

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 

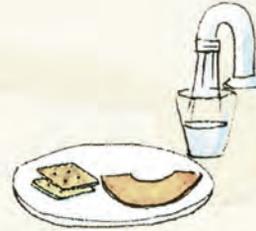
Donnez régulièrement les repas, collations et boissons

La routine est très importante. 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 2). 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



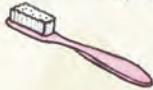
Collation :

- Fruit frais
- Craquelins de grains entiers
- Eau

Déjeuner :

- Pain de grains entiers
- Banane
- Oeuf brouillé
- Lait 2 %, 1 % ou écrémé

Bonne nuit



Collation :

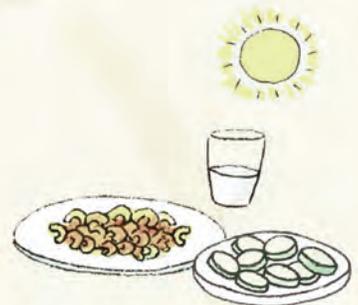
- Pomme tranchée
- Fromage en tranches



Les enfants de 1 à 4 ans devraient faire 3 heures d'activité physique chaque jour. À 5 ans, ils devraient jouer à un jeu énergique au moins une heure par jour. Incitez votre enfant à ramper, à marcher, à courir, à danser, à sautiller, à sauter et à faire du vélo.

Lunch:

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



Souper :

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

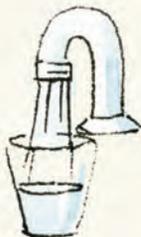


Collation :

- Bagel
- Bâtonnets de carottes
- Lait



Sieste ou repos



Il est préférable de donner de l'eau à votre enfant lorsque celui-ci a soif. Les enfants doivent aussi consommer 500 ml (2 tasses) de lait ou boisson de soya enrichie par jour. 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.

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



Se laver les mains.



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



Mettre le couvert.



Manger ensemble.

Donnez le bon exemple

Si vous mangez bien, votre enfant vous imitera.



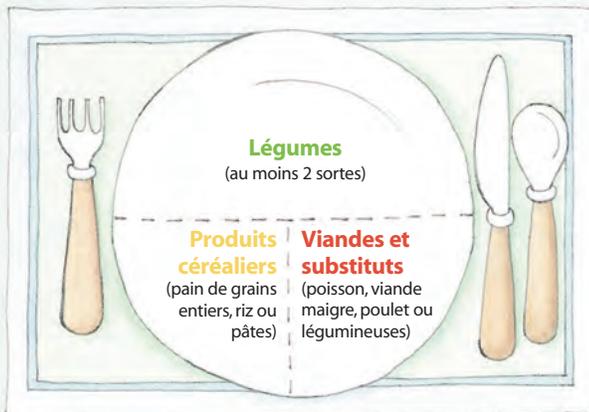
Offrez des aliments des 4 groupes alimentaires



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.

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

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 plusieurs fois avant que l'enfant veuille l'essayer.

Attention aux aliments pouvant causer la suffocation

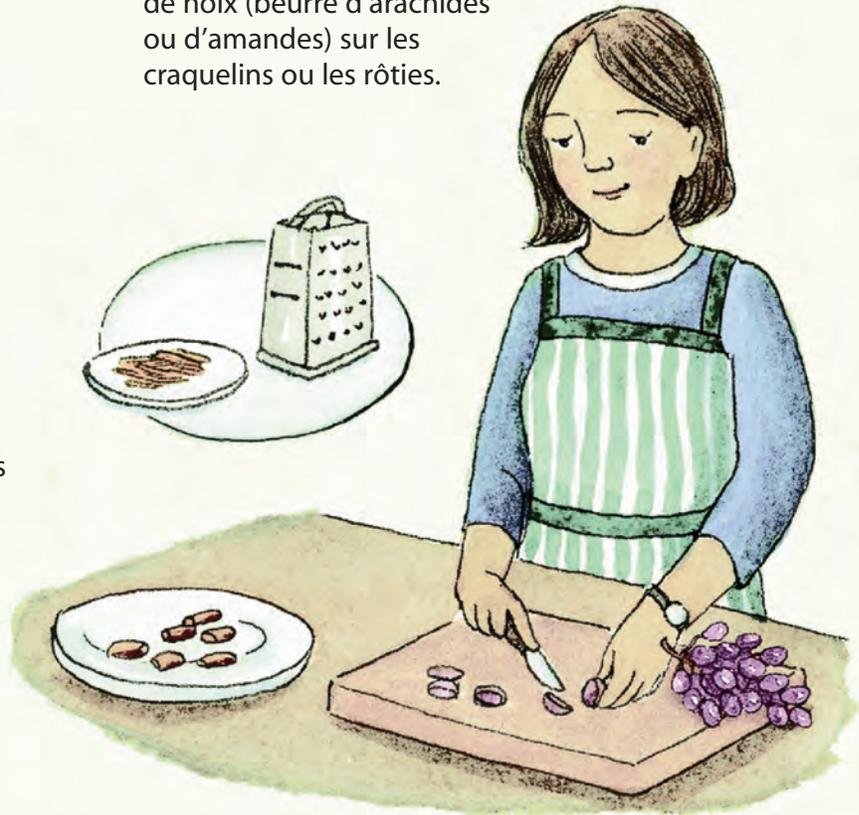


Les légumes et les fruits durs comme les carottes et les pommes devraient être râpés, hachés, écrasés, tranchés ou coupés en cubes. Coupez les raisins en deux et hachez finement le céleri ou les ananas. Étalez une mince couche de beurre de noix (beurre d'arachides ou d'amandes) sur les craquelins ou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

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



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

Soins de nos enfants | www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_eating_for_children

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION