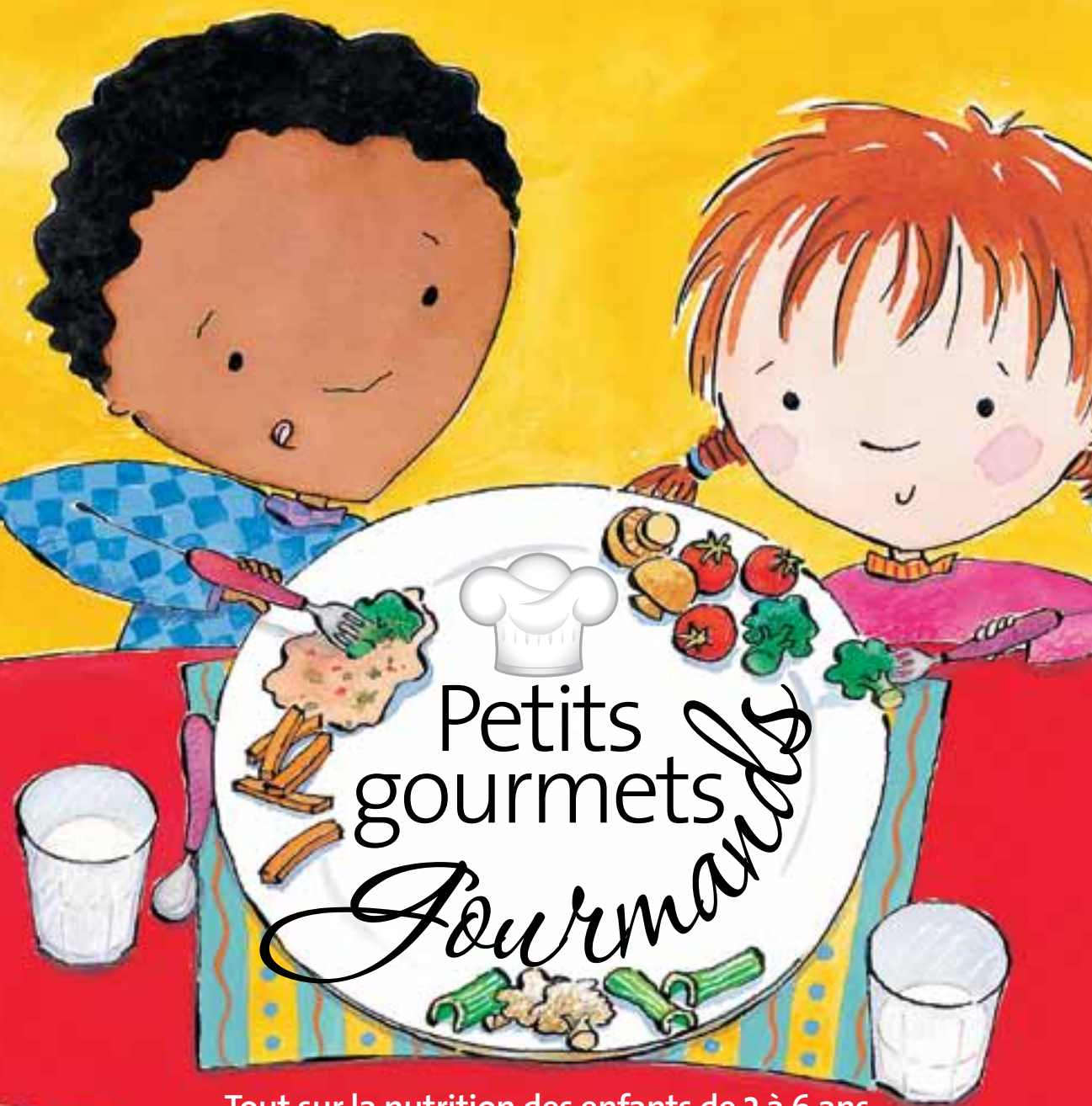


Plus de **150** recettes adorées des enfants et appréciées des parents !



Tout sur la nutrition des enfants de 2 à 6 ans

Joanne Saab et Daina Kalnins,
diététistes cliniciens à l'Hôpital
pour enfants malades de Toronto

Éditions Enfants Québec





Petits
gourmets

Gourmands

Tout sur la nutrition des enfants de 2 à 6 ans

Joanne Saab
Daina Kalnins



Éditions Enfants Québec

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Saab, Joanne

Petits gourmets gourmands : tout sur la nutrition des enfants de 2 à 6 ans

Traduction de : Better food for kids.

Comprend un index.

ISBN 978-2-923347-87-5

1. Enfants-Alimentation. 2. Cuisine. I. Kalnins, Daina. II. Titre.

TX361.C5S2214 2009 613.2083 C2009-940197-5

Aucune édition, impression, adaptation ou reproduction de ce texte,
par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique,
en particulier par photocopie ou microfilm, ne peut être faite sans
l'autorisation écrite de l'éditeur.

