

# L'alimentation des tout-petits

Pour une belle aventure gustative





# Table des matières

Les plaisirs de la table .....	2
Les rôles de chacun .....	3
Lâchez prise!.....	5
Qu'entend-on par pression? .....	6
Féliciter l'enfant .....	7
Que doit-on faire comme parent?.....	8
Pour les enfants difficiles .....	10
Manger en famille.....	11
De bonnes habitudes alimentaires .....	12
La « malbouffe » : trouver un juste milieu .....	13
Que peuvent boire les tout-petits?.....	14
Boire au gobelet sans couvercle .....	15
Risques d'étouffement .....	16
Huiles et autres matières grasses .....	18
Allergies alimentaires .....	20
Renseignements supplémentaires .....	21



## Les plaisirs de la table

Il n'est jamais trop tôt pour faire découvrir à votre enfant le plaisir de manger en aménageant un environnement agréable. Comme parent, vous jouez un rôle de premier plan pour :

- ▶ améliorer les compétences alimentaires de votre famille;
- ▶ stimuler l'intérêt de votre enfant pour la nourriture;
- ▶ façonner les habitudes alimentaires de votre enfant.

**Les aliments que vous choisissez et la manière dont vous les préparez influencent l'attitude et les habitudes de votre famille à l'égard de la nourriture. Vous pouvez contribuer à ce que vos enfants développent une relation positive avec l'alimentation.**

# Les rôles de chacun

## Qui décide?

Au moment du repas, les adultes et les tout-petits ont chacun leurs responsabilités. Expliquez à toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant quelles sont les tâches de l'adulte et ce qui dépend du tout-petit, et encouragez-les à suivre cette approche lorsqu'elles nourrissent votre enfant. Pour que chacun puisse jouer le rôle qui lui revient, il faut établir une routine, c'est-à-dire s'asseoir pour prendre les repas et les collations à heures fixes afin que l'enfant sache qu'on le nourrira.

### **Vous décidez :**

- ▶ quels aliments servir;
- ▶ quand les servir;
- ▶ où les servir;
- ▶ comment les présenter.

### **Votre enfant choisit :**

- ▶ la quantité d'aliments consommés;
- ▶ les aliments qu'il mangera parmi ceux qui sont offerts.



## Rôle de l'adulte

### Quoi?

Vous décidez des aliments à servir. De façon générale, votre tout-petit n'a pas besoin d'aliments particuliers, alors offrez-lui la même chose qu'au reste de la famille. Si vous lui préparez un repas différent, vous ne l'encouragez pas à goûter de nouveaux aliments et il n'apprend pas à aimer ce que la famille mange.

### Quand?

Les tout-petits aiment avoir une routine. Votre enfant a besoin de prendre ses repas et collations à peu près à la même heure chaque jour. Normalement, il mangera trois repas et deux ou trois collations par jour. Si votre enfant ne mange pas beaucoup à un repas ou à une collation, il aura rapidement une autre occasion de se rattraper.

### Où?

Installez votre enfant à la table, où il pourra vous voir manger et ainsi en apprendre plus sur les aliments et sur la manière de se nourrir par lui-même.

### Comment?

Donnez le temps à votre enfant de découvrir les aliments dans une ambiance calme et agréable, sans le forcer à manger un aliment en particulier ou une quantité donnée. Offrez-lui des aliments qu'il connaît avec les nouveaux aliments et laissez-le choisir.

## Rôle de l'enfant

### Quoi?

L'enfant connaît sa faim et peut décider de la quantité de nourriture qu'il mangera, quantité qui peut varier d'une journée à l'autre pour différentes raisons. S'il prend des collations et des repas réguliers, il ne manquera pas d'occasions de se nourrir.

Rappelez-vous que même les très jeunes enfants savent quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés. Il faut leur faire confiance!

