

## Désirez-vous plus d'information?

### Saine alimentation Ontario

Pour plus d'information sur la nutrition et la saine alimentation et ou pour obtenir un exemplaire du guide Bien manger, Bien bouger, consultez le site [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca). Vous pouvez parler gratuitement à une diététiste. En Ontario, faites le 1-877-510-510-2. Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h heure normale de l'Est.

### Livres

- *Simplement délicieux*. Les diététistes du Canada, 2007.
- *Du plaisir à bien manger*. Nathalie Régimbald, 2007.
- *À table en famille. Recettes et stratégies pour relever le défi*. Marie Breton et Isabelle Émond, 2006.
- *Boîte à lunch emballante*. Recettes et astuces. Marie Breton, 2001.
- *Série Mouvement et Croissance : Activités physiques pour les enfants de deux, trois et quatre ans et activités physiques pour les enfants de cinq et six ans*. Fédération des services de garde à l'enfance, 2004.



### Sites Internet

- Association québécoise des allergies alimentaires : [www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)
- Anaphylaxie Canada : [www.anaphlaxis.ca](http://www.anaphlaxis.ca)
- Food Allergy Network : [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)
- Guide alimentaire canadien : [www.santecanada.qc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.qc.ca/guidealimentaire)
- Les diététistes du Canada : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- Nutrition for Kids: [www.nutritionforkids.com](http://www.nutritionforkids.com)
- Guides d'activité physique canadiens pour les enfants : [www.guideap.com](http://www.guideap.com)
- Jeunes en forme Canada : [www.jeunesenforme.ca](http://www.jeunesenforme.ca)
- Active Minds Active Bodies : [www.lin.ca/resource/html/activeminds.pdf](http://www.lin.ca/resource/html/activeminds.pdf)



### Information

Communiquez avec une diététiste professionnelle de votre Bureau de santé publique ou de votre Centre de santé local pour obtenir :

- Des conseils sur les problèmes d'alimentation, les suppléments et les régimes spéciaux (végétarisme, par exemple)
- De l'information sur la saine alimentation, la croissance, les enfants difficiles à table, les étiquettes alimentaires, etc., ainsi que des idées de repas et de collations
- Les coordonnées d'organismes locaux qui s'occupent de nutrition
- Des ateliers d'information pour les parents



Distribué par:



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION

Cette ressource faisait initialement partie du programme NutriSTEP<sup>MC</sup> (Nutrition Screening Tool for Every Preschooler). Pour plus d'information au sujet de NutriSTEP<sup>MC</sup>, consultez le site du Centre de ressources en nutrition : [www.nutritionrc.ca](http://www.nutritionrc.ca).

Août 2007

## Comment former un enfant en santé



Chez un enfant d'âge préscolaire, la santé commence par une saine alimentation et la pratique d'activités physiques.



Une collation et un repas équilibrés devraient inclure une variété d'aliments appartenant à au moins trois des quatre groupes alimentaires.



Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement présente des aliments des quatre groupes: les légumes et fruits, les produits céréaliers, les produits laitiers, et les viandes et substituts.



N'exercez pas de pression ou n'offrez pas de récompense pour que votre enfant mange ou goûte certains aliments. Plus vous insisterez, moins l'enfant sera porté à manger ces aliments.



Les repas ensemble devraient être des moments agréables et divertissants pour vous et votre famille.



Il y a des périodes durant lesquelles un enfant ne mange qu'une variété limitée d'aliments. Soyez patient et ne vous inquiétez pas inutilement, surtout si votre enfant est actif, en pleine croissance et paraît en santé.



Plusieurs facteurs entrent dans la croissance. Chaque enfant a ses caractéristiques individuelles et son propre rythme de croissance et de développement. Il est important de respecter le rythme de croissance propre à votre enfant.



Aidez votre enfant à bien manger en donnant vous-même l'exemple. Prenez vos repas ensemble à la table, et mangez vous-même une variété d'aliments.



Il n'est jamais trop tôt pour enseigner de bonnes habitudes alimentaires à votre enfant. Une alimentation saine et de l'activité physique régulière sont la clé pour grandir en santé.



Votre enfant ne devrait pas prendre plus de 125-150 mL (4-6 onces) de jus par jour.



