

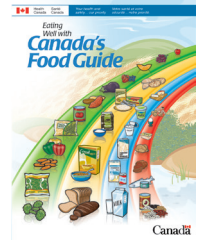
# Comment favoriser le sain développement de votre enfant (de 3 à 5 ans)


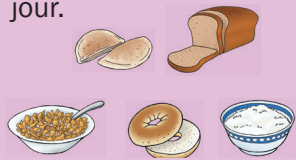


- A** Chez un enfant d'âge préscolaire, la santé commence par une saine alimentation, la pratique d'activités physiques et une bonne estime de soi.
- B** Un repas équilibré devrait inclure une variété d'aliments appartenant à au moins trois des quatre groupes alimentaires.
- C** Le Guide alimentaire canadien comprend des aliments des quatre groupes : les légumes et fruits, les produits céréaliers, le lait et substituts et les viandes et substituts.
- D** N'exercez aucune pression et n'offrez aucune récompense si vous voulez que votre enfant mange. Plus vous insisterez, moins il sera porté à manger.
- E** Mangez avec votre enfant aussi souvent que possible. Montrez le bon exemple en mangeant une grande variété d'aliments.
- F** Il y a des périodes durant lesquelles un enfant ne mange que certains aliments. Ne vous inquiétez pas inutilement et armez-vous de patience, surtout si votre enfant est actif, en santé et se développe bien.
- G** Plusieurs facteurs influencent le développement d'un enfant. Chaque enfant a des caractéristiques uniques et son propre rythme de croissance. Il est important de respecter l'individualité de votre enfant.
- H** Un corps en santé peut prendre différentes formes et tailles. Célébrez les qualités de votre enfant. Apprenez-lui à s'aimer et à avoir confiance en lui-même.
- I** Le fer est important pour la santé. Offrez une variété d'aliments riches en fer à chaque repas, comme de la viande, du poisson, des œufs, du tofu, des légumineuses et des céréales enrichies.
- J** Votre enfant ne devrait pas boire plus de 125 - 175 ml ( $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  tasse) de jus par jour. Offrez-lui de l'eau pour étancher sa soif.
- K** Gardez toujours une variété d'aliments sains et prêts à manger comme collation – fruits frais, légumes tranchés, yogourt, céréales et lait.
- L** Limitez le temps passé devant un écran à moins d'une heure par jour pour les enfants de 3 à 4 ans et à moins de deux heures par jour pour les enfants de cinq ans. Moins, c'est mieux!
- M** Le lait est un aliment nutritif. Donnez 500 ml (2 tasses) de lait à votre enfant chaque jour. Plus de 750 ml (3 tasses) par jour risquent de remplir son estomac et de laisser peu de place aux autres aliments.
- N** Offrez souvent à votre enfant de nouveaux aliments sans le forcer à en manger. Il faudra peut-être lui présenter le nouvel aliment de 10 - 15 fois avant qu'il ne décide d'y goûter.
- O** Aux repas, offrez à votre enfant au moins un aliment qu'il aime. Ajoutez des aliments qu'il connaît déjà ainsi qu'un nouvel aliment.
- P** Les jeux actifs à l'intérieur et à l'extérieur devraient être amusants et faire partie de la routine quotidienne. Invitez vos enfants à marcher, à sauter, à courir et à grimper.
- Q** 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.
- R** Tenez compte de l'appétit de votre enfant. Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il veut manger parmi les choix sains que vous lui offrez. Laissez-le se nourrir lui-même.
- S** Servez les repas et les collations toutes les  $2\frac{1}{2}$  - 3 heures pour que votre enfant ait faim et souhaite manger. Les enfants sont plus susceptibles d'essayer de nouveaux aliments quand ils ont faim.
- T** Il est important de se brosser les dents. Aidez votre enfant à se brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes avec une brosse à dents à soies douces.
- U** 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.
- V** 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.
- W** Le poids et la taille de votre enfant devraient être mesurés régulièrement et reportés sur un tableau de croissance conservé chez votre professionnel de la santé.
- X** Attendez-vous à ce que l'appétit de votre enfant d'âge préscolaire varie d'un jour à l'autre.
- Y** Les jeunes enfants mangent peu à la fois. Ils doivent donc manger des aliments nutritifs et plus gras comme du beurre d'arachides, du fromage et de l'avocat pour combler leurs besoins énergétiques.
- Z** Les enfants d'âge préscolaire ont beaucoup d'énergie! C'est l'âge où partir en exploration et jouer peut se révéler très intéressant. Ils ont besoin de se reposer aussi. Un enfant d'âge préscolaire a besoin de 10 - 12 heures de sommeil par jour.