**Pour en savoir plus sur les rôles de chacun dans l'alimentation, consultez le site [ellynsatterinstitute.org](http://ellynsatterinstitute.org) (en anglais).**



## Lâchez prise!

Comme parent, nous voulons ce qu'il y a de mieux pour notre enfant. Mais même avec les meilleures intentions, nous mettons parfois de la pression pour qu'il mange. Lorsque nous étions petits, on nous disait souvent de « finir notre assiette ». Ce n'est pas que nos parents ou nos grands-parents avaient tort, mais simplement que les connaissances que nous avons aujourd'hui changent nos façons de faire. À titre d'exemple, l'information et les lois sur la ceinture de sécurité et le tabac ont considérablement évolué avec les années. C'est le cas aussi de l'information et des lignes directrices sur l'alimentation des enfants.

Si vous vous en tenez bien à votre rôle et que vous laissez votre enfant jouer le sien, vous ne vous sentirez plus forcé de l'obliger à manger. Vous l'aidez ainsi à acquérir de saines habitudes alimentaires et les moments passés à table seront agréables pour toute la famille.

Rappelez-vous que certains problèmes se résoudront d'eux-mêmes si l'ambiance est détendue.



## Les bonnes habitudes s'acquièrent tôt...

Le but est que votre enfant développe une relation positive avec la nourriture dès le début.

# Qu'entend-on par pression?

On met de la pression sur un enfant lorsqu'on essaie de le forcer à mettre un aliment dans sa bouche alors qu'il n'en veut pas. Il n'apprend pas à aimer manger et pourrait même finir par refuser certains aliments. La pression se manifeste sous plusieurs formes parfois difficiles à déceler. La liste qui suit présente différents exemples de pression; elle peut même se cacher dans des paroles et des gestes qui paraissent encourageants ou amusants.

### Forcer

Dire à un enfant qu'il doit rester sur sa chaise jusqu'à ce qu'il mange trois morceaux de carottes ou essayer de le nourrir après qu'il a fini de manger.

### Punir

« Si tu ne manges pas ta viande, tu n'auras pas de melon d'eau pour dessert. »

### Faire la leçon

« Mange ton orange, c'est bon pour la santé. »

### Amadouer

« Fais juste y goûter, pas besoin de l'avalier. »  
« Mange juste une bouchée. »  
« Prends une bouchée pour faire plaisir à maman! »

### Faire du chantage ou offrir des récompenses

« Si tu manges un autre morceau de poulet, je te lirai une histoire de plus ce soir. »

### Jouer pour faire manger

Amener, par exemple, la cuillère vers la bouche de l'enfant en disant « On ouvre le garage, la voiture veut entrer! ».



## Féliciter l'enfant

Lorsque vous félicitez votre enfant pour avoir mangé des aliments sains ou vidé son assiette, vous risquez de créer de la confusion, car parfois, les enfants acceptent un aliment une journée et le refusent le jour suivant. En essayant d'encourager un bon comportement, vous pourriez enseigner à votre enfant à ne pas écouter les signaux que lui envoie son corps et il pourrait même devenir plus difficile.

Les repas sont un moment important pour communiquer et vous raconter vos journées respectives. Les conversations autour de la table sont essentielles pour cultiver à long terme une saine relation avec l'alimentation. Encouragez votre enfant à goûter à différents aliments plutôt que de le féliciter. Inspirez-vous du tableau ci-dessous.

### Plutôt que de dire ceci :

« Tu as bien mangé ce soir.  
Tu as fini toute ton assiette! »

« Bravo, tu as mangé ton brocoli! »

« C'est super, tu as mangé tout ton souper! »

« Bravo, tu as mangé un peu de poivron rouge. »

### Essayez de dire cela :

« Je vois que tu as mangé tes petits pois ce soir. »

« Tu as l'air d'avoir aimé ton brocoli. »

« J'ai remarqué que tu ne demandes plus de collations tout le temps après le souper. Ton bedon doit être bien rempli. »

« C'est courageux de ta part d'avoir goûté au poivron rouge. Tu dois être fier de toi! »

# Que doit-on faire comme parent?

## Questions et réponses sur l'alimentation des tout-petits

Ce que les parents voient parfois comme des « moments difficiles » aux heures de repas sont habituellement des comportements normaux des enfants dans leur apprentissage de l'alimentation.

