

Aider votre enfant de 1 à 3 ans à bien s'alimenter

Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

En tant que parent ou proche aidant, vous pouvez aider votre enfant à acquérir d'importantes aptitudes et habitudes alimentaires. Vous pouvez également contribuer à façonner des attitudes positives à l'égard des aliments et de l'alimentation. Une alimentation saine ne se limite pas à ce que nous mangeons. Il s'agit aussi de la façon dont nous mangeons.

Vous et votre enfant avez des rôles différents lors des repas et des collations. Votre rôle consiste à 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. En respectant ces rôles, vous aidez votre enfant à apprendre comment bien s'alimenter et cela rend les repas plus agréables.

Quels aliments devrais-je offrir à mon enfant?

Offrez à votre enfant des aliments nutritifs dès le plus jeune âge afin de l'aider à acquérir de saines habitudes alimentaires pour la vie. Proposez-lui des aliments aux saveurs et aux textures variées. Intégrez une variété :

- **De légumes et de fruits**, y compris frais, surgelés ou en boîte
- **D'aliments à grains entiers** tels que des pâtes et du pain à grains entiers, de l'avoine, de l'orge et du quinoa
- **D'aliments riches en protéines** tels que des haricots secs, des pois, des lentilles, des beurres de noix et de graines, du tofu, de la viande, du poisson, de la volaille, des œufs et des produits laitiers

Que devrais-je offrir à boire à mon enfant?

Offrez des boissons saines telles que du lait maternel, du lait entier de vache et de l'eau. Après

l'âge de 2 ans, d'autres options comprennent les laits 1 %, 2 % et écrémé, ainsi que les boissons de soya fortifiées, nature.

D'autres boissons fortifiées à base de plantes telles que des amandes ou de l'avoine sont moins énergétiques et elles contiennent moins de protéines que le soya. Ne les offrez que si votre enfant a plus de 2 ans et s'il consomme suffisamment d'autres aliments nutritifs, énergétiques et riches en protéines.

Proposez du lait ou des boissons de soya fortifiées uniquement avec les repas et les collations, et non entre ceux-ci. Cela aidera votre enfant à avoir faim et à être prêt à manger lorsqu'il se présente à table. Limitez la quantité à un maximum de trois tasses (750 ml) par jour. Proposez de l'eau entre les repas et les collations pour étancher la soif.

Ne donnez pas à votre enfant de boissons sucrées telles que des jus de fruits naturels, des boissons à saveur de fruits, du lait au chocolat ou des boissons gazeuses. Proposez-lui plutôt des boissons non sucrées. Cela aidera votre enfant à apprendre à apprécier le goût des boissons saines comme de l'eau et du lait nature.

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

Chaque enfant est différent. 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 votre enfant mange plus certains jours que d'autres. Son appétit peut être influencé par son humeur, sa santé, le moment de la journée et la nourriture proposée. Fiez-vous à l'appétit de votre enfant pour le guider à manger à satiété.

Offrez à votre enfant trois petits repas et deux à trois collations, espacés d'environ deux à trois heures. Essayez de lui servir les repas et les

collations à des moments fixes chaque jour. Il est possible que les enfants qui grignotent toute la journée n'apprennent pas à reconnaître le sentiment de faim ou de satiété, et qu'ils aient plus de difficulté à se fier à leur appétit.

Que puis-je faire pour aider mon enfant à bien s'alimenter?

Asseyez-vous et mangez avec votre enfant

Vous êtes le meilleur modèle pour votre enfant. Celui-ci en apprendra plus sur les aliments et les habitudes alimentaires en vous observant. En mangeant ensemble, vous pouvez aussi resserrer vos liens.

Offrez-lui souvent de nouveaux aliments

Offrez à votre enfant des aliments qu'il aime manger ainsi qu'un nouvel aliment à goûter. 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. Soyez patient.

Les enfants peuvent avoir besoin de voir, de sentir et de toucher un aliment plusieurs fois avant d'y goûter. Ils pourront aussi goûter un aliment plusieurs fois avant de le manger avec appétit. Continuez d'offrir de nouveaux plats, sans oublier d'inclure des aliments que votre enfant a déjà refusé de manger.

Offrez les mêmes aliments sous diverses formes

Par exemple, les légumes peuvent être servis crus (coupés ou râpés), rôtis, cuits dans des soupes et des sauces pour pâtes, ou mélangés dans une boisson fouettée. Si votre enfant aime les légumes préparés d'une certaine manière, offrez-lui d'autres légumes préparés de la même façon.

Laissez votre enfant s'alimenter lui-même

Laisser votre enfant s'alimenter 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 un dégât fait aussi partie de l'apprentissage d'un enfant.

Réduisez les distractions lors des repas

Éteignez la télé, les téléphones portables, les tablettes et les ordinateurs. Cela vous aidera à vous

concentrer sur les repas passés ensemble. Cela aidera aussi votre enfant à écouter son corps afin de savoir à quel moment il est rassasié.

Faites attention aux pressions

Évitez toute forme de pression pour obliger votre enfant à manger. La pression négative peut consister à punir, à faire honte, à cajoler ou à supplier. La pression positive peut consister à encourager, à acheter ou à féliciter. Cela peut susciter de l'embarras chez votre enfant et entraîner une suralimentation, voire un refus de s'alimenter. Toutes les formes de pressions peuvent empêcher votre enfant d'acquérir une relation saine avec les aliments.

Faites participer votre enfant à la préparation des repas

Commencez à enseigner des aptitudes alimentaires à votre enfant dès le plus jeune âge. Les enfants âgés de 2 à 3 ans peuvent compter des ingrédients, les ajouter dans un bol, ainsi que laver les légumes et les fruits.

Que faire si mon enfant refuse de manger?

Ne préparez pas un repas différent si votre enfant refuse de manger celui que vous lui proposez. La préparation d'un autre repas ne lui enseignera pas comment bien se nourrir.

Planifiez vos repas afin d'inclure au moins un aliment que votre enfant aime manger. Parfois, cela sera le seul aliment qu'il choisira de manger pendant le repas, mais ce n'est pas un problème. Si votre enfant ne veut pas manger du tout, attendez le prochain repas ou la prochaine collation pour le nourrir à nouveau.

Pour en savoir davantage

Si vous avez des questions au sujet de la prise alimentaire ou de la croissance de votre enfant, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste.

- [HealthLinkBC File no 69e Idées de repas et de collations pour votre enfant de 1 à 3 ans](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files)
- [Santé Canada - Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files)