

Comment favoriser le sain développement de votre tout-petit (18-35 months)

A

Chez les tout-petits, la santé commence par une saine alimentation, la pratique d'activités physiques et une bonne estime de soi.

B

On recommande d'allaiter un enfant jusqu'à l'âge de deux ans et au-delà.

C

On peut donner du lait de vache dans une tasse sans couvercle. Jusqu'à l'âge de 24 mois, servez du lait homogénéisé (3,25 % M.G.). À 24 mois, servez du lait écrémé, 1 % ou 2 %.

D

N'exercez aucune pression et n'offrez aucune récompense si vous voulez que votre enfant mange. Plus vous insisterez, moins il sera porté à manger.

E

Assoyez-vous à la table pour manger avec votre tout-petit. Donnez le bon exemple en mangeant une grande variété d'aliments.

F

Il y a des périodes durant lesquelles un enfant ne mange que certains aliments. Ne vous inquiétez pas inutilement et armez-vous de patience, surtout si votre enfant est actif, en santé et se développe bien.

G

Plusieurs facteurs influencent le développement d'un enfant. Chaque enfant a des caractéristiques uniques et son propre rythme de croissance. Il est important de respecter l'individualité de votre enfant.

H

Un corps en santé peut prendre différentes formes et tailles. Célébrez les qualités de votre enfant. Apprenez-lui à s'aimer et à avoir confiance en lui-même.

I

Le fer est important pour la santé. Offrez une variété d'aliments riches en fer à chaque repas, comme de la viande, du poisson, des œufs, du tofu, des légumineuses et des céréales enrichies.

J

Votre enfant ne devrait pas boire plus de 125 - 175 mL ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tasse) de jus par jour. Offrez-lui de l'eau pour éteindre sa soif.

K

Inspirez-vous du Guide alimentaire canadien. Planifiez des repas incluant au moins trois des quatre groupes alimentaires.

L

Limitez le temps passé devant un écran à moins d'une heure par jour pour les bébés de deux ans. Les tout-petits de moins de 24 mois ne devraient pas regarder la télévision.

M

Le lait est un aliment nutritif. Donnez 500 mL (2 tasses) de lait aux tout-petits chaque jour. Plus de 750 mL (3 tasses) par jour risquent de remplir son estomac et de laisser peu de place aux autres aliments.

N

Offrez souvent à votre enfant de nouveaux aliments sans le forcer à en manger. Il faudra peut-être lui présenter le nouvel aliment de 10 - 15 fois avant qu'il ne décide d'y goûter!

O

Aux repas, offrez à votre enfant au moins un aliment qu'il aime. Ajoutez des aliments qu'il connaît déjà ainsi qu'un nouvel aliment.

P

Les jeux actifs à l'intérieur et à l'extérieur devraient être amusants et faire partie de la routine quotidienne. Invitez vos enfants à marcher, à sauter, à courir et à grimper.

Q

Passer du temps de qualité avec votre enfant en faisant des jeux actifs et en prenant les repas ensemble, sans la télévision ou d'autres distractions.

R

Tenez compte de l'appétit de votre enfant. Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il veut manger parmi les choix sains que vous lui offrez.

S

Les petits estomacs veulent dire que les portions doivent aussi être petites. À mesure que les enfants grandissent, on peut leur donner de plus grosses portions.

T

Il est important de se brosser les dents. Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour pendant deux minutes avec une brosse à dents à soies douces.

U

Utilisez l'heure des repas et des collations pour enseigner à votre enfant les différents aliments, leur préparation et les bonnes manières à la table.

V

Les suppléments vitaminiques ne sont pas habituellement nécessaires. Cependant, si votre enfant prend seulement du lait maternel, il pourrait avoir besoin de 400 UI de vitamine D jusqu'à l'âge de 24 mois.

W

Le poids et la taille de votre enfant devraient être mesurés régulièrement et reportés sur un tableau de croissance conservé chez votre professionnel de la santé.

X

L'appétit de votre tout-petit variera d'une journée à l'autre. Servez les repas et les collations toutes les 2 $\frac{1}{2}$ - 3 heures pour que votre enfant ait faim lorsqu'il s'assoit à table.

Y

À l'âge de 12 mois, votre enfant devrait être capable de se nourrir lui-même. Laissez-le découvrir les aliments et se nourrir lui-même. Attendez-vous à de petits dégâts pendant les repas.

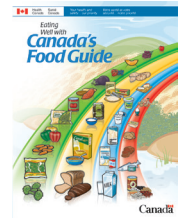
Z

Les tout-petits ont beaucoup d'énergie! C'est l'âge où partir en exploration et jouer peut se révéler très intéressant. Ils ont besoin de se reposer aussi. Un tout-petit a besoin de 10 - 13 heures de sommeil par jour.

Que doit manger mon tout-petit chaque jour?

Pour les tout-petits de 12 - 24 mois, offrez chaque jour une variété d'aliments venant des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Laissez votre tout-petit décider de la quantité qu'il veut à partir de ce que vous lui donnez à l'heure des repas et des collations. Offrez-lui de petites portions (environ ¼ à ½ de la portion recommandée dans le Guide) et resservez-le s'il en demande encore.

Pour les tout-petits de 24 mois et plus, suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien sur le nombre de portions de chaque groupe alimentaire à servir par jour. Les portions du Guide peuvent être divisées en plus petites portions et offertes à des repas et collations différentes. Continuez à offrir de petites portions à votre enfant (environ la moitié de la portion recommandée) et laissez-le décider de la quantité qu'il veut manger. Continuez d'allaiter votre tout-petit jusqu'à l'âge de deux et au-delà. Suivez le tableau ci-dessous pour planifier les repas et les collations.



Groupes alimentaires	De 24 à 36 mois	Portion du Guide alimentaire
Légumes et fruits Offrez un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. 	4 portions du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruit ou légume de grosseur moyenne • 125 mL (½ tasse) de légumes frais, surgelés ou en conserve ou de sauce tomate • 250 mL (1 tasse) de légumes feuillus ou de laitue
Produits céréaliers Choisissez des produits à grains entiers chaque jour. 	3 portions du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain à grains entiers • ½ bagel ou un petit muffin à grains entiers • ½ pita ou une grande tortilla • 125 mL (½ tasse) de riz, boulghour, quinoa, pâtes alimentaires ou couscous cuits • 175 mL (¾ tasse) de céréales chaudes • 30 g de céréales froides
Lait et substituts Offrez du lait écrémé, 1 % ou 2 % tous les jours. 	2 portions du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie • 175 g (¾ tasse) de yogourt • 50 g (1 ½ once) de fromage à pâte dure <p><i>Les boissons végétales autres que les boissons de soya enrichies (p. ex. lait de riz, lait d'amandes, lait de noix de coco) ne renferment pas les nutriments nécessaires à la croissance d'un enfant et ne sont pas des substituts laitiers appropriés</i></p>
Viandes et substituts Offrez souvent des substituts comme des fèves, des lentilles et du tofu. 	1 portion du Guide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • 30 mL (2 c. à table) de beurre d'arachides ou de noix • 60 mL (¼ tasse) de noix ou de graines écaleés • 125 mL (½ tasse) de poisson, de fruits de mer, de volaille et de viandes maigres ou de gibier cuits • 175 mL (¾ tasse) de légumineuses cuites (haricots secs, lentilles, pois chiches), de houmous ou de tofu cuits

BON À SAVOIR!

Les poissons constituent une excellente source de protéines et de bons gras. Servez du poisson au moins deux fois par semaine. Certains poissons contiennent beaucoup de mercure qui peut nuire au développement du cerveau d'un jeune enfant. Servez des poissons à faible teneur en mercure et à haute teneur en oméga-3, tels que l'omble, le hareng, le maquereau, la truite arc-en-ciel et le saumon. Pour en savoir plus sur les poissons à privilégier, consultez le site Web de Saine alimentation Ontario : <http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Salubrite-alimentaire/Les-faits-sur-le-poisson-et-le-mercure.aspx?alis-path=%2fen%2fArticles%2fFood-safety%2fGet-the-reel-scoop-on-fish-and-mercury>

Conseils pour nourrir un tout-petit

Un goûter sain devrait toujours inclure au moins deux des quatre groupes alimentaires pour aider votre tout-petit à combler ses besoins en nutriments.

Voici des exemples :

- Craquelins à grains entiers et fromage
- Houmous avec bâtonnets de concombre et carottes râpées
- Tranches de pomme et fromage
- Yogourt et morceaux de banane
- Pain grillé à grains entiers avec une mince couche de beurre d'arachide ou d'avocat

Votre tout-petit n'aura pas toujours faim

Il se peut que la croissance de votre tout-petit ralentisse entre 12 et 24 mois. Il pourrait donc avoir moins faim. Il est normal que son appétit varie d'une journée à l'autre. Commencez par lui donner des petites portions, puis augmentez-les au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Risques d'étouffement

Coupez la nourriture de votre enfant en petites bouchées pour éviter qu'il ne s'étouffe. Évitez les petits aliments durs et ronds et lisses et collants.

- Coupez les raisins et les tomates cerises en quartiers.
- Coupez les légumes durs crus en bâtonnets.
- Tartinez une tranche de pain grillé d'une fine couche de beurre d'arachides ou de noix.
- Évitez les hot-dogs, les bonbons, le maïs soufflé et les noix.