**Ma fille me demande toujours à manger, même lorsque ce n'est pas l'heure du repas ou de la collation. Est-ce que je devrais lui donner à manger quand même?**

Vous devriez éviter de lui donner une collation lorsque ce n'est pas l'heure. Cela pourrait entraîner la formation de caries dentaires et interférer avec le développement de saines habitudes alimentaires. Si votre enfant a soif, donnez-lui de l'eau. S'il est encore au stade de l'allaitement, laissez-le boire quand il le veut. En lui offrant le sein à la demande, vous favoriserez la poursuite de l'allaitement maternel après l'âge de 12 mois.

**Souvent, mon fils n'arrive pas à se calmer suffisamment pour manger. Que devrais-je faire?**

Il s'agit d'un comportement normal chez certains enfants. Différentes options s'offrent à vous. N'étirez pas trop la période entre les repas et les collations afin que votre enfant ne devienne pas trop affamé et contrarié. Prévoyez des jeux calmes avant les repas et les collations, comme des jeux de blocs, ou lisez une histoire, et évitez les distractions à table (téléphones ou autres appareils électroniques, télévision, musique ou jouets).

**Depuis quelque temps, ma fille de 22 mois refuse plusieurs aliments que je lui offre. J'ai l'impression qu'elle dit « non » à presque tout. Que devrais-je faire?**

Rappelez-vous que votre rôle est d'offrir les aliments et celui de votre enfant, de décider s'il veut manger et en quelle quantité. Il peut arriver que votre enfant refuse certains aliments. Ne le forcez pas à les manger et ne lui préparez rien d'autre. Pour que les repas demeurent agréables, il est préférable de ne pas se disputer au sujet de la nourriture.

**Bien souvent, mon fils ne veut pas goûter de nouveaux aliments. Qu'est-ce que je peux faire?**

Ne vous inquiétez pas, faites preuve de patience et n'abandonnez pas. Laissez votre enfant décider s'il veut goûter les aliments ou non. Il aura peut-être besoin qu'on lui offre un aliment 30 fois ou plus pour apprendre à l'aimer. Il voudra peut-être le regarder, le toucher, le goûter et le cracher. Présentez-lui les nouveaux aliments avec des aliments qu'il connaît pour qu'il mange assez. En voyant le reste de la famille manger un aliment avec plaisir, il sera plus enclin à l'essayer.



### Conseil

Servez les nouveaux aliments avec des aliments que votre enfant connaît ou les aliments qu'il aime moins avec ceux qu'il préfère.

**Mon enfant de un an mange parfois beaucoup une journée et très peu le jour suivant. J'ai peur qu'il ne mange pas suffisamment. Devrais-je m'inquiéter?**

Nul besoin de vous inquiéter. Offrez à votre enfant trois repas et deux à trois collations par jour. S'il refuse de manger une fois, il aura une occasion de se reprendre quelques heures plus tard. Fiez-vous à son appétit, qui peut varier en fonction des poussées de croissance. Laissez-le manger à son rythme. Lorsqu'il ne semble plus avoir faim, vous pouvez lui enlever son assiette.

Les quantités d'aliments qu'un enfant consomme d'une journée à l'autre tendent en moyenne à s'équilibrer de sorte qu'il comble ses besoins en calories et en nutriments. C'est particulièrement vrai si l'enfant a une saine alimentation, prend ses repas et ses collations à des heures régulières et peut manger la quantité de nourriture qu'il veut et s'arrêter lorsqu'il est rassasié.

**Lorsque ma fille refuse les aliments que je lui offre, elle gémit, pleure et se comporte mal. Que devrais-je faire?**

Tenez bon et ne lui donnez pas autre chose : cela ne ferait que renforcer son attitude. Avec le temps, votre fille pourrait alors continuer à gémir et à demander des aliments différents plutôt que d'apprendre à manger ce que vous lui offrez. Faites preuve de patience, dites-lui calmement que « c'est ça le souper aujourd'hui » et laissez-la ensuite décider de ce qu'elle mangera parmi les aliments sur la table et en quelle quantité.

Encouragez-la à refuser les aliments proposés qu'elle ne veut pas en disant « non, merci ». Elle doit savoir qu'elle n'est pas obligée de manger un aliment juste parce qu'il se trouve dans son assiette, même si elle l'a mis elle-même.

**Mon enfant de 19 mois joue avec sa nourriture, parfois en se salissant ou en jetant des aliments par terre. Est-ce que c'est normal?**

Oui, c'est une façon tout à fait normale pour un enfant de découvrir les nouveaux aliments, leur apparence, leur texture, leur odeur et leur goût. Les « jeux » auxquels semble jouer votre enfant sont probablement sa manière d'apprendre à manger par lui-même. Faites preuve de patience et évitez de lui mettre de la pression pour qu'il mange. Ce n'est pas grave de se salir! C'est ainsi que votre enfant apprend et se développe.

**Si l'enfant est encore allaité, laissez-le boire quand il veut.**



# Pour les enfants difficiles

En montrant à votre enfant l'exemple de saines habitudes alimentaires et en ne le forçant pas à manger, vous aurez en main d'excellents outils pour éviter qu'il ne devienne difficile. Certains enfants hésitent à goûter de nouveaux aliments et les accepteront plus volontiers si on les leur propose souvent.



- ▶ Donnez à votre tout-petit de nombreuses occasions de sentir, de toucher et de goûter des aliments nouveaux et différents.
- ▶ Offrez-lui très tôt des aliments aux textures variées. Les enfants doivent apprendre à faire bouger dans leur bouche des aliments de différentes formes, tailles et textures. Ils musclent ainsi leur bouche et s'habituent à de nouveaux aliments.
- ▶ Laissez votre enfant manger à son rythme.
- ▶ Lorsque vous lui offrez un nouvel aliment, servez-le avec quelque chose qu'il aime déjà.
- ▶ Faites participer votre tout-petit à la planification et à la préparation des repas et des collations pour stimuler son intérêt à goûter de nouveaux aliments.
- ▶ Proposez à votre enfant différents aliments et laissez-le décider de ce qu'il veut goûter aujourd'hui.
- ▶ Variez les modes de présentation des légumes : cuits, râpés, en salade ou crus avec une trempette (lire la section sur le risque d'étouffement, pages 16 et 17). Certains livres populaires recommandent de « cacher » les légumes dans les recettes. Il n'y a pas de mal à trouver des façons créatives d'inclure des légumes à votre menu (en les râpant dans une salade ou en les réduisant en purée dans une soupe, par exemple), mais il ne faut pas non plus les dissimuler à votre enfant.

En vieillissant, votre enfant pourrait se mettre à refuser des aliments qu'il aimait auparavant ou même devenir plus difficile. Avoir une préférence pour quelques aliments seulement ou ne pas vouloir que les aliments se touchent dans l'assiette sont des comportements normaux. Ils disparaissent souvent vers l'âge de cinq ans.

# Manger en famille

**Le développement de saines habitudes alimentaires chez votre enfant repose en grande partie sur l'établissement d'une ambiance agréable à l'heure des repas.**

## Donner l'exemple

Pour montrer le bon exemple, réunissez toute la famille à table au moment des repas. Les enfants tendent à imiter ce que font les adultes. Servez les repas à table. Éliminez les distractions, par exemple en éteignant la télévision, en rangeant les téléphones et autres appareils, et en retirant les jouets de la table.

## Créer une ambiance agréable

Prenez plaisir à vous retrouver tous ensemble. Du simple fait de manger en famille, votre enfant en apprendra plus sur l'alimentation et les bonnes manières à table. Il prendra également plaisir à participer aux discussions et à passer du temps en famille. En général, les enfants qui mangent à table avec leur famille ont une meilleure alimentation.

## Ne pas préparer d'aliments particuliers

Offrez à votre tout-petit le même repas nutritif qu'au reste de la famille (à l'exception des aliments qui présentent des risques d'étouffement – voir les pages 16 et 17). Votre enfant n'a pas besoin d'aliments « pour bébés » à la maison ou d'un « menu pour enfants » au restaurant.

