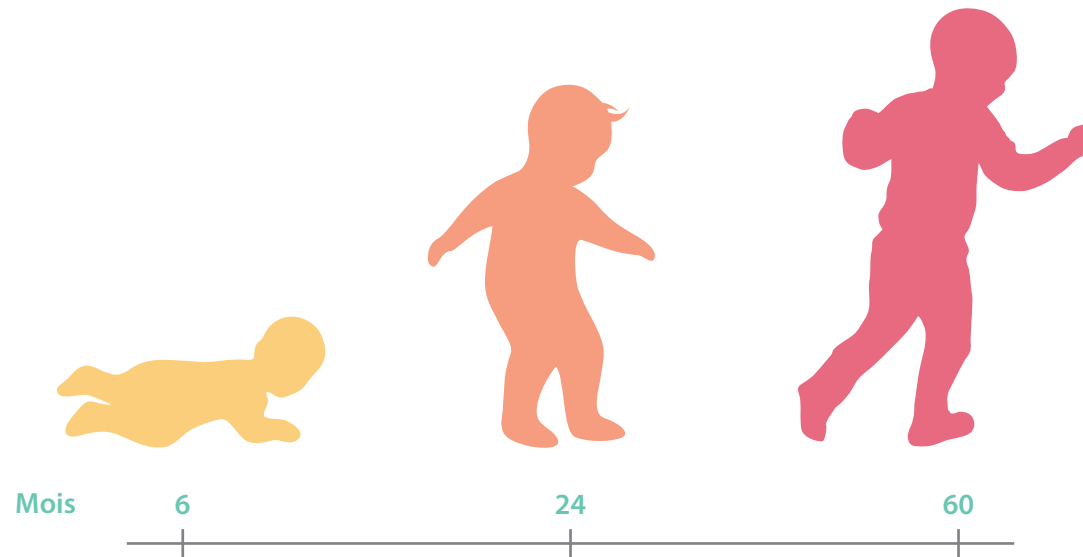


La croissance de votre enfant

Tous les enfants sont différents. Votre enfant peut être plus petit ou plus grand ou encore, plus léger ou plus lourd que les autres enfants de son âge. Mais l'évolution de sa taille et de son poids suivra en général une tendance régulière qui lui convient.

La croissance normale chez l'enfant



6 mois

- il pèse le double de son poids à la naissance
- il mesure de 55 à 57 cm (21,5 à 22,5 pouces)

12 mois

- il pèse de 2,5 à 3 fois son poids à la naissance
- il mesure 25 cm (10 pouces) de plus qu'à la naissance

De 12 à 24 mois

- il prend 1,5 à 2,5 kg (3 à 5 lb)
- il grandit de 7 à 12 cm (3 à 5 pouces)
- il présente plus de muscles dans ses bras et ses jambes
- son visage et son ventre sont moins grassouillets
- il commence à ressembler à un petit enfant

De 24 mois à 5 ans

- il prend 1,5 à 2,5 kg (3 à 5 lb) par année
- il grandit d'environ 8 cm (3 pouces) par année

Ce que vous pouvez faire

Grandir trop vite ou trop lentement peut être un symptôme de troubles alimentaires, de stress ou de problèmes de santé.

Vous pouvez aider votre enfant à bien grandir en :

- ✓ l'allaitant jusqu'à l'âge de 2 ans et même plus;
- ✓ lui donnant l'occasion d'être physiquement actif tous les jours;
- ✓ servant les collations et les repas familiaux à des heures régulières plutôt que de grignoter toute la journée;
- ✓ offrant des choix d'aliments sains et en laissant votre enfant décider de la quantité qu'il veut manger;
- ✓ donnant le bon exemple en mangeant bien et en étant actif;
- ✓ le pesant et le mesurant lorsque vous consultez votre fournisseur de soins de santé;
- ✗ limitant la consommation de boissons sucrées et autres aliments ultra-transformés;
- ✗ ne pressant pas votre enfant à manger;
- ✗ n'utilisant pas les aliments comme des récompenses;
- ✗ limitant le temps consacré aux écrans.