



Enfants en santé Manitoba  
Les enfants et les familles d'abord

# Nourrir votre enfant de un à cinq ans



Manitoba 

En tant que parent ou fournisseur de soins, vous nourrissez votre enfant depuis sa naissance. À mesure que votre enfant grandira, il aura besoin que vous le guidiez afin d'établir une relation saine avec les aliments et la nourriture. La manière dont vous le nourrissez est tout aussi importante que les aliments que vous lui donnez. Ce livret peut vous guider pendant que vous continuez de nourrir votre enfant de l'âge de un à cinq ans.

**Si votre enfant a un trouble médical ou si vous pensez qu'il a peut-être une intolérance ou une allergie alimentaire, parlez-en à un fournisseur de soins de santé ou à une diététiste. Vous veillerez ainsi à ce qu'il reçoive les nutriments dont il a besoin.**



# Sujets couverts dans le présent document

Rôles pendant les repas .....	4
Bien manger pour bien grandir .....	5
Les aliments que vous pouvez donner à votre enfant .....	6
Légumes et fruits.....	7
Produits céréaliers.....	8
Lait et substituts .....	9
Viandes et substituts .....	10
Boissons .....	11
Repas.....	12
Les enfants « difficiles » à table .....	13
Idées de repas et de collations.....	14
Étouffement .....	15
Allergies ou intolérances alimentaires.....	16
Constipation.....	17
Les enfants à la cuisine .....	18
Salubrité des aliments.....	19
La nourriture omniprésente.....	20
Ressources.....	21

# Rôles pendant les repas

**Vous et votre enfant avez tous les deux un rôle à jouer pendant les repas.**

## Les parents et les fournisseurs de soins décident :

### **QUELS** aliments et boissons servir.

- Offrez une variété d'aliments.
- Offrez à votre enfant les mêmes aliments qu'au reste de la famille.

### **QUAND** servir de la nourriture.

- Offrez trois repas et jusqu'à trois collations vers la même heure chaque jour.

### **OÙ** servir de la nourriture.

- Servez les repas à table et mangez ensemble dans la mesure du possible.

## Les enfants décident :

### **S'**ils veulent manger.

### **DE LA QUANTITÉ**

#### qu'ils veulent manger.

- Respectez l'appétit de votre enfant; il sait quand il a faim et quand il est rassasié.





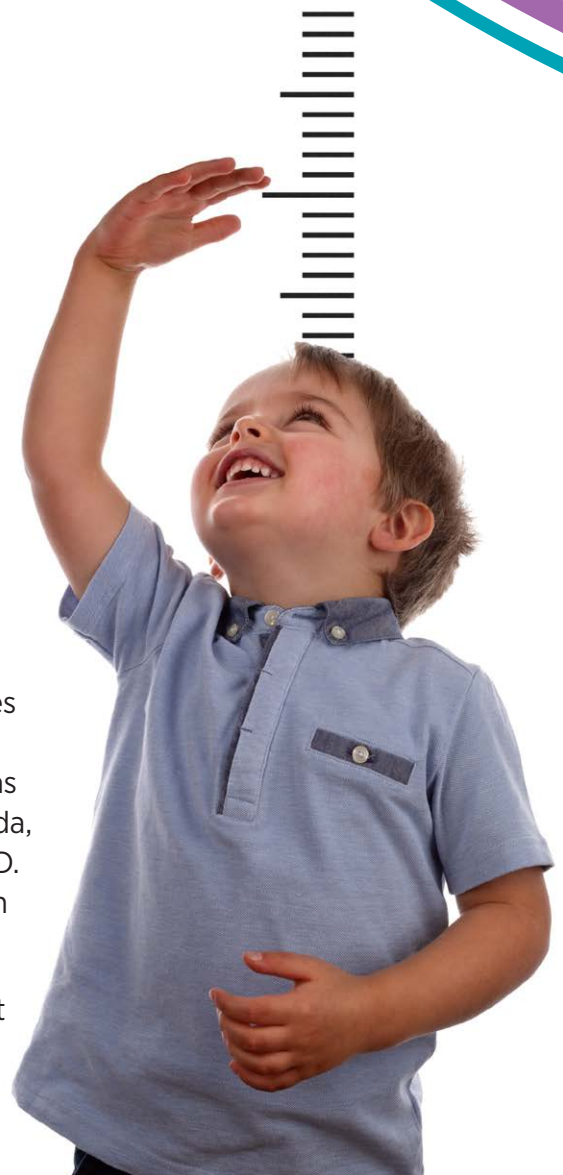
# Bien manger pour bien grandir

**La nourriture et les boissons fournissent les nutriments dont les enfants ont besoin pour grandir et avoir de l'énergie et un corps en bonne santé.**