Gardez toujours une variété d'aliments sains et prêts à manger comme collation – fruits frais, légumes coupés, yogourt, bretzels, céréales et lait.



Laissez votre enfant décider des quantités dont il a besoin parmi les aliments santé que vous lui proposez.



Lait et substituts sont importants pour la croissance et pour la santé des os et des dents, mais trop de lait peut créer la sensation d'être plein et laisser peu de place pour d'autres aliments nutritifs.



Offrez souvent des nouveaux aliments. Votre enfant sera finalement tenté d'y goûter, mais il faudra peut-être présenter le nouvel aliment de 10 à 15 fois avant que l'enfant décide d'en prendre.



Offrez au moins un aliment que votre enfant aime en même temps que des aliments familiers et des aliments nouveaux. De cette manière, l'enfant sera plus porté à essayer les nouveaux aliments.



Les jeux actifs à l'intérieur et à l'extérieur de la maison devraient être amusants et faire partie de la routine quotidienne. Un enfant a besoin d'activités physiques pour grandir en santé.



Passez du temps de qualité avec votre enfant en faisant des jeux actifs et en prenant les repas ensemble, sans la télévision ou d'autres distractions.



Respectez l'appétit de votre enfant. Un enfant naît avec la capacité de savoir quand il a faim et quand il a suffisamment mangé.



Organisez l'horaire des repas et des collations pour que l'enfant ait faim (mais pas trop !) à l'heure des repas, et permettez à votre enfant d'arrêter de manger quand il n'a plus faim.



Le petit estomac d'un enfant exige des petites portions; avec l'âge, les portions pourront grossir.



Utilisez l'heure des repas et des collations pour enseigner à votre enfant les différents aliments, leur préparation et les bonnes manières à la table.



Les suppléments vitaminiques ne sont pas habituellement nécessaires, même dans le cas d'un enfant difficile aux repas. Enseignez à votre enfant que la bonne nutrition vient des aliments et non des pilules.



Le poids et la taille de votre enfant devraient être mesurés régulièrement, reportés sur un tableau de croissance et faire partie du dossier médical conservé chez votre professionnel de la santé.



Attendez-vous à ce que l'appétit de votre enfant d'âge préscolaire varie d'un jour à l'autre.




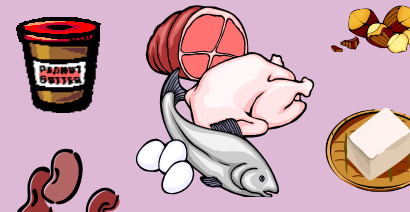


Un jeune enfant qui mange peu à la fois doit manger plus souvent. Pour répondre à ses besoins énergétiques, cet enfant doit prendre des aliments nutritifs et plus gras comme du beurre d'arachide et du fromage.



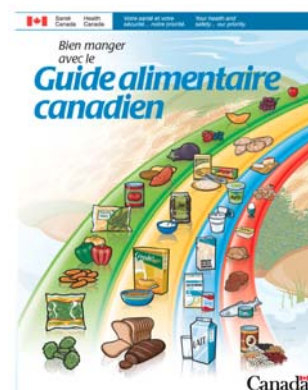
Pour un enfant d'âge préscolaire, l'exploration et le jeu peuvent être plus intéressants et importants que le fait de manger.

## Quelle quantité dois-je servir à mon enfant?

Groupes	3 ans	4 et 5 ans	À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?
<b>Légumes et fruits</b> Servez des légumes ou des fruits vert foncé et orange. 	4 portions du Guide alimentaire	5 portions du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 fruit ou 125 mL (½ tasse) de fruits frais, surgelés ou en conserve</li> <li>125 mL (½ tasse) de légumes frais, surgelés ou en conserve</li> <li>125 mL (½ tasse) de jus 100% purs</li> <li>250 mL (1 tasse) de légumes-feuilles</li> </ul>
<b>Produits céréaliers</b> Servez plus souvent des produits à grains entiers ou enrichis. 	3 portions du Guide alimentaire	4 portions du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tranche de pain</li> <li>½ bagel ou un petit muffin</li> <li>½ pita ou tortilla</li> <li>125 mL (½ tasse) de riz, boulgour, quinoa, pâtes alimentaires ou couscous, cuit</li> <li>175 mL (¾ tasse) de céréales chaudes</li> <li>30 g (1 once) de céréales froides</li> </ul>
<b>Lait et substituts</b> Servez aux enfants 500 mL (2 tasses) de lait par jour 	2 portions du Guide alimentaire	2 portions du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 mL (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie</li> <li>175 g (¾ tasse) de yogourt</li> <li>50 g (1 ½ once) de fromage</li> </ul>
<b>Viandes et substituts</b> Servez plus souvent des pois, des fèves et des lentilles. 	1 portion du Guide alimentaire	1 portion du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 oeufs</li> <li>30 mL (2 c. à table) de beurre d'arachide ou de noix</li> <li>60 mL (¼ tasse) de noix et graines écalées</li> <li>125 mL (½ tasse) de poisson, fruits de mer, volaille et viandes maigres, cuits</li> <li>175 mL (¾ tasse) de légumineuses cuites, ou tofu</li> </ul>

### Bon à savoir

Les poissons constituent une excellente source de protéines et de bon gras. Servez toutes les semaines au moins deux portions du Guide alimentaire. Il est important de limiter la consommation de mercure, qui peut nuire au développement du cerveau des bébés à naître et des jeunes enfants. Choisissez des poissons et crustacés à faible teneur en mercure : morue, aiglefin, tilapia, sardine, saumon, thon « pâle » en conserve, goberge et crevettes. Pour en savoir plus sur les poissons locaux à privilégier, consultez le Guide de consommation du poisson gibier de l'Ontario de 2007-2008 à <http://www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index-fr.htm>



## Collations

### Si votre enfant a soif

- Eau
- Baies, melon d'eau, orange, pêche, cantaloup, poire, pomme
- Tomates cerises ou concombre
- Lait nature ou au chocolat
- Boisson de yogourt
- Jus de fruits 100% purs ou jus de légumes



### Si votre enfant a faim

- Trempeuse aux fèves
- Produits de grains entiers (pain pita bread, bagel, muffin, craquelins ou petits pains)
- Légumes crus (brocoli, chou-fleur, pois, poivron, carotte)
- Plantain ou yucca
- Banane, abricot, compote de pommes
- Céréales
- Fromage
- Yogourt



### NOTE:

Un enfant de moins de trois ans peut s'étouffer en mangeant des noix, des graines, du maïs soufflé, certains fruits crus comme les raisins et certains légumes crus, particulièrement les carottes, même si ceux-ci sont des goûters nutritifs. Toujours surveiller les jeunes enfants quand ils mangent.

## Une bonne alimentation quotidienne pourrait inclure:

### Petit-déjeuner

- 1 œuf
- 1 rôtié
- ½ banane
- 125 mL (½ tasse) de lait

### Collation d'avant-midi

- 3-5 craquelins
- 125 mL (½ tasse) jus de fruits
- 15 mL (1 c. à table) de beurre d'arachide

### Repas du midi

- ½ - 1 sandwich au fromage fondant
- 4-6 tranches de concombre
- 125 mL (½ tasse) de lait
- 1 galette à la farine d'avoine

### Collation d'après-midi

- 75 mL (⅓ tasse) de yogourt
- ½ pêche tranchée
- 125 mL (½ tasse) d'eau

### Souper

- 25-50 g (1-2 once(s)) de poulet
- 125 mL (½ tasse) de riz
- 125 mL (½ tasse) de brocoli cuits
- 125 mL (½ tasse) de lait
- 125 mL (½ tasse) de croquant aux pommes

### Collation après le souper

- 125 mL (½ tasse) de céréales
- 125 mL (½ tasse) de lait

### Bon à savoir

L'enfant ne devrait pas grignoter entre les repas ou boire continuellement des boissons car cela favorise la formation des caries.

Offrez plutôt de l'eau entre les repas lorsque l'enfant est actif et par temps chaud.

## Mesures utiles

- 50 mL = ¼ tasse ou 4 cuillère à table
- 75 mL = ⅓ tasse ou 5 ½ cuillère à table
- 125 mL = ½ tasse ou 8 cuillère à table
- 150 mL = ⅔ tasse ou 10 ½ cuillère à table
- 175 mL = ¾ tasse ou 12 cuillère à table
- 250 mL = 1 tasse ou 16 cuillère à table