Directrice éditoriale : Claire Chabot

Droits et permission : Barbara Creary

Graphisme : Nancy Jacques

Traduction : Marine Lefèvre, Corinne Kraschewski

Révision linguistique : Corinne Kraschewski

Correction : Céline Vangheluwe, Corinne Kraschewski

Illustration de la couverture : Marie-Claude Favreau

Chronos Magazines inc. 2009 pour la traduction française

Les Éditions Enfants Québec sont une division de Chronos Magazines inc.

La version originale de l'ouvrage est parue sous le titre *Better Food For Kids*
aux éditions Robert Rose, Toronto.

© 2002 Joanne Saab et Daina Kalnins.

Tous droits réservés

Dépôts légaux : 2^e trimestre 2009

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Éditions Enfants Québec

300, rue Arran, Saint-Lambert (Québec)

J4R 1K5, Canada

Téléphone : 514 875-9612

Télécopieur : 514 672-5448

editions@enfantsquebec.com

www.enfantsquebec.com

Imprimé au Canada

Table des matières

Introduction	5
Remerciements.....	6
Conseils nutritionnels en bref.....	7
Nos recettes.....	8
CHAPITRE 1 Les besoins nutritifs des 2 à 4 ans	9
CHAPITRE 2 Les besoins nutritifs des 4 à 6 ans	23
CHAPITRE 3 Les aliments et les nutriments essentiels	35
CHAPITRE 4 Les vitamines et les minéraux	45
CHAPITRE 5 Les régimes végétariens	57
CHAPITRE 6 La contamination alimentaire	65
CHAPITRE 7 Bios ou traditionnels, quels aliments choisir ?.....	71
CHAPITRE 8 Les allergies et les intolérances alimentaires.....	79
CHAPITRE 9 Les dysfonctionnements intestinaux	91
CHAPITRE 10 Les risques d'étouffement.....	97
CHAPITRE 11 L'obésité infantile.....	101
CHAPITRE 12 La nutrition à la garderie.....	111
CHAPITRE 13 Les soins dentaires des enfants.....	115
CHAPITRE 14 La nourriture à emporter.....	119

Recettes

Petits déjeuners.....	123
Repas légers.....	147
Soupers	181
Collations	231
Desserts.....	257
Index.....	280

Introduction

Ce livre a pour but de donner aux parents et aux éducateurs des informations sur l'alimentation des enfants âgés de deux à six ans. Il ne constitue pas une déclaration de politique de santé publique, mais il fournit de précieux renseignements et conseils.

Il contient une foule d'informations utiles sur l'alimentation et la nutrition, ainsi que de nombreuses recettes qui plairont aux enfants et faciliteront la planification des repas.

Les lecteurs seront surpris de constater que nos recettes conviennent à toute la famille, et pas uniquement aux jeunes enfants. C'est notre but! En fait, tant que la texture des plats convient à l'âge de chaque enfant, leur saveur peut parfaitement satisfaire les besoins de tous les membres de la famille.

Dans la première partie du livre, nous abordons divers thèmes reliés à l'alimentation, notamment la façon de nourrir les enfants selon leur âge ou la manière de les aider à apprécier par eux-mêmes l'importance d'une nutrition et d'un style de vie sains. Nous passons également en revue les nutriments, les vitamines et les minéraux essentiels, et abordons des questions telles que le végétarisme, les mesures de sécurité sur le plan de l'alimentation, les allergies alimentaires, l'alimentation biologique, certains problèmes de santé comme la constipation et la diarrhée, l'obésité infantile, ainsi que l'alimentation en garderie et en milieu scolaire.

L'ensemble des informations rassemblées dans ce livre a fait l'objet de recherches minutieuses et se fonde sur des études récentes et reconnues, publiées dans des revues spécialisées de premier plan. Nous nous appuyons également sur nos compétences de diététiciennes diplômées. Depuis plus de 20 ans, nous avons accumulé une grande expérience de la nutrition des enfants — qu'ils soient en bonne ou en mauvaise santé —, mais aussi de nombreuses connaissances en donnant de la formation aux enfants, aux parents et aux professionnels de la santé.

En plus de nos fonctions respectives à l'Hôpital pour enfants malades de Toronto, l'une d'entre nous, Daina, a acquis une expérience personnelle en tant que mère de deux jeunes enfants. Ces derniers ont d'ailleurs été d'excellents « cobayes » durant l'élaboration des recettes que nous vous proposons ici.

