

### Attitudes et comportements favorisant de bonnes habitudes alimentaires

- ✓ S'assurer du confort de l'enfant en position assise pour manger et boire.
- ✓ Offrir le plus souvent possible les repas en famille. On en profite pour passer des moments agréables ensemble.
- ✓ Minimiser les distractions durant les repas, notamment en éteignant la télévision, les tablettes et téléphones intelligents et en rangeant les jouets dans l'environnement immédiat de l'enfant.
- ✓ Éviter d'utiliser la nourriture comme récompense ou comme chantage.
- ✓ Offrir à l'enfant un choix d'aliments nutritifs et appropriés pour son âge.
- ✓ Donner l'exemple en préparant et en consommant des repas sains, qu'on sert à l'ensemble de la famille.
- ✓ Les parents sont des modèles et, à ce titre, sont responsables des aliments offerts à l'enfant : la qualité, la variété, l'endroit, l'ambiance et le moment où il mangera. Toutefois, l'enfant décide de la quantité qu'il mangera, et parfois même s'il mangera ou non.
- ✓ L'appétit et les goûts d'un enfant d'âge préscolaire varient de jour en jour. Ne jamais le forcer. Un enfant forcé à manger peut perdre le sens du contrôle naturel de l'appétit, ce qui peut entraîner une consommation excessive d'aliments, voire des problèmes de poids et des troubles alimentaires.
- ✓ Impliquer tôt l'enfant dans la planification et la préparation des repas, selon son âge et ses capacités.

### Conseils alimentaires particuliers pour les enfants d'âge préscolaire

- ✓ Offrir 3 repas et 2 à 3 collations/goûters par jour. À cet âge, les enfants ont de petits estomacs, de grands besoins énergétiques à couvrir et peu de réserves glycogéniques, compte tenu de leur faible musculature. Pour toutes ces raisons, il est nécessaire de fractionner les apports alimentaires, ce qui ne veut pas dire grignoter constamment. On favorisera des collations nutritives variées en évitant les aliments avec sucre ajouté ou des aliments ultra-transformés.

---

1. Ce qui a été prôné chez les 0-2 ans est toujours valable.

- ✓ Le *Guide alimentaire canadien 2019* recommande la moitié de l'assiette sous forme de fruits et légumes, le quart de l'assiette en aliments à grains entiers et le quart de l'assiette en aliments protéinés, ainsi que de l'eau comme boisson à privilégier. Cependant, pour les enfants, l'assiette divisée en 3 parts égales est souvent préférable, soit le tiers de l'assiette sous forme de légumes, le tiers d'aliments à grains entiers (pain et pâtes de blé entier, riz, quinoa, etc.) et le tiers en aliments protéinés (poulet, œuf, légumineuses, tofu, etc.) de même qu'un produit laitier et/ou un fruit pour compléter le repas (voir figure 1). En effet, puisque les besoins nutritionnels des enfants sont plus élevés (énergie, nutriments) et que leur estomac est plus petit, ces proportions aident à combler leurs besoins.
- ✓ Utiliser sa main comme repère pour vous guider pour les portions de base à offrir : la taille de la paume de sa main pour les viandes et substituts, la taille de son poing pour les aliments à grains entiers et les légumes. Ajuster ces quantités selon le niveau de faim de votre enfant.
- ✓ Lorsque votre enfant a soif, lui offrir de l'eau plutôt que du jus ou des boissons sucrées. Votre enfant n'a pas besoin de jus, qui constitue une source importante de sucre, qui favorise la carie dentaire et qui peut réduire son appétit. Pour ces raisons, il n'est pas conseillé de lui en offrir. Un jus de fruits n'est pas équivalent à un fruit que l'on mange. En effet, un fruit a des avantages nutritionnels bien supérieurs (contient des fibres, plus d'antioxydants comme la vitamine C, la vitamine E, les polyphénols, les flavonoïdes, etc.). Si vous décidez de lui donner du jus, limitez la quantité à 125 ml par jour (4 onces), servez-lui un jus pur à 100 % (sans sucre ajouté), pasteurisé et idéalement dilué avec de l'eau.
- ✓ Les boissons gazeuses, sportives et énergisantes, les thés, cafés et tisanes, les limonades, le kombucha, les cocktails ou punch aux fruits et cristaux à saveur de fruit sont à proscrire.
- ✓ Le jus et les boissons sucrées sont associés à l'obésité chez les enfants.
- ✓ Servir de petites portions ; de grosses portions peuvent « effrayer » et intimider les enfants.
- ✓ Pour aider l'enfant d'âge préscolaire à apprécier les repas, lui présenter les aliments de façon originale et amusante. Il est pertinent de lui servir des aliments aux couleurs, aux formes et aux saveurs différentes.
- ✓ Il est possible que vous ayez à présenter un nouvel aliment 15 à 20 fois avant que votre enfant qu'un enfant s'y habitue. Il est important de féliciter votre enfant lorsqu'il accepte de goûter aux aliments (renforcement positif).
- ✓ Ne limitez pas la consommation de matières grasses. Des aliments nutritifs à haute teneur en matières grasses, comme le beurre d'arachide et le fromage, peuvent aider à satisfaire les besoins en énergie et en éléments nutritifs des jeunes enfants. Utiliser avec modération les matières grasses comme le beurre, la margarine, l'huile et les vinaigrettes.
- ✓ Limiter les aliments à faible teneur en éléments nutritifs et à haute teneur en sel, en matières grasses, en sucre et en caféine (par exemple les croustilles, les bonbons, le chocolat, et les boissons gazeuses).
- ✓ Si vous éprouvez des problèmes à mettre ces conseils en application, il serait bon de consulter un(e) diététiste/nutritionniste, votre médecin traitant ou de consulter les ressources disponibles à votre CLSC.