Surveillez toujours les tout-petits lorsqu'ils mangent.

Allergies alimentaires

Votre tout-petit devrait pouvoir consommer toute la variété des aliments de diverses saveurs proposés dans le Guide alimentaire canadien. Vous n'avez pas à retarder l'introduction de nouveaux aliments.

Pour en savoir plus sur les allergies, visitez Saine alimentation Ontario : [http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Sensibilite-a-certains-aliments-\(allergies-intolerances\)/Allergies-et-intolerances-alimentaires#.VfbL3hFVhHw](http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Sensibilite-a-certains-aliments-(allergies-intolerances)/Allergies-et-intolerances-alimentaires#.VfbL3hFVhHw)

BON À SAVOIR!

Offrez de l'eau à boire aux collations et repas et entre ceux-ci, surtout lorsque les enfants sont actifs et lorsqu'il fait chaud. On encourage les femmes à poursuivre l'allaitement jusqu'à deux ans et au-delà.

Pour les tout-petits de 12 à 24 mois : Si vous n'allaitez pas votre enfant et qu'il ne peut pas boire du lait de vache, donnez-lui une préparation pour nourrisson au soya enrichie ou du lait de chèvre entier.

Pour les tout-petits de plus de 24 mois : Si vous n'allaitez pas votre enfant et qu'il ne peut pas boire du lait de vache, donnez-lui une boisson de soya enrichie.

Plan de menu

Le menu ci-dessous n'est qu'un guide. Offrez à votre enfant des aliments sains composant le repas de famille. Mangez en famille aussi souvent que vous le pouvez. Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il veut manger.

Petit-déjeuner

- Un œuf cuit
- Une tranche de pain à grains entiers grillé
- Des fraises tranchées
- Du lait maternel ou de vache (dans une tasse sans couvercle)

Collation en avant-midi

- Craquelins Graham
- Yogourt
- Quartiers d'orange
- Eau

Repas du midi

- Pâtes alimentaires à grains entiers et sauce tomate
- Tranches de patates douces cuites
- Restes de poulet
- Lait maternel ou de vache (dans une tasse sans couvercle)

Collation en après-midi

- Céréales en forme de « o »
- Tranches de poire
- Eau

Souper

- Saumon cuit au four
- Riz brun
- Brocoli cuit
- Lait maternel ou de vache (dans une tasse sans couvercle)

Collation en soirée

- Raisins coupés en quartiers
- Lait maternel ou de vache (dans une tasse sans couvercle)

BON À SAVOIR!

Qu'en est-il de l'activité physique? Manger bien, c'est important, mais bouger l'est tout autant!

Les tout-petits devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique chaque jour. Invitez-les à jouer dehors, à marcher, à courir ou à danser!

Saine alimentation Ontario

Pour en savoir plus sur la nutrition et l'alimentation saine ou pour parler à une ou un diététiste, visitez le site Web de Saine alimentation Ontario ou appelez le 1-877-510-5102.

Pour trouver une ou un diététiste dans votre collectivité, visitez le site Web des Diététistes du Canada sous la rubrique trouvez une diététiste.

Livres

- *Simplement délicieux*. Les Diététistes du Canada, 2007.
- *Du plaisir à manger*. Nathalie Régimbald, 2007.
- *À table en famille*. Recettes et stratégies pour relever le défi. Marie Breton et Isabelle Émond, 2007.

Sites Web

- *Allergies Alimentaires Canada* :
<http://www.foodallergycanada.ca/allergies-alimentaires-canada/>
- *Anaphylaxie Canada* : www.anaphylaxis.ca/
- *Centre Meilleur départ* : www.meilleurdepart.org
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique et Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance de 0 à 4 ans*.
<http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>
- *Guide alimentaire canadien* : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
- *Diététistes du Canada* : www.dietetistes.ca/
- *Soins de nos enfants (Société canadienne de pédiatrie)*
<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/>
- *Saine alimentation Ontario* : www.sainealimentationontario.ca
- *Canadiens en Santé* : canadiensensante.gc.ca

Information

Communiquez avec votre bureau de santé publique ou votre centre de santé local pour obtenir :

- de l'information sur la nutrition des tout-petits;
- des ateliers d'information pour les parents et d'autres services liés à la nutrition offerts dans votre collectivité.



Distribué par:



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE
CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

Cette ressource fait partie du programme NutriSTEP^{MD}.
Pour plus d'information, consultez les sites www.nutritionrc.ca (en anglais seulement)
et www.nutritionscreen.ca/default.aspx?lang=fr.