# Que doit manger mon enfant d'âge préscolaire chaque jour?

Le Guide alimentaire canadien contient un tableau du nombre de portions recommandé chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires. Vous pouvez offrir à votre enfant de plus petites portions (environ la moitié de la portion recommandée ou la portion en entier) pour les collations et les repas toutes les 2½ à 3 heures et demie à trois heures. Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il veut manger.

Suivez les recommandations du Guide ci-dessous pour planifier les collations et les repas.



Groupes alimentaires	3 ans	4 et 5 ans	Portion du Guide alimentaire
<b>Légumes et fruits</b> Offrez un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. 	4 portions du Guide alimentaire	5 portions du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruit</li> <li>• 125 ml (½ tasse) de légumes frais, surgelés ou en conserve ou de sauce tomate</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de légumes feuillus ou de laitue</li> </ul>
<b>Produits céréaliers</b> Choisissez des produits à grains entiers chaque jour. 	3 portions du Guide alimentaire	4 portions du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain à grains entiers</li> <li>• ½ bagel ou un petit muffin à grains entiers</li> <li>• ½ pita ou une grande tortilla</li> <li>• 125 ml (½ tasse) de riz, boulghour, quinoa, pâtes alimentaires ou couscous cuits</li> <li>• 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes</li> <li>• 30 g de céréales froides</li> </ul>
<b>Lait et substituts</b> Offrez du lait écrémé, 1 % ou 2 % tous les jours. 	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 à pâte dure</li> </ul> <p><i>Les boissons végétales autres que les boissons de soya enrichies (p. ex. lait de riz, lait d'amandes, lait de noix de coco) ne renferment pas les nutriments nécessaires à la croissance d'un enfant et ne sont pas des substituts laitiers appropriés.</i></p>
<b>Viandes et substituts</b> Offrez souvent des substituts comme des fèves, des lentilles et du tofu. 	1 portion du Guide alimentaire	1 portion du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 œufs</li> <li>• 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachides ou de noix</li> <li>• 60 ml (¼ tasse) de noix ou de graines écaleés</li> <li>• 125 ml (½ tasse) de poisson, de fruits de mer, de volaille et de viandes maigres ou de gibier cuits</li> <li>• 175 ml (¾ tasse) de légumineuses cuites (haricots secs, lentilles, pois chiches), de houmous ou de tofu</li> </ul>

**BON À SAVOIR!**

Les poissons constituent une excellente source de protéines et de bons gras. Servez du poisson au moins deux fois par semaine. Certains poissons contiennent beaucoup de mercure qui peut nuire au développement du cerveau d'un jeune enfant. Servez des poissons à faible teneur en mercure et à haute teneur en oméga-3, tels que l'omble, le hareng, le maquereau, la truite arc-en-ciel et le saumon. Pour en savoir plus sur les poissons à privilégier, consultez le site Web de Saine alimentation Ontario: <http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Salubrite-alimentaire/Les-faits-sur-le-poisson-et-le-mercure.aspx?alispath=%2fen%2fArticles%2fFood-safety%2fGet-the-reel-scoop-on-fish-and-mercury>

Un goûter sain devrait toujours inclure au moins deux des quatre groupes alimentaires pour aider votre enfant à combler ses besoins en nutriments.

### Voici des exemples :

- Craquelins à grains entiers et fromage
- Houmous avec concombre et poivrons
- Tranches de pomme et fromage
- Yogourt et tranches de banane
- Pain grillé à grains entiers avec une mince couche de beurre d'arachides ou d'avocat
- Céréales à grains entiers et lait

### Risques d'étouffement

Coupez la nourriture de votre enfant en petites bouchées pour éviter qu'il ne s'étouffe. Évitez les petits aliments durs et ronds et lisses et collants.