Nous espérons que les informations fournies dans ce livre vous seront utiles, et que vous trouverez nos recettes aussi savoureuses que nutritives. Nous vous souhaitons de profiter au maximum de ces premières années, si précieuses et si éphémères, avec vos enfants. En les encourageant dès maintenant à adopter de saines habitudes sur le plan de l'alimentation et du mode de vie, vous augmentez leurs chances de jouir d'une bonne santé tout au long de leur existence.

— D. K. et J. S.

Remerciements

Nos plus sincères remerciements vont à nos amis et à nos collègues qui nous ont aidées à réviser les informations contenues dans ce livre : Dre Deborah O'Connor, Dr Paul Pencharz, Dr Milton Gold, Dr Sanjay Mahant, Leanne Falkner, Gloria Green, Jess Haines, Diana Mager, Sarah Farmer et Kellie Welch. Pour leur important travail et leur souci du détail durant l'analyse et les calculs nutritionnels des recettes, merci à Linda Show, à Gurvinder Sehra et à Jessica Posthuma. Et pour tous leurs mots d'encouragement et leurs conseils, nous remercions Randi Kirshenbaum, Wendy Lands, Terri Hawkes-Sackman, Jeff Sackman, Patrice Banton et Abbe Goldman Klores.

Un merci particulier à ceux qui nous ont proposé leurs recettes et à ceux qui ont goûté aux nôtres : Leya Aronson, Joan Brenman, Christine Dunlop, Lucy Dardarian, Denise Hawman, Joyce Hawman, Inta Huns, Ilze Kalnins, Karen Kurilla, Jacqueline McKenzie, Lori Moreau, Erika Munro, Gisele Poulin, Maria Roso Rosa, Chantal Saab, Connie Saab, Jhana Shimizu et Jaye Shintani. Daina voudrait également remercier ses goûteurs personnels, Matis, Natali et Blair, pour leur honnêteté et leurs incroyables mimiques si expressives !

La place nous manque pour nommer individuellement tous nos amis et collègues de l'Hôpital pour enfants malades de Toronto, mais nous souhaitons les remercier pour leur soutien sur le plan professionnel et leurs encouragements.

Conseils nutritionnels *en bref*

Voici, dans le désordre, nos 10 recommandations de base pour les parents et les jeunes enfants. Chacune d'elles est expliquée de façon plus détaillée plus loin dans le livre.

- 1.** Dans la mesure du possible, votre enfant devrait consommer des plats maison et non des aliments préparés ou prêts-à-servir. Ces derniers peuvent ajouter du sel et des calories, notamment issues de matières grasses, à leur régime alimentaire. Ils peuvent également prendre la place d'aliments frais comme les fruits et les légumes (voir pages 13 à 14).
- 2.** Limitez la consommation de jus de votre enfant (voir page 14). Pour étancher sa soif, l'eau reste le meilleur choix.
- 3.** Pour encourager votre enfant à consommer des fruits et des légumes frais, mettez-en à sa disposition en tout temps.
- 4.** Prenez vos repas avec vos enfants le plus souvent possible (voir pages 28 à 31). Ces moments passés en famille présentent de nombreux avantages pour vos enfants. Cela leur montre notamment l'importance que vous accordez à des habitudes alimentaires saines, ce qui va influencer sur leurs comportements dans ce domaine.
- 5.** Informez-vous sur les aliments et la nutrition, ainsi que sur leurs effets sur la santé et le bien-être (voir pages 35-56).
- 6.** Partagez vos connaissances en matière de nutrition avec vos enfants (voir page 31). Utilisez le jeu, le dessin ou le bricolage pour amener vos enfants à reconnaître les bonnes choses qui se trouvent dans leur assiette.
- 7.** Assurez-vous que l'alimentation de votre enfant est suffisamment riche en fer (voir pages 49 à 52). Les carences en fer peuvent avoir de graves conséquences sur la santé des jeunes enfants.
- 8.** N'utilisez pas les suppléments en vitamines pour remplacer une alimentation saine et équilibrée (voir page 21).
- 9.** Optez pour une vie de famille active (voir page 31). L'exercice, associé à une saine alimentation, réduit les risques d'obésité chez les enfants (voir pages 104-107)... et chez les adultes !
- 10.** La variété est l'épice de la vie. Et elle est essentielle à une alimentation saine et agréable. Goûtez de nouveaux aliments et essayez de nouvelles recettes... en commençant par celles de ce livre !

Nos recettes

Les recettes que nous vous proposons dans ce livre ne sont pas uniquement destinées aux enfants. Au contraire, elles peuvent tout à fait convenir à toute la famille. Nous avons fait de notre mieux pour que la plupart d'entre elles soient simples et rapides à réaliser. Pour commencer la journée, nous vous suggérons des mets simples et bien équilibrés. Pour des repas légers, vous trouverez notamment des soupes à préparer d'avance et de nombreuses solutions de rechange au traditionnel sandwich. Au souper, vous pouvez opter pour des pâtes, mais aussi vous tourner vers des recettes plus compliquées, qui demandent un peu plus de temps de préparation. Quant aux collations et aux desserts, les choix sont variés, allant d'une trempette santé au yogourt à une savoureuse crème au chocolat.

On pourrait penser que dans nos recettes, conçues par trois diététiciennes professionnelles, on trouve principalement des aliments « santé » et très peu d'aliments qu'on aime manger. Au contraire, les membres de notre profession croient qu'une alimentation saine va nécessairement de pair avec le plaisir de manger des aliments variés, associé à un régime équilibré incluant les quatre groupes alimentaires, ainsi qu'à une consommation modérée de sucre et de sel. Les enfants ne devraient jamais subir de restrictions sur le plan de l'alimentation. C'est la ligne de conduite que nous avons suivie dans toutes les recettes de ce livre.

Information nutritionnelle

Nous fournissons, à la fin de chaque recette une analyse détaillée du nombre de calories ainsi que de la quantité de protéines, de glucides et de gras par portion. De plus, nous avons inclus le pourcentage de la valeur quotidienne pour enfants (VQE) en ce qui concerne le calcium et le fer. Ces chiffres sont basés sur les apports nutritionnels de référence (ANREF) pour des enfants nord-américains âgés de quatre à huit ans. (Pour en savoir plus, voir les pages 45 et 50). Toutes les analyses nutritionnelles sont calculées à partir des quantités métriques des ingrédients des recettes.

Les besoins nutritifs des **2** à **4** ans

Lorsque votre enfant atteint l'âge de deux ans, l'expérience des repas devient plus gratifiante, mais aussi plus exigeante. Il est de plus en plus capable de se nourrir seul, ce qui rend les repas moins salissants, quoique pas encore sans dégâts, et il parvient aussi à mieux mastiquer, ce qui diminue les inquiétudes liées aux risques d'étouffement. Toutefois, à mesure que les enfants deviennent plus indépendants, ils sont moins disposés à accepter un rôle purement passif au moment des repas comme ils le faisaient bébés. Ils sont à la fois plus curieux et plus exigeants quant à la nourriture qu'ils mangent. Pour les parents, cela constitue une bonne occasion de guider et d'apprendre à leurs enfants à faire des choix santé, un apprentissage qui leur servira toute la vie.



De jeunes esprits qui veulent savoir

Entre l'âge de deux et quatre ans, les enfants absorbent de nouvelles informations à un rythme stupéfiant. C'est particulièrement vrai quand il s'agit de nourriture. Que l'on soit parent ou éducateur, on devrait donc être prêt à répondre au moins à quelques questions simples concernant l'alimentation : d'où vient la nourriture, pourquoi est-elle essentielle à notre bien-être, etc. ? L'enfant sera ainsi en mesure de comprendre l'importance d'une bonne nutrition.

Toutefois, il faut répondre à l'enfant en faisant le lien entre l'alimentation et les autres aspects de sa vie. Par exemple, vous pourriez dire à votre enfant qu'il est important de manger parce que la nourriture lui fournit l'énergie dont il a besoin pour jouer et apprendre. Cela ne le transformera pas

nécessairement de mangeur difficile en gros appétit, mais cela pourra l'encourager à penser à la nourriture de façon plus globale. Et comme vous avez pu vous en rendre compte, les enfants ont une bonne mémoire!



LES ÉTAPES IMPORTANTES entre 2 et 4 ans

Âge	Habilités motrices	Habilités sociales et personnelles
2 à 3 ans	<p>Tient son verre en main.</p> <p>Met une cuillère directement dans sa bouche.</p> <p>Renverse beaucoup.</p> <p>Mâche mieux qu'à 18 ou 24 mois, mais le risque d'étouffement reste une préoccupation.</p>	<p>A des goûts et des aversions définis.</p> <p>Insiste pour faire les choses par lui-même.</p> <p>A besoin de rituels.</p> <p>Prend son temps pour manger.</p> <p>Peut avoir des troubles alimentaires.</p> <p>Réclame sa nourriture sous certaines formes, mange des morceaux.</p> <p>Aime aider dans la cuisine.</p>
3 à 4 ans	<p>Tient sa tasse par les deux anses.</p> <p>Verse un liquide à partir d'un petit pichet.</p> <p>Utilise sa fourchette.</p> <p>Mâche la plus grande part de sa nourriture.</p>	<p>A plus d'appétit et développe son intérêt pour la nourriture.</p> <p>Réclame sa nourriture favorite.</p> <p>Aime les formes, les couleurs et les lettres de l'alphabet.</p> <p>Est capable de choisir entre deux plats.</p> <p>Est influencé par les publicités télévisées.</p> <p>Aime mimer la préparation de la nourriture.</p>

Source : Canadian Pediatric Society, *Little Well Beings*, 1994.

