

Comment nourrir votre enfant qui grandit

De 2 à 5 ans



Le Guide alimentaire canadien recommande...

On peut diviser une portion du Guide alimentaire en plus petites quantités et les servir dans le courant de la journée.



Légumes et fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

Viandes et substituts

Pour les enfants de 2 à 3 ans

- 4 portions du Guide alimentaire de légumes et fruits ● ● ● ●
- 3 portions du Guide alimentaire de produits céréaliers ● ● ●
- 2 portions du Guide alimentaire de lait et substituts ● ●
- 1 portion du Guide alimentaire de viandes et substituts ●

Pour les enfants de 4 à 5 ans

- 5 portions du Guide alimentaire de légumes et fruits ● ● ● ● ●
- 4 portions du Guide alimentaire de produits céréaliers ● ● ● ●
- 2 portions du Guide alimentaire de lait et substituts ● ●
- 1 portion du Guide alimentaire de viandes et substituts ●

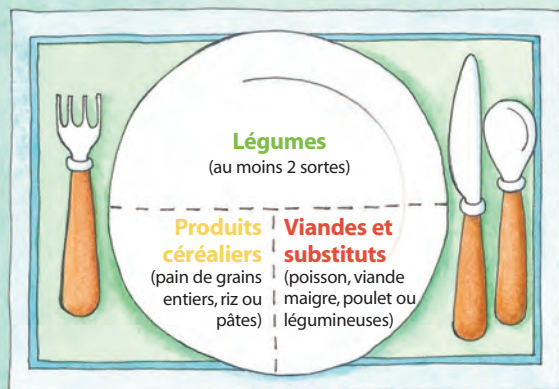
Donnez le bon exemple

Si vous mangez bien, votre enfant vous imitera.



Exemple d'une assiette de souper

Un repas sain d'un adulte ressemblerait à ceci. Les enfants ne mangent habituellement que le quart ou la moitié d'une portion pour adultes. Écoutez votre enfant. Il vous dira s'il a faim ou s'il est plein.



Lait et substituts



Fruits

Offrez des aliments des 4 groupes alimentaires



Servez une variété d'aliments sains. Les repas devraient inclure des aliments de 3 ou 4 groupes alimentaires. Les collations devraient inclure des aliments de 2 groupes alimentaires.

Continuez d'essayer de nouvelles choses



Certains enfants préfèrent manger les mêmes aliments chaque jour. Cela est normal.

Vous devrez peut-être offrir un nouvel aliment 10 fois ou plus avant que l'enfant veuille l'essayer.

Donnez régulièrement les repas, collations et boissons

Nourrir votre enfant à peu près à la même heure chaque jour est important. Voici un exemple de repas et collations au cours d'une journée. Cet exemple est basé sur le Guide alimentaire canadien et le nombre de portions recommandées pour les jeunes enfants (voir page 1). Les enfants consomment habituellement 3 repas légers et 2 ou 3 collations par jour. Faites confiance à votre enfant pour décider quelle quantité manger, ou s'il faut manger.

Début de la journée



Bonjour



Collation :

- Fruit frais
- Craquelins de grains entiers
- Eau



Dîner :

- Pâtes de grains entiers avec sauce aux tomates et à la viande
- Tranches de concombre
- Lait

Bonne nuit



Collation :

- Pomme tranchée
- Fromage en tranches

Déjeuner :

- Pain de grains entiers
- Banane
- Oeuf brouillé
- Lait

Il est préférable de donner de l'eau à votre enfant lorsque celui-ci a soif entre les repas et les collations. Les enfants doivent aussi consommer 500 ml (2 tasses) de lait maternel, lait ou boisson de soya enrichie par jour. Allaiter votre enfant jusqu'à deux ans ou plus est sain et encouragé. Votre enfant n'a pas besoin de boire du jus. Si vous décidez de lui en offrir, vous devriez limiter la quantité donnée à 125 ml (1/2 tasse) par jour et seulement l'offrir dans une tasse ouverte.



Souper :

- Poulet rôti
- Riz brun
- Haricots verts
- Fruit frais (petits fruits)
- Lait



Collation :

- Bagel
- Bâtonnets de carottes
- Lait



Sieste ou repos

Quelle quantité manger?

Parfois les enfants ont très faim... ou pas faim du tout. Cela est normal.



C'est à vous de décider quoi offrir, quand et à quel endroit. Votre enfant doit décider s'il veut manger et la quantité qu'il veut manger.

Préparer et prendre les repas ensemble



Laissez votre enfant vous aider. Les enfants peuvent mesurer, ajouter et mélanger les ingrédients. Ils peuvent aussi couper des aliments mous, casser des œufs, déchirer de la salade et peler des bananes.



Attention aux aliments pouvant causer la suffocation



Surveillez toujours les enfants lorsqu'ils mangent. Tous les aliments peuvent causer la suffocation.

Les aliments pouvant présenter un risque d'étouffement incluent :

- des raisins secs
- du maïs soufflé
- des bonbons durs et ronds
- des noix et des graines entières
- des hot-dogs

Les légumes et les fruits durs comme les carottes et les pommes devraient être râpés, hachés, écrasés, tranchés ou coupés en cubes. Coupez les raisins en deux et hachez finement le céleri ou les ananas. Étalez une mince couche de beurre de noix (beurre d'arachides ou d'amandes) sur les craquelins ou les rôties.





Pour obtenir plus de renseignements sur la nutrition de votre enfant ou si vous avez d'autres questions de santé, communiquez avec le service de santé publique ou un centre de santé communautaire de votre localité

OU

Saine alimentation Ontario au :

1-877-510-510-2

www.Ontario.Ca/Sainealimentation



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Adapté du Vancouver Coastal Health, Colombie-Britannique

2009, Révisé en 2016