vache, consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir quelles alternatives lui proposer.

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

Pouvez-vous me donner des idées de collations à proposer à mon enfant?

- Des céréales complètes ou des flocons d'avoine avec du lait
- De petits morceaux de restes de bœuf ou de poulet cuits et de légumes cuits mous
- Des boissons fouettées aux fruits à base de lait ou de yogourt, dans une tasse ouverte
- Du yogourt avec des morceaux de fruits frais mous
- De la compote de pommes avec des biscuits ou des rôties au blé complet
- Du pudding au riz, à base de lait
- Du dessert de tofu avec des fruits frais
- Des petits cubes de fromage ou du fromage râpé avec des biscuits au blé complet
- Un petit muffin au blé complet avec des fruits frais et du fromage râpé
- Des biscuits, des rôties au blé complet ou des galettes de riz avec du beurre de noix ou de graines ou de l'avocat écrasé.
- Des bâtonnets glacés à base de lait ou de yogourt, mélangés avec des fruits
- Du pain à la banane avec du beurre de noix ou de graines
- Des triangles de pain pita au blé complet et une trempette aux haricots

Pouvez-vous me donner des idées de repas à proposer à mon enfant?

- Des sandwichs triangulaires faits avec des œufs, du thon, de la salade de poulet ou des viandes faciles à mâcher
- Du houmous, du pain pita au blé complet et des légumes cuits mous et froids
- De petites pâtes cuites et molles, des morceaux de poisson et des pois
- De la crème de blé, du gruau de flocons d'avoine ou d'autres céréales complètes cuites, avec du lait et des fruits écrasés
- Des crêpes ou des gaufres faites maison, avec une fine couche de beurre de noix et des fruits
- Des mini-omelettes ou des œufs brouillés avec des légumes cuits ou des fruits et une rôtie
- Des morceaux de tofu cuit, des patates douces et de petites pâtes au blé complet
- Du congé ou de la bouillie de riz avec de petits morceaux de viande, de poulet ou de poisson

- Des tortillas molles garnies de haricots ou de viande hachée et de sauce tomate
- De la soupe de légumes, de pois cassés ou de haricots servie avec des biscuits ou un petit pain au blé complet
- De la chaudière de poisson avec des gressins
- Des macaronis au fromage faits maison avec du thon et des pois
- Des pâtes au blé complet avec de la sauce tomate ou à la viande
- Du poulet, du bœuf, du porc ou du tofu, coupé en petits morceaux et sauté, avec des légumes cuits mous et du riz
- Du riz ou des pâtes avec des petits morceaux de bœuf tendre et des légumes cuits
- Des haricots cuits avec un taco mou ou une rôtie au blé complet
- Du chili, du dal ou des lentilles avec des tomates en morceaux, du riz, une rôtie ou du pain de maïs ou au blé complet
- Des légumes mous, de la sauce tomate et du fromage râpé sur un pain pita au blé complet, une pizza ou un muffin anglais

Comment puis-je aider mon enfant à manger sans danger?

Les enfants de moins de 4 ans courent un risque plus élevé de s'étouffer que les autres enfants et les adultes. Les voies respiratoires sont petites et ils contrôlent moins bien leur déglutition. Restez toujours avec votre enfant lorsqu'il mange ou qu'il boit. Évitez de le nourrir dans un véhicule qui se déplace ou dans une poussette.

Afin de prévenir l'étouffement :

- Surveillez votre enfant et assurez-vous qu'il s'assoit pour manger ou boire.
- Encouragez-le à prendre de petites bouchées et à bien mâcher la nourriture.
- Cuisez ou râpez les légumes durs, comme les carottes.
- Coupez les fruits en petits morceaux. Retirez les noyaux, les pépins et la peau avant de lui offrir des fruits.
- Retirez les arêtes et la peau des poissons avant de les servir. Vous pouvez frotter le poisson entre vos doigts afin de trouver les arêtes et de les retirer.
- Coupez les aliments ronds, comme les raisins, les tomates cerises et les saucisses, dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux.
- Étalez le beurre d'arachide crémeux finement sur des rôties ou des biscuits.
- Ne servez pas à votre enfant des aliments qui contiennent des cure-dents ou des brochettes.

Ne donnez pas à votre enfant des aliments tels que :

- Des arachides, des noix et des graines entières ou du maïs éclaté
- Du poisson avec des arêtes
- Des fruits secs comme des raisins secs
- Des bonbons durs ou des pastilles contre la toux
- De la gomme à mâcher ou de la guimauve
- De gros morceaux de beurre d'arachide, de beurre de noix ou de graine, avec une cuillère
- De gros morceaux de salade et d'épinard

Pour de plus amples renseignements sur l'étouffement chez les jeunes enfants, consultez [HealthLinkBC File n° 110b Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants : à l'intention des prestataires des services de garde.](#)

Comment cuisiner pour mon enfant sans danger?

Les jeunes enfants courent des risques élevés de contracter des maladies transmises par les aliments. Les bactéries telles que le colibacille, la salmonelle et *Listeria* sont détruites lorsque les aliments sont bien cuits. Pour éviter les maladies transmises par les aliments, n'offrez pas à votre enfant :

- De la viande, du poisson ou de la volaille crus ou pas assez cuits. Assurez-vous que la viande, le poisson et la volaille sont cuits à une température interne sûre.
- Des œufs crus ou légèrement cuits. On en trouve dans la mayonnaise, les sauces, les vinaigrettes ou la crème glacée faite maison.
- Du lait, des produits laitiers ou du jus non pasteurisés.

Que faire si mon enfant a des allergies?

Si vous avez des questions sur 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 renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition de votre enfant, consultez les ressources suivantes :

- Le générateur de fiche d'information pour bébés et jeunes enfants de HealthLinkBC à <https://bcfsg.healthlinkbc.ca/>
- Toddler's First Steps (en anglais) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf (PDF 7,68 Mo)