NOTE : Cette information est destinée à permettre aux parents et aux éducateurs de comprendre quelles tâches la majorité des enfants sont capables d'accomplir à un certain âge. Il est toutefois important de se rappeler que les enfants grandissent et acquièrent de nouvelles compétences à des rythmes différents.

Comment élargir leurs horizons alimentaires

Même si les jeunes enfants s'intéressent plus à la nourriture en grandissant, ils continuent d'avoir besoin d'encouragements

pour goûter de nouveaux aliments. Les tout-petits rejettent généralement un nouvel aliment la première fois, mais si on est patient et persévérant, on peut souvent les convaincre de réessayer. Il faut donc proposer régulièrement des aliments variés, préparés de différentes façons.

Il est important que l'enfant puisse avoir le choix de manger ou non un aliment particulier. Les recherches montrent que les habitudes alimentaires des enfants sont influencées par plusieurs facteurs, notamment le fait d'avoir accès à des aliments variés et l'attitude des parents à l'heure des repas.

L'encadré ci-dessous propose aux parents et aux éducateurs des stratégies pour encourager les enfants à accepter de nouveaux aliments.

GOÛTE, TU AIMERAS ÇA!

Voici **sept trucs** pour présenter de nouveaux aliments à de jeunes enfants.

- 1.** Donnez l'exemple. Les jeunes enfants sont plus enclins à essayer un nouvel aliment quand ils voient que leurs parents, leur famille ou leurs amis l'apprécient.
- 2.** Tentez l'œil autant que le palais. Préparez les aliments de façon attrayante, en combinant différentes couleurs, textures et formes.
- 3.** Ne remplissez pas trop l'assiette. Offrez les nouveaux aliments en petite quantité. En général, une portion d'enfant représente entre le quart et la moitié de celle d'un adulte.
- 4.** Jouez de l'influence des pairs. Essayez de servir un nouvel aliment quand les enfants sont avec leurs amis.
- 5.** Présentez l'aliment avant qu'il arrive sur la table. Laissez vos enfants découvrir différents aliments lorsque vous les achetez ou les préparez, voire lorsque vous les cultivez.
- 6.** Soyez persévérant. Si votre enfant rejette un nouvel aliment la première fois, ne le forcez pas à le manger, mais offrez-le-lui à nouveau à un autre moment. Plus l'enfant sera exposé à de nouveaux aliments, plus il sera disposé à les goûter et à les accepter.

- 7. N'utilisez pas la nourriture comme récompense ou comme objet de chantage. Les études ont montré que les enfants étaient moins enclins à accepter un aliment quand il était utilisé de cette manière. Par exemple, si vous demandez à votre enfant de manger ses brocolis avant de pouvoir aller dehors, cela ne lui fera pas aimer ce légume davantage. Respectez ses préférences. Les enfants ont des aliments favoris et d'autres qu'ils ont en aversion, tout comme les adultes.

Source : Santé Canada, *Le guide alimentaire canadien pour une alimentation saine. Le point pour les enfants d'âge préscolaire, 1995.*

La clé de la réussite : la cohérence

Une approche cohérente de l'alimentation est ce qui convient le mieux aux enfants de deux à quatre ans. Une nourriture variée, offerte en trois repas et deux ou trois collations (ou plus) par jour, fournira l'énergie et les nutriments dont votre enfant a besoin pour permettre une croissance et un gain de poids réguliers.

Comment équilibrer les menus

Les besoins alimentaires des deux à quatre ans (et des quatre à six ans) varient d'un enfant à un autre. Les facteurs tels que l'âge, la taille, la croissance, l'appétit et l'activité influent sur leur consommation. C'est pourquoi les parents se demandent souvent si leur enfant reçoit une quantité suffisante de nutriments ou, quelquefois, s'il ne consomme pas trop de calories.

Dans la plupart des cas, ces inquiétudes sont infondées. Si vous offrez à votre enfant une alimentation variée, incluant à la fois du pain et des céréales, des fruits et des légumes, du lait et des produits laitiers, ainsi que des protéines issues des viandes rouges et blanches, du poisson, du soya ou des lentilles, votre enfant a de bonnes chances de recevoir toute l'énergie et les nutriments dont il a besoin. Consultez les pages 16 et 27 pour des exemples de menus équilibrés.

Les produits laitiers

Pour les deux à quatre ans, le lait et les produits laitiers (comme le fromage et le yogourt) sont une bonne source de calories (énergie) pour leur croissance. Dans la plupart des cas, ils sont aussi la principale source de vitamine D et de calcium, lesquels sont essentiels au développement des os et des dents. (Pour en savoir plus sur ces nutriments, voir les pages 45 à 48.)

Il est néanmoins important de reconnaître que consommer trop de lait, par exemple plus de 750 ml (24 onces) par

Le lait est-il gras ?

C'est le lait entier qui a la teneur la plus élevée en gras et en calories. C'est ce type de lait qui est proposé aux bébés qui passent du lait maternel ou du lait maternisé au lait de vache. Après l'âge de deux ans, cependant, les enfants n'ont plus nécessairement besoin de consommer du lait entier. On peut leur offrir du lait 2 % ou 1 %. Le lait entier reste toutefois recommandé pour les enfants dont la prise de poids est insuffisante.

jour, peut entraîner certaines carences alimentaires. En effet, si sa consommation de lait est élevée, l'enfant risque d'avoir moins d'appétit pour d'autres aliments. C'est particulièrement vrai pour les jeunes enfants qui boivent encore au biberon, ce qui, d'après les recherches, va souvent de pair avec une consommation excessive de lait. Comme le lait peut remplacer d'autres aliments importants, et ainsi conduire à des insuffisances en fer (ce qui peut affecter l'appétit et les comportements), les enfants de plus de deux ans devraient le boire dans une tasse ou un verre plutôt que dans un biberon.

Bien que le lait et ses dérivés contiennent du fer, les quantités sont insuffisantes pour répondre aux besoins d'un enfant en pleine croissance. Les viandes ainsi que certains légumes sont de bien meilleures sources de fer, s'ils sont pris en quantité suffisante et associés à une source de vitamine C (voir la page 49 pour en savoir plus sur le fer).

Le fromage et le yogourt sont également des produits laitiers nutritifs. Des tranches ou des lanières de cheddar ou de mozzarella sont parfaites pour les collations. Vous pouvez aussi choisir parmi les nombreux parfums et variétés de yogourts du commerce, bien que beaucoup d'entre eux aient une teneur importante en sucre ajouté. Optez plutôt pour du yogourt nature, auquel vous mélangez des fruits. Vous pouvez également acheter une sorte de yogourt sucré et le diluer avec du yogourt nature.

Les légumes

S'il y a un type d'aliment auquel presque tous les enfants résistent, ce sont bien les légumes. En fait, une étude consacrée aux enfants d'âge préscolaire a démontré que leur consommation quotidienne de légumes était inférieure de 25 % au nombre de portions recommandé. Pourtant, les légumes sont une part importante du régime alimentaire des jeunes enfants, fournissant une riche source de vitamines et de minéraux, aussi bien que de fibres, qui aident à maintenir une activité intestinale normale. (Dans beaucoup de cas, les fibres des légumes, associées à des liquides appropriés, peuvent prévenir la constipation. Pour en savoir plus, consultez la page 39).

Le pain quotidien de votre enfant

Le pain et les céréales fournissent à la fois d'importants minéraux et vitamines (comme le fer ou les différentes vitamines B), des hydrates de carbone (pour l'énergie) et des fibres (qui aident à assurer la régularité intestinale). Comme les enfants ont tendance à apprécier ces aliments, il n'est en général pas difficile de leur faire consommer les quantités quotidiennes recommandées. Le pain entier, les bagels, le riz et les pâtes sont de bons exemples de pains et de céréales. (Ceux à base de blé entier sont plus riches en fibres.)

Alors, comment encourager les enfants à manger plus de légumes ?

Pour les rendre plus attirants, préparez les légumes de différentes manières pour qu'ils plaisent à votre enfant, mais aussi à toute la famille. Par exemple, ajoutez un peu de sauce soya faible en sel aux épinards cuits. Haricots verts et carottes peuvent être accompagnés de vinaigrette «ranch» comme trempette. Le maïs en épis est habituellement très apprécié. Vers l'âge de trois ans, les enfants sont capables d'en manger un entier.

Les recettes de ce livre comprennent également un certain nombre de plats de légumes tout à fait appétissants, comme les bâtonnets de courgettes (p. 176) ou les pommes de terre à la suédoise (p. 222). Vous découvrirez, comme cela a été notre cas, qu'il est possible d'amener les jeunes enfants à aimer les légumes.

Privilégiez le fruit entier !

Beaucoup de parents pensent, à tort, que le jus de fruits est un substitut adéquat du fruit entier. Or, les fruits entiers contiennent des fibres, ce qui n'est pas le cas des jus, et sont plus faibles en sucre. Pour ces raisons, il est important d'inclure des fruits frais de saison dans le régime alimentaire de votre enfant. Faites des essais avec différents fruits, faites découvrir à votre enfant (et peut-être à vous-même) des variétés nouvelles et intéressantes. Gardez des fruits coupés à portée de main pour les collations.

