Des boissons et des aliments sains et sécuritaires

Boissons

L'eau

L'eau est la meilleure boisson pour votre enfant, mais elle ne doit pas remplacer le lait maternel ou les préparations pour nourrissons pendant les 12 premiers mois.

Dès l'âge de 6 mois, offrez à votre enfant de petites quantités d'eau dans une tasse sans couvercle. Proposez-lui de l'eau entre les repas et les allaitements au sein ou à la poitrine afin qu'il apprenne à l'apprécier tout en continuant à recevoir le lait maternel ou une préparation pour nourrissons en poudre dont il a besoin.

- ✔ Si votre maison a été construite avant 1989, vous pourriez avoir une tuyauterie en plomb. Videz vos tuyaux tous les matins en faisant couler l'eau pendant de 1 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit froide.
- ✔ Si vous avez votre propre approvisionnement en eau, procédez à un test d'eau conformément aux lignes directrices provinciales. Apprenez-en davantage à l'adresse healthlinkbc.ca.
- ✔ Suivez toujours les avis « d'ébullition de l'eau » de votre région.

COMMENT FAIRE

Consultez les avis concernant la qualité de l'eau potable en ligne

- Pour les avis provinciaux-, consultez gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-wgov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/notices-boil-wateradvisories (en anglais).
- Pour les avis des autorités sanitaires des Premières Nations, consultez fnha.ca/what-we-do/environmental-health/drinking-water-advisories (en anglais).

Le lait

Entre l'âge de 9 et 12 mois, vous pouvez commencer à offrir à votre bébé du lait entier (3,25 %) pasteurisé de vache ou du lait de chèvre enrichi, pourvu qu'il consomme aussi une variété d'aliments riches en fer comme de la viande, du poisson, de la volaille, des oeufs, du tofu, des céréales enrichies en fer, des haricots, des pois et des lentilles. Offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait chaque jour s'il n'est plus allaité au sein ou à la poitrine.

À l'âge de 24 mois, vous pourriez choisir de passer au lait de vache à faible teneur en matières grammes (1 % ou 2 %). Si votre enfant est âgé de plus de 24 mois et qu'il ne boit pas de lait de vache ni de lait de chèvre enrichi, offrez-lui de la boisson de soya non sucrée enrichie en calcium et vitamine D.

- ✔ Ne dépassez pas 3 tasses (750 ml) de lait par jour afin que votre enfant ait de la place pour les aliments sains.
- ✘ Évitez de laisser votre enfant siroter son lait entre les repas ou les collations, car cela peut mener à l'apparition de carie dentaire.

LE SAVIEZ-VOUS?

Votre enfant peut continuer à être allaité au sein ou à la poitrine ou boire du lait maternel que vous aurez tiré jusqu'à l'âge de 24 mois et plus.

À ESSAYER

Aux repas, offrez du lait. Entre les repas, offrez de l'eau. Et poursuivez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine aussi longtemps que vous le souhaitez.

Les jus de fruits

Les boissons sucrées telles que les jus de fruits 100 % purs ne sont pas recommandées pour les nourrissons et les enfants. Évitez de donner du jus à votre enfant, mais si vous le faites :

- ✔ limitez la quantité à ½ tasse (125 ml) par jour.
- ✔ servir uniquement au moment des repas ou des collations et dans une tasse sans couvercle.
- ✘ évitez de servir du jus de fruits dans un biberon, car cela peut causer des caries dentaires.

Les boissons à éviter

- ✘ **Les boissons sucrées** comme les jus de fruits, les boissons aux fruits et à saveur de fruits à base de poudre ou de cristaux, les sodas, les boissons pour sportifs et les barbotines. Elles contiennent trop de sucre et pas assez de nutriments dont les enfants ont besoin.
- ✘ **Les boissons contenant de la caféine** comme les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, le café, les boissons glacées au café, le thé et le chocolat chaud. Elles peuvent exciter votre enfant et le rendre anxieux en plus de perturber son sommeil.
- ✘ **Les boissons non pasteurisées**, notamment le lait de vache non pasteurisé, le lait de chèvre, les jus de fruits et le cidre, peuvent contenir des bactéries dangereuses.
- ✘ **Les compléments nutritionnels liquides pour enfant** ne sont pas nécessaires.
- ✘ **Boissons contenant des substituts de sucre** (édulcorants artificiels) n'ont aucune valeur nutritive.

Si l'alimentation ou la croissance de votre enfant vous préoccupe, consultez votre fournisseur de soins de santé.

LE SAVIEZ-VOUS?