Les enfants ont des rythmes de développement et de croissance différents. Leur croissance est le meilleur indicateur qu'ils se nourrissent suffisamment. S'ils grandissent bien, restent actifs et semblent heureux et en bonne santé, il est probable qu'ils se nourrissent bien.

Des repas et des collations pris à heures fixes peuvent fournir la plupart des vitamines et des minéraux dont les enfants ont besoin, à l'exception de la vitamine D. Il est difficile pour les jeunes enfants de se procurer une quantité suffisante de vitamine D provenant uniquement de sources de nourriture. Les poissons gras et les jaunes d'œufs sont les uniques sources naturelles. Au Canada, le lait de vache et la margarine doivent être enrichis en vitamine D. Tous les enfants peuvent bénéficier de la prise de suppléments en vitamine D.

Discutez des besoins en vitamines et en minéraux de votre enfant avec votre fournisseur de soins de santé ou une diététiste.



**Chaque enfant a sa propre courbe de croissance, il peut être par conséquent plus petit, plus grand, plus mince ou plus gros que d'autres enfants du même âge. Essayez de ne pas comparer votre enfant aux autres.**

**Le saviez-vous?** L'alimentation saine et l'activité physique vont de pair. Débranchez les appareils, limitez le temps passé devant l'écran et encouragez votre enfant à marcher, à courir et à jouer chaque jour. Amusez-vous avec lui aussi! Informez-vous sur la pratique d'activités physiques avec votre enfant à l'adresse <http://www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/activity.fr.html> (cherchez families and children), en anglais seulement.

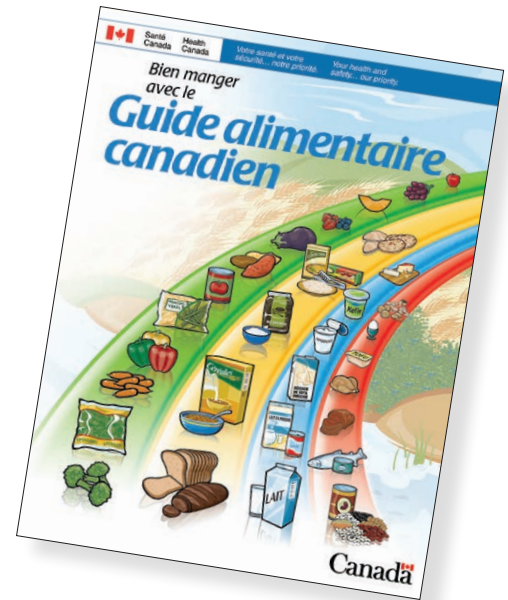
# Les aliments que vous pouvez donner à votre enfant

## L'adoption d'habitudes alimentaires saines commence lorsque les enfants sont jeunes.

Servez-vous du Guide alimentaire canadien pour planifier les repas. Consultez le site Web de Santé Canada et cherchez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Le Guide est aussi offert dans d'autres langues à l'adresse [santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://santecanada.gc.ca/guidealimentaire).

Les quatre groupes alimentaires présentés dans le Guide fournissent la variété d'aliments et les nutriments dont les enfants ont besoin.

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viandes et substituts



Offrez à votre enfant des aliments et des boissons à heures régulières tout au long de la journée.

Prévoyez trois repas et jusqu'à trois collations chaque jour. Les jeunes enfants ont un petit estomac et doivent donc manger souvent.