Et qu'en est-il des fruits en conserve ? Bien qu'ils ne soient pas aussi goûteux que les frais, les fruits en boîte sont une solution de rechange acceptable. Assurez-vous simplement qu'ils soient cuits dans du jus de fruit ou de l'eau, et non dans du sirop.

Trop de jus de fruits ?

Il n'y a rien que les parents et les enfants apprécient plus que le jus de fruits. Les premiers aiment le fait que le jus contienne d'importants minéraux et vitamines (comme la vitamine C) ainsi que le côté pratique de la boîte de jus

Je mâche, tu mâches...

À mesure que les enfants grandissent et sont de plus en plus capables de se nourrir seuls, le risque d'étouffement diminue. Mais il ne disparaît pas. Si votre enfant a moins de quatre ans, encouragez-le à bien mâcher, et évitez les aliments comme les grains de raisin entiers, qui peuvent obstruer les voies respiratoires de façon accidentelle. Pour en savoir plus sur les moyens de réduire les risques de suffocation, consultez le chapitre 10, page 97.

et de la paille, faciles à mettre dans une boîte à lunch ou à emporter en voyage. Les seconds aiment le jus parce qu'il est sucré et qu'il a bon goût. Toutefois, il est toujours possible d'abuser d'une bonne chose : le jus en est un parfait exemple.

Dans une récente étude consacrée aux enfants d'âge préscolaire, on constate que le jus de fruits constitue plus de 50 % des portions de fruits consommées. Par conséquent, les enfants ne reçoivent pas les fibres provenant des fruits entiers. De plus, il est à peu près certain que la consommation importante de jus remplace d'autres aliments qui pourraient assurer un équilibre entre différents nutriments.

Si le fait de consommer à l'occasion du jus avec un repas est parfaitement acceptable, en siroter en permanence ne l'est pas. Cette habitude a pour résultat non seulement une nutrition déséquilibrée, mais elle peut également contribuer au développement de caries. (Pour en savoir plus, voir le chapitre 13, p. 115.)

Quelle est donc la solution ? Encouragez vos enfants à consommer de préférence de l'eau. C'est rafraîchissant et essentiel à la santé.

Les pseudo-jus

Souvent vendus côte à côte sur les tablettes des supermarchés, les jus de fruits et les boissons fruitées peuvent sembler identiques, mais ce n'est pas le cas. Les jus de fruits contiennent 100 % de jus, tandis que les boissons fruitées n'en contiennent habituellement qu'une faible proportion, allongée d'eau, à laquelle s'ajoutent du sucre et d'autres ingrédients. Bien que certaines boissons fruitées soient enrichies de vitamines, elles ne doivent jamais être préférées aux vrais jus et ne sont généralement pas recommandées aux jeunes enfants.

Faire le plein de protéines

Les viandes et leurs substituts (comme les fèves, les lentilles et le tofu) fournissent l'énergie, les protéines et le fer nécessaires à un enfant en pleine croissance. Si ces aliments sont encore difficiles à mâcher pour un enfant de deux ans, le problème est habituellement surmonté vers l'âge de quatre ans. Dans l'intervalle, servez plutôt à votre enfant des viandes tendres, comme les boulettes de bœuf accompagnées de riz ou de pâtes, ou du poulet avec de la sauce ou une trempette. Des petites bouchées de poulet maison ou des doigts de poisson sont bons également, tout comme de fines tranches de bœuf rôti ou de poulet du supermarché.



EXEMPLE DE MENU QUOTIDIEN pour un enfant de 2 à 4 ans

Déjeuner		
1 pointe	quiche du week-end (voir recette page 137)	1 pointe
½	orange, coupée en quartiers et épépinée	½
125 ml	lait entier	½ tasse
Collation		
½	banane	½
½	pomme	½
50 ml	céréales de type Cheerios	¼ tasse
125 ml	eau	½ tasse
Dîner		
125 ml	tofu savoureux (page 172)	½ tasse
125 ml	riz à l'étuvée	½ tasse
125 ml	haricots verts, avec 5 ml (1 c. à thé) de beurre	½ tasse
30 ml	vinaigrette « ranch »	2 c. à soupe
125 ml	lait entier	½ tasse
125 ml	eau	½ tasse

LES BESOINS NUTRITIFS des 2 à 4 ans

Collation

4	craquelins non salés	4
25 g	cheddar	1 oz
¼	pomme	¼
125 ml	lait entier	½ tasse
125 ml	eau	½ tasse

Souper

½ portion	macaroni au bœuf et au fromage (page 184)	
125 ml	carottes râpées	½ tasse
125 ml	lait entier	½ tasse
1 morceau	de gâteau banane-chocolat (page 270)	1 morceau
125 ml	eau	½ tasse

Ce menu fournit 1500 kcal, 61 g de protéines et 100 % de la VQE de calcium et de fer.