## Laisser le temps d'apprendre

Ne vous inquiétez pas si votre enfant refuse parfois la nourriture que vous lui offrez. Il s'agit d'un comportement normal chez les tout-petits. Il faut du temps pour apprendre à apprécier la variété. Continuez de lui présenter les aliments et il s'y habituera avec le temps.

**Votre tout-petit aura peut-être besoin qu'on lui offre un aliment 30 fois avant de l'accepter. Donnez-lui fréquemment l'occasion de regarder, toucher, sentir et goûter les aliments. Vous l'aidez ainsi à mieux accepter les nouvelles saveurs et textures.**





## De bonnes habitudes alimentaires

Signes que mon enfant acquiert de saines habitudes alimentaires

1. Il essaie de nouveaux aliments.
2. Il mange à table avec le reste de la famille.
3. Il mange la même chose que les autres membres de la famille.
4. Il participe aux discussions qui ont lieu pendant les repas, mais il n'est pas le centre de l'attention (par exemple, ne faites pas de commentaires sur ce qu'il mange ou ne mange pas, et ne lui portez pas une attention démesurée).
5. Il arrête de manger lorsqu'il est rassasié.
6. Il fait savoir lorsqu'il a encore faim.

Aux repas, adoptez un service de « **style buffet** » : mettez tout au milieu de la table et laissez chacun décider de ce qu'il mettra dans son assiette. Les enfants peuvent alors choisir ce qu'ils veulent manger parmi ce que vous avez préparé.



# La « malbouffe » : trouver un juste milieu

La « malbouffe » ou les aliments « interdits » contiennent beaucoup de sucre et de gras, mais peu de nutriments. Toutefois, le but est de permettre à l'enfant d'avoir une attitude décontractée par rapport à toutes sortes d'aliments.

Selon la recherche, les enfants à qui on restreint l'accès à la malbouffe (c.-à-d. qui n'ont pas le droit d'en manger) en consomment parfois plus lorsqu'ils en ont l'occasion. En outre, lorsque ces aliments servent de « récompenses » (ex. pour avoir fini leur assiette ou fait une tâche qu'on leur a demandée), ils risquent de devenir plus tentants que les aliments sains.

## Avoir une approche structurée

Lorsque vous offrez ces aliments, intégrez-les au repas ou à la collation. Il faut planifier des repas et des collations agréables à heures fixes!

## Trouver l'équilibre

- ▶ Pour certains repas ou collations, proposez des aliments qui contiennent plus de gras; ils sembleront ainsi moins « défendus ».
- ▶ Intégrez le dessert au repas : servez une seule portion et laissez chacun le manger quand il veut pendant le repas.
- ▶ De temps en temps, servez une collation où votre enfant décide de la quantité de sucreries qu'il mange, par exemple à l'occasion d'un repas d'anniversaire ou en sortant simplement une assiette de biscuits.
- ▶ Prenez l'habitude de brosser les dents de votre enfant deux fois par jour. Posez des questions à votre dentiste sur la soie dentaire et les dentifrices au fluor.



Pour en savoir plus sur les rôles de chacun dans l'alimentation : [www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding](http://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding) (en anglais)

Pour savoir comment introduire les sucreries judicieusement : [www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/92-managing-junk-food-aka-sweets-chips-sodas](http://www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/92-managing-junk-food-aka-sweets-chips-sodas). (en anglais)





En plus du lait, vous pouvez aussi servir de petites quantités de produits laitiers comme du yogourt, du fromage cottage à faible teneur en sodium et du fromage à pâte dure. Ces derniers sont un meilleur choix que le fromage fondu, car les fromages fondus et à tartiner contiennent plus de sodium (sel).