**Le saviez-vous?** Les matières grasses fournissent l'énergie et les acides gras essentiels qui sont importants pour la croissance et le développement du cerveau des enfants. Les produits « allégés » et à « faible teneur en matières grasses » ne sont pas recommandés. Offrez régulièrement à votre enfant des aliments naturellement riches en matières grasses comme l'avocat, le lait entier, le fromage, les œufs, le beurre de noix, la viande et le poisson. Utilisez des huiles végétales pour cuisiner.

## La quantité d'aliments que vous pouvez donner à votre enfant

L'appétit des enfants varie d'un jour à l'autre. Certains jours, ils peuvent manger peu et ne pas terminer leur assiette.

Commencez par donner une petite quantité de nourriture et laissez votre enfant en demander plus s'il a encore faim. Les enfants plus âgés peuvent apprendre à se servir eux-mêmes à table.



# Légumes et fruits



**Les légumes et les fruits contiennent les vitamines et les minéraux nécessaires pour la croissance et le développement de l'enfant, et des fibres qui aident à régulariser la fonction intestinale (aller à la toilette).**

- Offrez à votre enfant une variété de légumes et de fruits de différentes couleurs chaque jour.

## Idées pour aider votre enfant à apprécier les légumes et les fruits :

- Laissez votre enfant vous aider à laver, à peler et à couper les légumes et les fruits.
  - Ayez une variété de légumes et de fruits lavés et coupés dans le réfrigérateur.
  - Gardez un bol de fruits sur le comptoir.
- Servez des légumes et des fruits de différentes façons :
    - cuits à la vapeur, grillés ou frais;
    - ajoutés à une boisson fouettée, à un sauté ou à une pizza, ou dans la pâte de muffins;
    - servis avec une trempette comme du houmous ou du yogourt.
  - Essayez un légume ou un fruit que votre enfant n'a pas encore goûté.
  - Servez un nouveau légume ou un nouveau fruit avec un aliment familier.
  - Montrez à votre enfant d'où vient la nourriture en cultivant un jardin ensemble ou en visitant une ferme locale.



**Les légumes et les fruits, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, sont des aliments nutritifs.**



# Produits céréaliers

**Les produits céréaliers fournissent des fibres, du fer et de la vitamine B, et ils procurent aux enfants l'énergie nécessaire pour courir et jouer.**

Les produits céréaliers incluent le blé, l'avoine, le riz, l'orge et le millet, ainsi que les aliments faits de grains comme le pain, les tortillas, la banique, les rôtis, les naans, les muffins, les crêpes, les céréales et les pâtes.

- Offrez une variété de grains entiers comme l'orge, le riz brun, l'avoine, le quinoa et le riz sauvage.
- Privilégiez la mention « grains entiers » dans la liste d'ingrédients.



## Idées pour aider votre enfant à apprécier les produits céréaliers :

- Ajoutez des fruits aux céréales.
- Mélangez deux types de céréales pour obtenir une variété de saveurs et de textures.
- Essayez des produits céréaliers différents comme le couscous, le millet, le boulgour et le quinoa.
- Ajoutez des produits céréaliers dans les soupes ou les ragoûts.
- Faites des sandwichs ou des roulés avec du pain de grains entiers.
- Faites du pain et des gâteaux ensemble.





# Lait et substituts

**Le lait contient des protéines et du calcium, et est enrichi en vitamine D afin de renforcer les muscles, les os et les dents. Les produits laitiers et les recettes à base de lait contiennent d'autres nutriments nécessaires à l'apport énergétique et au développement du cerveau.**

Le fromage, le yogourt, le fromage cottage, le kéfir (un produit laitier fermenté), le lait de chèvre enrichi et les recettes à base de lait, comme les boissons fouettées et les soupes, sont tous d'excellents choix.

- Le lait entier (3,25 % de M.G., homogénéisé) de vache est recommandé pour les jeunes enfants. Lorsque l'enfant est âgé de deux ans ou plus, il peut consommer du lait à faible teneur en matières grasses (2 % de M.G., 1 % de M.G., écrémé) et des boissons de soya enrichies.



**Le saviez-vous?** Les boissons non laitières comme les boissons à base d'amandes, de pommes de terre ou de riz et le lait de coco ne sont pas inclus dans le groupe Lait et substituts du Guide alimentaire canadien, car ils contiennent très peu de protéines. Les enfants âgés de plus de deux ans peuvent boire des boissons non laitières enrichies, lesquelles peuvent être une source de calcium et de vitamine D.

## Idées pour aider votre enfant à apprécier le lait :

- Offrez de petites quantités de lait régulièrement chaque jour.
- Servez le lait chaud ou froid.
- Servez le lait dans un verre amusant ou avec une paille.
- Ajoutez du lait, du lait en poudre ou du lait évaporé en conserve aux recettes comme les soupes, les mets en casserole et le gruau.

# Viandes et substituts

**Les viandes et les substituts fournissent des protéines qui favorisent la croissance des muscles et des os, et du fer pour transporter l'oxygène dans le sang.**

Voici quelques exemples : bœuf, porc, volaille, agneau, gibier, poisson, fruits de mer, légumineuses, œufs, noix, graines, beurre d'arachide et produits de soya comme le tofu.

- Offrez souvent des substituts de viande comme des œufs, des haricots, des lentilles ou du tofu.
- Essayez d'inclure du poisson comme le saumon, le thon, la truite, le brochet, l'omble, le hareng ou les sardines au moins deux fois par semaine.
- Limitez les charcuteries et autres viandes transformées, car elles contiennent beaucoup de sel.



## Idées pour aider votre enfant à apprécier les viandes et les substituts :

- Ajoutez de la viande aux sauces, aux soupes, aux ragoûts et au chili con carne.
- Utilisez du poisson ou du hachis de dinde, de porc et de bison par exemple pour préparer les hamburgers, les boulettes de viande et le pain de viande.
- Utilisez des pois cassés, des haricots secs et des lentilles pour préparer des soupes, des mets en casserole, des salades, des hamburgers et des burritos, ou réduisez-les en purée afin de les incorporer aux trempettes et à la pâte à pain ou à biscuits.
- Essayez différents produits à base de fèves de soya, comme le tempeh et les edamames cuits à la vapeur.
- Ajoutez du beurre d'arachide ou du beurre de noix ou de graines aux collations et aux repas.

**Les régimes végétariens** peuvent être bons pour la santé des enfants si l'on fait des choix judicieux lorsqu'on planifie les repas et les collations.

**Le saviez-vous?** Le thon « pâle » en conserve (listao ou bonite à ventre rayé, thon à nageoires jaunes, thon mignon), dont les concentrations en mercure sont faibles, peut être consommé régulièrement. Le thon « blanc » en conserve (albacore), dont les concentrations en mercure sont plus élevées, doit être limité à 75 g (une portion) par semaine pour les enfants âgés de un à quatre ans et à 150 g (deux portions) par semaine pour les enfants âgés de cinq à onze ans. Le thon frais ou surgelé devrait être consommé moins souvent. Apprenez-en plus à [manitoba.ca](http://manitoba.ca) (cherchez le mercure dans le poisson).

**Le fer d'origine animale est facilement absorbé par le corps, contrairement au fer d'origine végétale. Pour augmenter l'absorption du fer d'origine végétale, il faut inclure des aliments riches en vitamine C, comme le brocoli, le melon, l'ananas, les fraises, les oranges, les poivrons ou les tomates, au repas ou à la collation.**

# Boissons

**Les aliments et les boissons offerts aux enfants sont également importants pour les aider à bien grandir.**

Santé Canada recommande de continuer l'allaitement maternel des enfants jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. L'allaitement reste bénéfique pour la santé de la mère et celle de l'enfant.

**L'eau** est ce qu'il y a de mieux pour étancher la soif. Donnez de l'eau du robinet ordinaire entre les repas, et plus souvent pendant les journées chaudes et humides. L'eau embouteillée n'est pas nécessaire sauf si l'eau du robinet ou de puits locale est impropre à la consommation.



**Le lait** est une source de protéines, de matières grasses, de calcium et de vitamine D. Offrez à votre enfant du lait de vache entier (3,25 % de M.G., homogénéisé) ou du lait de chèvre entier enrichi. Lorsque l'enfant atteint l'âge de deux ans, il peut consommer du lait à faible teneur en matières grasses (2 % de M.G., 1 % de M.G., écrémé) et des boissons de soya enrichies.

**Le jus** est une source concentrée de sucre et peut par conséquent contribuer à la formation de caries dentaires. Les enfants peuvent boire beaucoup de jus, ce qui laisse moins de place pour la nourriture. Offrez un fruit ou un légume plutôt que du jus. Si vous offrez du jus, ne dépassez pas 125 ml (½ tasse) par jour. Il n'est pas nécessaire de diluer le jus.

**Les boissons gazeuses, les sodas hypocaloriques, les boissons aux fruits, le thé et le café chauds ou glacés, les tisanes, les limonades, les granités, les boissons pour sportifs, les boissons énergétiques et les eaux vitaminées** ont une faible valeur nutritionnelle. Ces boissons peuvent contenir du sucre ou des édulcorants artificiels, du sodium ou du sel et de la caféine, qui ne sont pas recommandés pour les enfants.

**Le saviez-vous?** L'utilisation de biberons ou de tasses antifuites après l'âge de douze mois peut augmenter chez l'enfant le risque d'avoir des caries dentaires ou des problèmes de langage. Offrez à votre enfant des boissons dans une tasse sans bec pour l'aider à développer les muscles nécessaires pour parler et avaler.



# Repas

**Les repas sont une occasion pour les jeunes enfants d'apprendre de saines habitudes alimentaires, de bonnes manières à table, des compétences sociales et des valeurs familiales. Vous pouvez manger ensemble au déjeuner, au dîner ou au souper!**

## Idées pour créer une atmosphère agréable et détendue pendant les repas :

- Planifiez les menus et prévoyez des repas simples, comme des sandwiches ou des œufs et du pain grillé, pour les soirs où vous manquez de temps.
- Soyez flexible et adaptez les horaires de façon à disposer de suffisamment de temps pour savourer le repas ensemble.
- Cuisinez en grande quantité et prévoyez d'accommoder les restes pour un autre repas.
- Éliminez les sources de distraction comme les jouets et éteignez la télévision, les ordinateurs et les cellulaires.
- Essayez une soirée thématique pour que ce soit encore plus amusant.
- Soyez patient lorsque votre enfant mange et qu'il goûte de nouveaux aliments.
- Concentrez-vous sur les membres de la famille et non pas sur la nourriture.
- Encouragez tout le monde à raconter sa journée.
- Soyez un bon modèle de comportement.



**Les études montrent que le fait de prendre les repas ensemble est lié à de meilleurs choix alimentaires, à de meilleures notes à l'école et au maintien d'un poids plus sain chez les enfants.**

# Les enfants « difficiles » à table

Certains enfants sont plus méfiants envers la nourriture et il se peut qu'ils aient besoin d'être exposés à un nouvel aliment plus d'une douzaine de fois avant d'accepter de le goûter.



## Idées pour aider votre enfant à avoir une bonne relation avec la nourriture :

- Ne le traitez pas d'enfant « difficile ».
- Faites participer votre enfant à la planification des menus et à la préparation des repas. Il aura peut-être plus envie d'essayer les plats qu'il aura préparés lui-même.
- Servez-lui le même plat que le reste de la famille, plutôt qu'un plat différent.
- Servez-lui les nouveaux aliments en petites quantités avec des aliments qui lui sont familiers.
- Permettez-lui de se servir et de manger tout seul.

**Les recherches montrent que les comportements « difficiles » à table disparaissent tout seuls pour autant qu'il n'y ait pas de pression, de chantage et trop de règles en matière d'alimentation.**

# Idées de repas et de collations

Les enfants peuvent manger la même chose que les autres membres de la famille. Si vous mangez une variété d'aliments sains, il y a de bonnes chances pour que votre enfant vous imite.



## Idées de repas :

- Crêpes, pain perdu, céréales chaudes ou froides avec des fruits frais ou surgelés et du yogourt
- Œufs — brouillés ou en omelette avec des légumes frais ou surgelés, servis avec du pain grillé ou roulés dans une tortilla
- Soupes — lentilles et légumes, poulet et riz, ou bœuf et orge, avec des craquelins
- Mets en casserole — thon, dinde ou macaroni au fromage avec des légumes surgelés
- Sandwiches — tortilla, pita ou tranches de pain de blé entier garnies de salade de saumon, de salade aux œufs ou de beurre d'arachide
- Sautés — tofu, porc ou poulet aux légumes frais, comme des poivrons, des carottes et des courgettes, servis avec du riz, du quinoa ou des nouilles
- Burritos — haricots en purée ou hachis de dinde avec des tomates et du fromage
- Salade — salade agrémentée de pois chiches, de poulet cuit ou de poisson en conserve

## Idées de collations :

Les collations fournissent aux enfants de l'énergie entre les repas. Offrez à votre enfant deux à trois collations chaque jour.

- Cubes de fromage et craquelins aux grains entiers
- Légumes coupés (poivrons rouges, carottes, concombres ou céleri) et houmous
- Fruits (banane, mangue, poire, petits fruits ou ananas) et yogourt
- Gruau avec du lait et des fruits
- Sardines sur du pain grillé
- Muffins (au son, à l'avoine, à la citrouille ou aux pommes) et du lait
- Banique et beurre d'arachide



**Le saviez-vous?** La consommation de boissons et d'aliments collants et sucrés peut causer des caries dentaires si l'on ne se brosse pas les dents correctement.

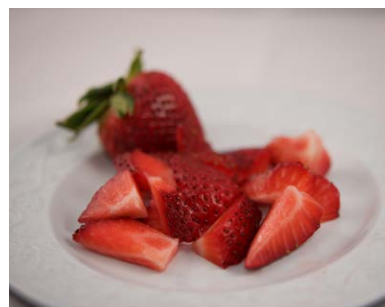


# Étouffement

Les enfants âgés de moins de quatre ans risquent davantage de s'étouffer parce qu'ils sont encore en train d'apprendre à mastiquer et à avaler la nourriture. L'étouffement survient lorsque des aliments non mastiqués restent coincés dans les voies respiratoires de l'enfant.

## Pour réduire le risque d'étouffement :

- Surveillez les enfants pendant les repas et les collations.
- Veillez à ce que les enfants soient calmes et restent assis pendant qu'ils mangent ou boivent.
- Évitez de donner à manger aux jeunes enfants lorsqu'ils sont dans un véhicule.
- Donnez des aliments faciles à manger :
  - coupez les aliments en petites bouchées au besoin;
  - coupez les saucisses en quatre dans le sens de la longueur, puis en petites bouchées;
  - étendez une fine couche de beurre d'arachide ou de beurre de noix sur une tranche de pain grillée chaude;
  - coupez en deux ou en quatre les fruits ronds comme les raisins, les gros bleuets, les cerises et les fraises.



**Le saviez-vous?** Les jeunes enfants sont plus susceptibles de s'étouffer avec des petits aliments ronds, durs et dont la surface est glissante. Il vaut mieux éviter de donner aux enfants de moins de quatre ans des aliments comme des bonbons durs, des guimauves, des noix, du maïs soufflé, des raisins entiers, des glaçons et des craquelins de la taille d'une pièce de dix cents.

Si votre enfant s'étouffe, composez le 911.

# Allergies ou intolérances alimentaires

**Allergies alimentaires :** Le système immunitaire de l'organisme peut réagir à certains aliments, même si l'on n'en mange qu'une petite quantité. La plupart des réactions se manifestent quelques minutes après avoir mangé un aliment et presque toutes les réactions surviennent dans l'heure qui suit l'ingestion.

Il peut s'agir de réactions modérées (urticaire, bouche qui pique, diarrhée) ou graves (enflure du visage, difficulté à respirer). L'anaphylaxie est une réaction grave pouvant entraîner la mort.

**Composez le 911 si votre enfant a de la difficulté à respirer.**

Si votre enfant a eu une réaction à un aliment, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

Pour obtenir davantage d'information sur les allergies alimentaires, consultez le site Web de Santé Canada et cherchez les allergies alimentaires.

**Intolérance alimentaire :** L'intolérance alimentaire se distingue de l'allergie alimentaire. Elle n'est pas causée par une réaction du système immunitaire. Une intolérance alimentaire cause un malaise (maux de ventre, gaz ou diarrhée) après l'ingestion de certains aliments, mais elle n'entraîne pas la mort.