Je le mangerai à ma façon !

Les jeunes enfants ont tendance à être intrigués par la nourriture qu'ils voient autour d'eux. Cependant, ils manifestent leur indépendance grandissante en exprimant clairement leurs préférences et leurs dégoûts à l'égard de la nourriture. Cela semble quelquefois arbitraire : votre enfant insiste, par exemple, pour avoir un morceau de pain tranché en diagonale et non en son milieu, ou pour manger chaque jour le même aliment au dîner pendant quelques semaines.

Cela peut souvent être difficile à comprendre, mais il est important de saisir que votre enfant ne fait qu'explorer sa capacité à prendre des décisions dans des situations qu'il peut contrôler, en particulier pendant les repas et les collations. Encouragez cette indépendance et respectez le fait qu'il a des goûts personnels, tout comme vous-même. Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas établir de limites, bien sûr, mais vous devriez lui laisser une certaine latitude au moment des repas, puisque son appétit varie d'un jour à l'autre.

Devant les préférences et les dégoûts de votre enfant, rappelez-vous qu'à son âge, les opinions sont changeantes et influençables. Il peut catégoriquement rejeter un aliment aujourd'hui et le réclamer demain. Le riz brun, habituellement dédaigné à votre table, peut devenir tout à coup délicieux quand il est servi chez un ami. De plus, essayez de ne pas laisser vos propres dégoûts alimentaires avoir une influence négative sur votre enfant. N'oubliez pas que les enfants adorent imiter les adultes.

Durant les repas, assurez-vous de maintenir une ambiance aussi calme et plaisante que possible, quelles que soient la fatigue et l'intensité de votre journée. Les enfants répondent positivement aux attentes des adultes s'ils ont l'impression qu'au moins certaines de leurs décisions ont été respectées. Les interactions sociales et les changements d'appétit auront des effets sur leurs choix de nourriture.

Laissez-le participer!

À mesure qu'il devient plus indépendant, le jeune enfant aime avoir l'impression qu'il participe à la vie familiale, notamment au moment de la sélection, de la préparation et de la dégustation des aliments. Il trouvera la nourriture autrement plus intéressante — et, par conséquent, plus susceptible d'être mangée avec plaisir — s'il a aidé à la choisir au magasin ou à la préparer.

Les frustrations alimentaires

Votre enfant met des heures à finir ses repas? Il est grognon et difficile quand il s'agit de nourriture? Eh bien, il n'est pas le seul. En fait, des recherches comportementales sur les habitudes alimentaires des enfants révèlent que plus de 30 % des parents de jeunes enfants mentionnent des problèmes liés à la nourriture : lenteur à manger, manque d'appétit, insatisfaction aux heures des repas, préférences alimentaires rigides, etc.

Il est important que les parents comprennent que ces comportements durent généralement peu de temps. Dans un très faible nombre de cas seulement, par exemple lorsque l'enfant mange extrêmement lentement pendant plusieurs années, il s'avère nécessaire de faire une évaluation de ses habiletés à se nourrir.

Alors, comment passer à travers cette période? Comme la plupart des parents, il se peut que vous soyez inquiets à l'idée que votre enfant ne mange pas suffisamment. Il n'y a pas lieu de vous faire du souci. Tant qu'il grandit normalement, il y a de bonnes chances que son apport en énergie et en nutriments soit suffisant.

Regardez, par exemple, le menu proposé ci-dessous. Même si la quantité de nourriture y semble peu importante (du moins, en comparaison avec celle du menu de la page 16), ces repas fournissent plus de 70 % des besoins nutritionnels de l'enfant (excepté en fer). Donc, même si votre enfant est plus difficile à l'occasion, cela n'affectera généralement pas son état nutritionnel. Les enfants savent parfaitement réguler leur consommation globale d'énergie – du moins, lorsqu'on leur permet de le faire et qu'on leur laisse la liberté de dire quand ils ont faim ou qu'ils sont rassasiés.



EXEMPLE DE MENU QUOTIDIEN pour un enfant de 3 ans difficile

Déjeuner		
60 ml	céréales de type Cheerios	¼ tasse
125 ml	lait entier	½ tasse
¼	banane	¼
Collation		
1	craquelin, non salé	1
½	banane	½
Dîner		
½	tranche de pain avec 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide	½
¼	carotte crue	¼
250 ml	lait	1 tasse
Collation		
2	craquelins, non salés	2
25 g	cheddar	1 oz
Souper		
2	bâtonnets de poisson	2
¼	pomme de terre au four	¼
15 ml	mayonnaise	1 c. à soupe
Collation		
250 ml	lait	1 tasse
1	biscuit à l'avoine	1

Ces repas fournissent 1032 calories, 44 g de protéines et 56 % de la VQE de fer.