## Que peuvent boire les tout-petits?

### Lait

- ▶ Jusqu'à l'âge de deux ans, le lait maternel est le meilleur choix pour votre enfant. S'il est nourri au sein, il n'a pas besoin d'autre type de lait.
- ▶ Pour les enfants qui boivent des préparations commerciales et mangent régulièrement des aliments riches en fer, le lait pasteurisé peut remplacer la préparation commerciale. Les enfants qui boivent des préparations à base de soya et qui ne peuvent pas consommer de lait de vache doivent continuer à consommer des préparations de soya jusqu'à l'âge de deux ans.
- ▶ Si vous voulez passer au lait de vache comme principale source de lait et que votre tout-petit mange une variété d'aliments riches en fer, servez-lui du lait de vache entier (3,25 % M.G.) dans un gobelet sans couvercle.
- ▶ Offrez du lait de vache pasteurisé (3,25 % M.G.) au repas (jusqu'à trois tasses par jour) et donnez de l'eau entre les repas.
- ▶ La consommation d'une trop grande quantité de lait peut empêcher l'enfant de manger d'autres aliments (car le lait remplit l'estomac) et nuire à l'absorption des aliments riches en fer.
- ▶ Les enfants nourris au sein ou qui boivent du lait maternel doivent prendre un supplément liquide de 400 UI (10 µg) de vitamine D par jour.
- ▶ Même si elles sont enrichies, les boissons végétariennes (de riz ou d'amande) ne contiennent pas assez de matières grasses ou d'autres nutriments pour combler les besoins des tout-petits et ne devraient pas être servies aux enfants de moins de deux ans.
- ▶ Si l'enfant prend, à l'occasion, des boissons de soya fortifiées en plus du lait maternel ou du lait de vache comme source principale de lait, ces boissons ne devraient pas être aromatisées ou faibles en gras.

## Jus

- ▶ Pour que votre enfant consomme suffisamment de fibres, offrez-lui des légumes et des fruits plus souvent que du jus.
- ▶ Les enfants ont un petit estomac qui se remplit rapidement s'ils boivent trop.
- ▶ Offrez de l'eau fréquemment et du jus beaucoup moins souvent, voire jamais.
- ▶ Pour préserver la santé dentaire de votre enfant, servez le jus (si vous en donnez) au repas plutôt que seul.
- ▶ Les jus de légumes et de tomate contiennent souvent beaucoup de sodium (sel), alors recherchez les produits à teneur réduite en sodium.

## Eau

- ▶ Lorsque votre bébé commence à manger, vous pouvez lui offrir de l'eau à l'occasion dans un gobelet sans couvercle.
- ▶ Si votre enfant a soif, donnez-lui de l'eau entre les repas et les collations.

### **Pourquoi le verre à bec n'est pas recommandé?**

En buvant de l'eau (ou d'autres liquides) au verre à bec ou au biberon, l'enfant n'apprend pas à boire comme un grand et cela peut même retarder le développement oral moteur et l'acquisition du langage.

## **Boire au gobelet sans couvercle**

- ▶ À six mois, le bébé est prêt à boire dans un petit gobelet lorsqu'il est assis. L'utilisation du verre à bec n'est pas recommandée.
- ▶ Soyez patient. Il faut du temps pour apprendre à boire au gobelet. Au début, utilisez un petit gobelet ne contenant qu'une petite quantité d'eau.
- ▶ Faire la sieste ou dormir la nuit avec un biberon peut causer des caries, étant donné que tous les types de lait, y compris la préparation commerciale pour nourrisson, contiennent du sucre.
- ▶ On recommande d'arrêter de donner le biberon aux tout-petits vers l'âge de 12 à 18 mois.

# Risques d'étouffement

Les enfants de moins de quatre ans sont les plus à risque de s'étouffer avec des aliments, puisqu'ils ne mastiquent pas aussi bien que les enfants plus âgés ou les adultes. Or, certains aliments ont une forme et une taille susceptibles de bloquer les voies respiratoires d'un jeune enfant.

## Un enfant risque de s'étouffer s'il :

- ▶ mange des morceaux qui sont trop gros;
- ▶ mange trop vite;
- ▶ mastique incorrectement;
- ▶ pleure, rit, court ou saute avec des aliments dans la bouche.