**FIGURE 1 | NOM À DÉTERMINER SELON L'ACCORD AVEC LES PROPRIÉTAIRES DE L'ILLUSTRATION**



## Végétarisme, végétalisme

- ✓ Une alimentation végétarienne ou végétalienne convient au jeune enfant si elle est bien équilibrée et variée. Il est important de s'assurer que l'enfant comble ses besoins entre autres en protéines, fer, zinc, calcium, vitamine D, vitamine B<sub>12</sub>, oméga-3, etc. afin d'éviter les carences.
- ✓ Les boissons végétales sont, de façon générale, pauvres en énergie, en matières grasses et en protéines pour répondre aux besoins des enfants. Si vous ne souhaitez pas donner de lait de vache à votre enfant, la boisson de soya représente le meilleur choix pour sa teneur en protéines plus élevée que dans les autres boissons végétales. Il est important de s'assurer que la boisson soit enrichie en calcium, vitamine D et vitamine B<sub>12</sub>.
- ✓ Le fer est un nutriment particulièrement important à surveiller pour éviter l'anémie (carence en fer). Les produits laitiers sont une bonne source de protéines, mais ne contiennent pas de fer.
- ✓ Ainsi, il faut s'assurer d'offrir une source de fer et de protéines à votre enfant à tous les repas et en quantité suffisante : légumineuses, noix, œufs, etc. Afin de faciliter l'absorption du fer provenant des végétaux, il est important d'offrir également une source de vitamine C aux repas (fruits, légumes).
- ✓ Le calcium est un nutriment important pour la santé des os et des dents. Les meilleures sources restent les produits laitiers, les boissons végétales enrichies ainsi que certains fruits, légumes, noix et légumineuses. Pour assurer un apport suffisant en calcium, il est conseillé de viser environ 500 ml de lait ou de boisson végétale enrichie par jour. Un

apport trop élevé en calcium peut nuire à l'absorption du fer par le corps et augmente les risques de développer une carence en fer.

- ✓ Selon le type d'alimentation, par exemple le végétalisme, une supplémentation est nécessaire. Pour ce faire ainsi que pour tous les types de végétarisme, il est fortement recommandé de consulter un(e) diététiste/nutritionniste pour assurer que votre enfant comble ses besoins nutritionnels.

## Références

Leung, A.K.C., Marchand, V. et Sauvé, R.S. Le « mangeur difficile » : le tout-petit ou l'enfant d'âge préscolaire qui ne mange pas. *Paediatr Child Health*. 2012 17(8) 458-60.

Institut national de santé publique du Québec. *Mieux vivre avec notre enfant*, 2014.

Turgeon, Jean et coll. *Dictionnaire de pédiatrie Weber*, chapitre Nutrition, 2014. Montréal, Éditions de la Chenelière.

AAP. *Preschool 3-5 years. Nutrition and fitness*, 2014.

Côté, S. Naître et grandir. *Nouveau guide alimentaire canadien et les enfants*. <https://naitreetgrandir.com/blogue/2019/01/28/nouveau-guide-alimentaire-canadien-et-les-enfants/> (consulté le 19 novembre 2019).

Nos petits mangeurs. *Astuces pour assiettes nourrissantes*. [www.nospetitsmangeurs.org/boutique/affiches/astuces-pour-assiettes-nourrissantes/](http://www.nospetitsmangeurs.org/boutique/affiches/astuces-pour-assiettes-nourrissantes/) (consulté le 19 novembre 2019).

Nutritionnistes en pédiatrie. *Le nouveau guide alimentaire canadien, pour les enfants aussi?* <http://nutritionnistesenpediatrie.com/le-nouveau-guide-alimentaire-canadien-pour-les-enfants-aussi/> (consulté le 19 novembre 2019).

Corkins, R. et coll. The A.S.P.E.N. Pediatric nutrition support core curriculum, 2<sup>nd</sup> edition, 2015. *Assesment of Nutrition Status by Age and Determining Nutrients Needs*, p. 562-565.

SCP. *Les régimes végétariens chez les enfants et adolescents*, 2018.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*, 2016, 116:1970-1980.

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 2003, p.62-81.

## Sites pour les parents

Extenso – Le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal  
[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

Naître et grandir  
[naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)

Nos petits mangeurs — Centre de référence en alimentation à la petite enfance [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans  
[www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation](http://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation)