



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

En tant que parent ou gardien, vous jouez un rôle important dans la vie de votre enfant, car vous l'aidez à acquérir des habitudes et des compétences alimentaires saines. Une alimentation saine ne se limite pas à ce que nous mangeons. Il s'agit aussi de la façon dont nous mangeons.

Vous avez une relation particulière avec votre enfant en matière d'alimentation et de repas. Vous avez chacun un rôle différent. Votre rôle est de décider quels aliments offrir, quand les offrir et où les offrir. Le rôle de votre enfant est de décider s'il doit manger, ce qu'il doit manger parmi les choix proposés et en quelle quantité. Le respect de cette relation avec les aliments permet de rendre les repas plus agréables et à votre enfant d'apprendre à bien se nourrir.

Quels aliments puis-je offrir à mon enfant?

Offrez à votre enfant les mêmes aliments sains que le reste de votre famille consomment. Offrez-lui des aliments aux saveurs et aux textures variées. Intégrez une variété :

- de fruits et légumes
- d'aliments à grains entiers tels que les pâtes et le pain à grains entiers, l'avoine, l'orge et le quinoa
- d'aliments protéinés tels que la viande, le poisson, la volaille, les haricots secs, les pois, les lentilles, les beurres de noix et de graines, le tofu, les œufs, le lait, le yaourt, le fromage et les boissons de soja enrichies

La consommation d'aliments riches en fer aide à prévenir la carence en fer et favorise la croissance et le développement du cerveau. Les aliments riches en fer comprennent la viande, le poisson, la volaille, les céréales pour nourrissons enrichies en fer, les œufs, le tofu, les haricots secs, les pois et les lentilles. Offrez ces aliments à votre enfant à chaque repas.

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

Que puis-je donner à boire à mon enfant?

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

Le lait de vache nature et la boisson de soja enrichie sont des boissons nutritives qui fournissent du calcium, de la vitamine D et des protéines aux enfants en pleine croissance.

- Offrez 500 ml de lait de vache entier pasteurisé (3,25 % de matière grasse) chaque jour.
- Lorsque votre enfant atteint l'âge de deux ans, vous pouvez commencer à lui proposer du lait à faible teneur en matières grasses, par exemple du lait écrémé, 1 % ou 2 %. Vous pouvez également lui donner une boisson de soja fortifiée simple.
- N'offrez pas plus de 750 ml (3 tasses) de lait et de boissons au soja par jour pour que votre enfant garde de la place pour une variété d'aliments sains, y compris des aliments riches en fer.
- Proposez du lait ou des boissons de soja (pour les enfants de plus de 2 ans) uniquement avec les repas et les collations.

Si votre enfant ne boit pas de lait de vache entier ou de boisson de soja, consultez votre prestataire de soins de santé ou un diététicien agréé pour savoir ce que vous pouvez lui proposer à la place.

Les boissons à base de riz, de pommes de terre, d'amandes, de noix de coco, d'avoine et de chanvre sont pauvres en protéines et en graisses et ne favorisent pas la croissance des jeunes enfants.

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

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

Les enfants n'ont pas besoin de boire de boissons sucrées telles que les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les jus de fruits, les boissons aux fruits et les boissons aromatisées aux fruits fabriquées à partir de poudres ou de cristaux. Les boissons sucrées remplissent l'estomac de votre enfant, prenant la place d'aliments plus sains. Tous les jus de fruits, y compris les jus de fruits à 100 %, sont riches en sucre et pauvres en fibres. Offrez plutôt des fruits entiers à votre enfant.

À quels moments dois-je nourrir mon enfant?

Offrez à votre enfant 3 petits repas et 2 à 3 collations, espacés d'environ 2 à 3 heures. Essayez de lui servir les repas et les encas à des moments fixes chaque jour. Une

routine régulière de repas et de collations peut aider votre enfant à développer de bonnes habitudes alimentaires.

De quelle quantité de nourriture mon enfant a-t-il besoin?