Votre enfant devrait toujours être assis droit pour manger. Restez avec votre enfant lorsqu'il mange, car s'il s'étouffe, il pourrait être incapable de faire du bruit ou d'attirer l'attention. La toux est un signe que l'enfant tente d'éliminer l'objet naturellement.

Tous les aliments peuvent causer un étouffement, mais certains sont particulièrement dangereux pour les enfants de moins de quatre ans (voir la page suivante).

Apprenez quoi faire en cas d'étouffement et gardez tous les numéros d'urgence à portée de main.



## Aliments problématiques

## Pour réduire les risques

Aliments filandreux ou difficiles à mâcher  
(comme la viande, les longues pâtes ou les garnitures au fromage)

▶ Coupez-les en petits morceaux.

Aliments qui collent au palais  
(comme le fromage à la crème, le fromage à tartiner et les beurres de noix)

▶ Étendez-les en une mince couche avant de les servir.

Aliments ronds ou lisses  
(comme les raisins ou les cerises)

▶ Coupez-les en quatre et retirez les pépins, les noyaux ou les graines.

Aliments tels que les saucisses à hot dog ou autres types de saucisses

▶ Coupez-les d'abord sur la longueur, puis en petits morceaux.

Aliments durs  
(comme les fruits et légumes crus)

▶ Faites-les cuire afin de les ramollir ou râpez-les en très petits morceaux.

Bonbons durs, noix, graines, maïs soufflé, poisson avec arêtes, collations servies avec des cure-dents ou des brochettes, raisins secs et gomme à mâcher

▶ Ne donnez pas ces aliments à votre enfant avant l'âge de quatre ans.

**Faites ramollir les carottes crues en les faisant cuire.**



**Coupez les raisins en quatre.**



**Coupez le fromage en petits cubes.**



**Désossez le poulet.**

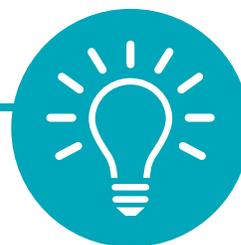
# Huiles et autres matières grasses

Il est important que votre enfant consomme de bons gras pour le développement de son cerveau et pour répondre à ses besoins énergétiques. Intégrez à ses repas et à ses collations des lipides insaturés tels que :

- ▶ des huiles végétales, comme les huiles de canola, d'olive ou de soya;
- ▶ de petites quantités de vinaigrette et de mayonnaise;
- ▶ des margarines non hydrogénées molles faibles en lipides saturés et en gras trans.

**Préférez les gras insaturés aux gras saturés. Pour en savoir plus :**

**[unlockfood.ca/fr/Articles/Sante-du-cœur/Ce-qu'il-faut-savoir-sur-le-gras.aspx](https://unlockfood.ca/fr/Articles/Sante-du-cœur/Ce-qu'il-faut-savoir-sur-le-gras.aspx)**



## Quelques idées

- ▶ Poisson gras (comme le saumon et la truite)
- ▶ Lait entier (3,25 % M.G.) ou lait maternel
- ▶ Yogourt (contenant plus de 2 % M.G.)
- ▶ Beurre d'arachide ou beurre de noix en mince couche sur du pain ou des craquelins (ne jamais servir ces aliments seuls à la cuillère; ils pourraient rester coincés dans la gorge et bloquer le passage de l'air)
- ▶ Avocat
- ▶ Fromage à pâte dure



## Exemple de menu

La quantité d'aliments dont votre enfant a besoin dépend de son âge, de son rythme de croissance, de son niveau d'activité et de son appétit. Si votre tout-petit grandit bien, c'est qu'il mange probablement assez. Si vous avez des questions sur la croissance ou l'appétit de votre enfant, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un diététicien.

### Déjeuner

- ▶ Céréales de grains entiers
- ▶ Bleuets frais ou décongelés
- ▶ Lait maternel ou lait\* dans un gobelet sans couvercle



### Collation

- ▶ Yogourt et banane tranchée
- ▶ Eau



### Dîner

- ▶ ¼ de sandwich aux œufs sur du pain à grains entiers
- ▶ Poivron en tranches minces
- ▶ Pomme en tranches minces
- ▶ Lait maternel ou lait dans un gobelet sans couvercle



### Collation

- ▶ Pain de grains entiers tartiné de beurre d'arachide crémeux
- ▶ Carotte râpée
- ▶ Eau



### Souper

- ▶ Spaghetti maison avec sauce à la viande
- ▶ Salade du jardin avec légumes et vinaigrette
- ▶ Pêches en conserve (dans du jus ou de l'eau), coupées en petits morceaux
- ▶ Eau



Certains enfants ont besoin d'une collation entre le souper et l'heure du coucher.

### Collation du soir

- ▶ Mini muffin
- ▶ Lait maternel ou lait dans un gobelet sans couvercle



\* Voir à la page 14 les portions de lait recommandées pour les tout-petits.

# Allergies alimentaires

## Voici certains des allergènes courants :

- ▶ Lait de vache
- ▶ Œufs
- ▶ Arachides
- ▶ Noix
- ▶ Poisson
- ▶ Soya
- ▶ Blé

## Signes possibles d'une allergie alimentaire :

- ▶ Éruption cutanée ou urticaire
- ▶ Rougeur et démangeaison de la peau
- ▶ Vomissements, diarrhée
- ▶ Difficulté à respirer ou à avaler
- ▶ Gonflement des yeux, du visage, des lèvres, de la gorge et de la langue

## Si vous pensez que votre bébé a une allergie, faites ce qui suit :

- ▶ Arrêtez de lui donner l'aliment que vous soupçonnez être la cause de l'allergie.
- ▶ Prenez un rendez-vous chez le médecin de votre enfant.

Les tout-petits qui montrent des signes graves ou soudains d'allergie doivent recevoir des soins d'urgence immédiatement. Si votre enfant manifeste l'un des symptômes graves suivants, conduisez-le sans tarder au service d'urgence le plus proche ou au centre de santé communautaire. Appelez le 911 si les symptômes apparaissent soudainement ou s'ils s'aggravent rapidement.

## Symptômes possibles :

- ▶ Difficultés respiratoires
- ▶ Incapacité à avaler
- ▶ Gonflement de la langue ou de l'intérieur de la bouche
- ▶ Intérieur de la gorge enflée

**Si vous avez des préoccupations au sujet des allergies alimentaires, appelez la ligne Info-santé du Yukon en composant le 811.**



# Renseignements supplémentaires

**Communiquez avec votre professionnel de la santé, une infirmière en santé communautaire ou un diététiste.**

Centre de santé de Whitehorse ..... 867-667-8864  
..... ou 1-800-661-0408, poste 8864 (sans frais au Yukon)  
À l'extérieur de Whitehorse ..... Communiquez avec le centre de santé de votre localité

Consultez la page [yukon.ca/fr/sante-et-mieux-etre/hopitaux-et-centres-de-sante](http://yukon.ca/fr/sante-et-mieux-etre/hopitaux-et-centres-de-sante) pour voir la liste des centres de santé.

Pour parler à un diététiste, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, composez le 811.

Pour en savoir plus sur le *Guide alimentaire canadien*, allez sur [guide-alimentaire.canada.ca/fr](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr).

Communiquez avec la Section de promotion de la santé à l'adresse [health.promotion@gov.yk.ca](mailto:health.promotion@gov.yk.ca) ou en composant le 867-667-3003.

[yukon.ca/fr/bons-choix-alimentaires](http://yukon.ca/fr/bons-choix-alimentaires)

Le présent document est une adaptation avec permission d'un document protégé par droits d'auteur, qui a été gracieusement fourni par le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador.

Les photos d'aliments coupés en morceaux (carottes, raisins, fromage et poulet) des pages 17, 18 et 19 proviennent du document *Feeding Baby Solid Foods: from 6 to 12 months of age*, Alberta Health Services, mars 2008.

Note : Le présent document a été rédigé sans distinction de genre.