- Coupez les raisins et les tomates cerises en quartiers.
- Coupez les légumes durs crus en bâtonnets.
- Tartinez une tranche de pain grillé d'une fine couche de beurre d'arachide ou de noix.
- Évitez les hot-dogs, les bonbons, le maïs soufflé et les noix.

Surveillez toujours les jeunes enfants lorsqu'ils mangent.

Le menu ci-dessous n'est qu'un guide. Offrez à votre enfant des aliments sains composant le repas de famille. Mangez en famille aussi souvent que vous le pouvez. Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il veut manger.

### Petit-déjeuner

- Une tranche de pain à grains entiers grillé
- Un œuf cuit
- Une banane
- Du lait

### Collation en avant-midi

- Craquelins à grains entiers
- Quartiers d'orange
- Eau

### Repas du midi

- Salade de thon sur du pain à grains entiers
- Tranches de concombre et bâtonnets de carotte
- Lait
- Salade de fruits

### Collation en après-midi

- Yogourt
- Tranches de poires
- Eau

### Souper

- Poulet cuit au four
- Riz brun
- Petits pois cuits
- Lait
- Tranches de pomme

### Collation en soirée

- Céréale
- Lait



**BON À SAVOIR!**

Offrez de l'eau à boire aux collations et repas et entre ceux-ci, surtout lorsque les enfants sont actifs et lorsqu'il fait chaud. Offrez de l'eau et les autres boissons dans une tasse sans couvercle.

On encourage les femmes à poursuivre l'allaitement tant et aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent.

**BON À SAVOIR!**

**Qu'en est-il de l'activité physique? Manger bien, c'est important, mais bouger l'est tout autant!**

Les enfants de 3 et 4 ans devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique chaque jour. Invitez-les à jouer dehors, à marcher, à courir et à danser.

Les enfants de 5 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour. Rendez-vous avec eux au terrain de jeux, faire du vélo, patiner ou nager.

## En savoir plus?

### Saine alimentation Ontario

Pour en savoir plus sur la nutrition et l'alimentation saine ou pour parler à une ou un diététiste professionnelle, visitez le site Web de Saine alimentation Ontario ou appelez le 1-877-510-510-2.

Pour trouver une ou un diététiste dans votre collectivité, visitez le site Web des Diététistes du Canada ou la rubrique trouvez une diététiste.

### Livres

- *Simplement délicieux*. Diététistes du Canada, 2007.
- *Du plaisir à manger*. Nathalie Régimbald, 2007.
- *À table en famille. Recettes et stratégies pour relever le défi*. Marie Breton et Isabelle Émond, 2007.

### Sites Web

- Allergies Alimentaires Canada : <http://www.foodallergycanada.ca/allergies-alimentaires-canada>
- Anaphylaxie Canada : [www.anaphylaxis.ca/](http://www.anaphylaxis.ca/)
- Centre Meilleur départ : [www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)
- Guide alimentaire canadien : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)
- Diététistes du Canada : [www.dietetistes.ca/](http://www.dietetistes.ca/)
- Soins de nos enfants: [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)
- Saine alimentation Ontario : [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca)
- Canadiens en Santé: [canadiensensante.gc.ca](http://canadiensensante.gc.ca)
- Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire : 0 à 4 ans et 5 à 11 ans, [www.csep.ca/fr/directives](http://www.csep.ca/fr/directives)

### Information

Communiquez avec votre bureau de santé publique ou votre centre de santé local pour obtenir :

- de l'information sur la nutrition des enfants d'âge préscolaire;
- des ateliers d'information pour les parents et d'autres services liés à la nutrition offerts dans votre collectivité.



Distribué par:



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION

Cette ressource fait partie du programme NutriSTEP<sup>MD</sup>.

Pour plus d'information, consultez les sites

[www.nutritionrc.ca](http://www.nutritionrc.ca) (en anglais seulement) et [www.nutritionscreen.ca/default.aspx?lang=fr](http://www.nutritionscreen.ca/default.aspx?lang=fr).