À l'exception de celles à base de soya, les boissons végétales telles que les laits de riz, d'amande, de noix de cajou et d'avoine, ne fournissent pas suffisamment d'énergie ou de protéines à votre enfant en pleine croissance. Ne laissez pas ces boissons remplacer le lait maternel, le lait de vache ou les préparations pour nourrissons, et ne les proposez pas à votre enfant avant qu'il ait au moins 2 ans et qu'il ait un régime alimentaire suffisamment équilibré.

Les aliments

Les fruits et les légumes

Tous les fruits et les légumes – qu'ils soient frais, congelés, en conserve ou séchés – sont des choix sains lorsqu'ils sont préparés et entreposés de façon sécuritaire.

La viande, le poisson, la volaille, les fruits de mer et les oeufs

Réduisez le risque d'empoisonnement alimentaire en cuisant complètement tout le porc à une température interne de 71 °C, le bœuf, l'agneau et le veau hachés à 71 °C et les viandes de gibier à 74 °C. Les morceaux bien cuits et les morceaux entiers de bœuf, d'agneau et de veau doivent être cuits à 77 °C. Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit dur (74 °C). Pour la volaille et le gibier à plumes, cuire à 74 °C pour les morceaux et la viande hachée, et à 82 °C pour les oiseaux entiers. Le poisson doit être cuit à 70 °C (le poisson bien cuit doit se défaire à la fourchette). Les huîtres doivent être cuites à 90 °C, mais les autres crustacés peuvent être cuits à 71 °C. Utilisez un thermomètre alimentaire pour vérifier la température interne de la viande.

Le foie

Le foie apporte du fer et d'autres nutriments essentiels, mais en manger trop peut entraîner un excès de vitamine A. Ne donnez que de petites quantités à votre enfant.

Les huîtres

Les huîtres de Colombie-Britannique ont une teneur élevée en cadmium, alors ne les donnez qu'en petites quantités à votre enfant. Les huîtres doivent être bien cuites à une température interne minimale de 90 °C pendant au moins 90 secondes.

Le poisson

Le poisson fournit plusieurs nutriments, dont des protéines et des acides gras oméga-3, lesquels sont importants au développement du cerveau et des yeux. Offrez-en régulièrement à votre enfant. Certains poissons ont par contre une haute teneur en mercure; leur consommation devrait être limitée.

Les poissons à haute teneur en mercure – à servir en quantité limitée seulement :

	Enfants de 6 à 12 mois	**Children de 12 à 36 mois**
Thon, requin, marlin, espadon, escolar et hoplostète orange frais et congelés	Pas plus de 40 grammes (1¼ oz) par mois	Pas plus de 75 grammes (2½ oz) par mois
Thon blanc en conserve	Pas plus de 40 grammes (1¼ oz) par semaine	Pas plus de 75 grammes (2½ oz) par semaine

Les poissons à faible teneur en mercure – à servir de façon régulière :

- tous les autres poissons vendus au Canada;
- le thon pâle en conserve, dont la bonite à ventre rayé, le thon à nageoires jaunes ou le tongol.

SOYEZ VIGILANTS

La consommation de poisson à forte teneur en mercure peut causer des dommages au cerveau en croissance de votre enfant.

Les aliments à éviter

✘ **Le miel** pourrait donner à votre bébé le botulisme, une maladie d'origine alimentaire. Ne donnez jamais de miel ou des aliments contenant du miel à un enfant âgé de moins d'un an.

✘ **Les germes** (comme la luzerne ou les fèves germées) peuvent contenir des bactéries nuisibles. Offrez-en à votre enfant seulement si elles sont bien cuites.

✘ **Le fromage non pasteurisé et le yogourt** faits de lait cru peuvent contenir des bactéries néfastes qui peuvent rendre les enfants très malades et même les tuer. Vérifiez l'étiquette et choisissez seulement ceux faits à partir de lait pasteurisé.

✘ **Les aliments pouvant provoquer un étouffement** (consultez Réduire les risques d'étouffement).

✘ **Les aliments contenant des édulcorants artificiels.**

Les aliments hautement transformés

Les aliments hautement transformés – achetés au magasin ou au restaurant – sont riches en sel, en sucre et en gras saturés. Offrez-les à l'occasion et en petites quantités. Essayez :

- d'approvisionner votre cuisine en collations saines, comme des fruits, des carottes et des œufs durs;
- de planifier vos repas et collations à l'avance;
- d'offrir de l'eau plutôt que des boissons sucrées;
- de limiter la consommation de viandes transformées comme le jambon, le bacon, la saucisse, la saucisse à hot-dog et les charcuteries;
- de réduire la consommation de biscuits, de gâteaux, de bonbons, de chocolat, de croustilles et de collations salées;
- d'offrir moins d'aliments transformés et emballés comme les pizzas et les pâtes;
- de choisir des options plus saines lorsque vous mangez au restaurant;
- de cuisiner des versions maison de vos aliments préférés au restaurant comme des frites, des doigts de poulet ou de la pizza.