Chaque enfant est différent et la quantité de nourriture dont il a besoin varie selon son âge, son niveau d'activité, son taux de croissance et son appétit. Il est normal que l'appétit de votre enfant varie d'un jour à l'autre. L'appétit de votre enfant peut également être influencé par son humeur, sa santé, le moment de la journée et la nourriture proposée.

Commencez par offrir de petites quantités de nourriture lors des repas et des collations et laissez-le en demander davantage.

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

Asseyez-vous et mangez avec votre enfant.

Vous êtes le meilleur modèle pour votre enfant. Votre enfant apprendra à prendre des habitudes alimentaires saines en vous observant. Surveillez toujours votre enfant lorsqu'il mange.

Offrez-lui de nouveaux aliments à plusieurs reprises.

Proposez souvent de nouveaux aliments et servez-les avec au moins un aliment que votre enfant mange volontiers. Les enfants ont souvent besoin de voir, de sentir et de toucher un aliment plusieurs fois avant de le goûter. Votre enfant doit peut-être goûter un aliment plusieurs fois avant de le manger. Continuez d'offrir de nouveaux plats, sans oublier d'inclure des aliments que votre enfant a déjà refusé de manger.

Donnez à votre enfant suffisamment de temps pour manger.

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

Laissez votre enfant se nourrir lui-même.

Laisser son enfant se nourrir par lui-même est important pour lui apprendre comment manger. Les jeunes enfants apprennent en touchant, en sentant, en goûtant et en regardant les aliments. Apprendre à utiliser une cuillère et une fourchette prend du temps. Faire du désordre fait aussi partie de son apprentissage.

Prenez tranquillement vos repas et limitez les distractions.

Éteignez la télévision, les téléphones portables, les tablettes et les ordinateurs pour permettre à votre enfant de se concentrer sur sa nourriture et pour que le repas familial reste agréable. Vous pourrez ainsi également vous

concentrer sur les moments passés ensemble et non sur ce que votre enfant mange ou la quantité qu'il mange.

Essayez de lui offrir les mêmes aliments sous diverses formes.

Soyez patients. Proposez à votre enfant des aliments préparés de différentes manières. Les légumes rôtis, les légumes coupés en morceaux dans les soupes ou les sauces pour pâtes et les smoothies à base de fruits et légumes entiers sont des moyens savoureux d'offrir plus de variété. Si votre enfant aime les légumes cuits d'une certaine manière, offrez-lui d'autres légumes cuits de cette même manière.

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

Si votre enfant grandit bien, un repas sauté de temps à autre n'est pas un problème. Si vous avez des questions sur la croissance, l'appétit ou la consommation de votre enfant, adressez-vous à votre prestataire de soins de santé ou à un diététicien agréé.

Si votre enfant ne veut pas manger un aliment, retirez l'aliment et attendez le prochain repas ou la prochaine collation pour le lui proposer à nouveau. Lui préparer un autre repas ne l'aidera pas à manger sainement.

Parfois les jeunes enfants ne désirent manger que les mêmes aliments à répétition. C'est un comportement normal qui peut durer pendant quelques semaines ou mois. Si son plat favori est sain, continuez de le lui servir tout en lui offrant divers autres aliments sains. Dans le cas où son plat favori est moins qu'optimal sur le plan nutritif, servez-le lui moins souvent.

Le récompenser d'avoir mangé son repas avec un dessert ou sa nourriture préférée n'est pas nécessaire. Ne faites pas pression sur votre enfant et ne le soudoyez pas pour qu'il mange. Fiez-vous à l'appétit de votre enfant pour le guider à manger à satiété.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur les idées de repas et de collations et sur l'alimentation de votre enfant, voir :

- [HealthLinkBC File n° 69e Idées de repas et de collations pour votre enfant de 1 à 3 ans](#)
- [Toddler's First Steps à \[www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps\]\(http://www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps\) \(en anglais seulement\)](#)

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