Avant de modifier le régime de votre enfant, notez les symptômes et parlez-en à une diététiste ou à un professionnel de la santé autorisés.



# Constipation

**Le nombre de selles (aller à la toilette) varie d'un enfant à l'autre. Certains enfants vont à la selle plusieurs fois par jour, alors que d'autres n'y vont pas pendant plusieurs jours.**

La constipation n'a PAS de rapport avec la fréquence des selles, mais plutôt avec l'émission de selles qui sont dures, petites, sèches et souvent de couleur foncée.



Il est courant que l'enfant ait le visage rouge, des douleurs et qu'il fasse beaucoup d'efforts lorsqu'il essaye d'aller à la selle, cependant il ne s'agit PAS de symptômes associés à la constipation.

## Idées pour prévenir la constipation :

- Offrez régulièrement des légumes et des fruits.
- Choisissez des produits céréaliers de grains entiers et des recettes à base de grains entiers.
- Servez souvent des lentilles, des pois et des haricots secs.
- Offrez souvent des boissons comme l'eau et le lait.
- Encouragez l'activité physique.
- Établissez une routine pour aller à la selle.

**Le saviez-vous?** Les aliments comme les bananes et le fromage ne constipent pas.

**On donne généralement des prunes ou du jus de prune pour remédier à la constipation. Offrez une petite quantité, 15 à 30 ml (1 à 2 c. à s.) de jus de prune ou de prunes cuites pour voir si cela aide votre enfant à aller à la selle.**

**Si les selles de votre enfant vous préoccupent régulièrement, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé**



# Les enfants à la cuisine

**Cuisiner avec les enfants, quel que soit leur âge, peut être une activité salissante, mais cela éveillera leur intérêt pour la nourriture.**

En aidant à la cuisine, votre enfant pourra acquérir des compétences en préparation des aliments. Compter et mesurer les ingrédients peut aussi contribuer à améliorer ses compétences en mathématiques.

Si votre enfant aide à la cuisine maintenant, il adoptera sans doute cette bonne habitude pour toute la vie.



## Idées de tâches à la cuisine :

- Laver les légumes et les fruits.
- Laver ou sécher la vaisselle.
- Aider à dresser ou à essuyer la table.
- Aider à regrouper les ingrédients.
- Étaler la pâte à gâteaux, façonner des boulettes de viande ou des galettes de viande.
- Réduire en purée les aliments avec une fourchette ou un presse-purée.
- Ajouter, verser et mesurer les ingrédients liquides.
- Déchirer les feuilles de laitues, écosser des pois, écaler des œufs durs ou éplucher des épis de maïs.
- Mélanger les ingrédients avec les mains propres, une cuillère en bois ou un fouet.
- Faire une recette simple avec votre aide.

**Supervisez toutes les activités de préparation des aliments. Prenez en considération l'âge, la force, la taille et les capacités de votre enfant avant de lui confier une tâche à la cuisine.**

# Salubrité des aliments

**Les jeunes enfants courent un risque plus élevé d'avoir une intoxication alimentaire que les enfants plus âgés et les adultes. Comme leur système immunitaire est encore en développement, ils ont plus de mal à se défendre contre les bactéries.**

## Conseils de base pour réduire les risques d'intoxication alimentaire :

- Lavez-vous les mains avant de préparer, de servir ou de manger des aliments.
- Lavez les comptoirs et les ustensiles avant de préparer et de servir des aliments.
- Séparez la viande, la volaille, le poisson et les œufs crus des aliments prêts à manger, comme les légumes et les fruits frais. Vous devez le faire, peu importe où se trouve la nourriture — dans le panier d'épicerie, les sacs ou le réfrigérateur, et sur le comptoir et la vaisselle.
- Cuisez ou réchauffez des aliments en veillant à respecter les températures de cuisson sûres. Si vous le pouvez, utilisez un thermomètre pour la viande afin de vérifier la température.
- Évitez de servir du poisson cru (p. ex., sushis ou sashimis), de la viande insuffisamment cuite, des œufs crus (p. ex., pâte à biscuits, pâte à gâteaux) ou légèrement cuits, ou des germes de haricot crus.
- Offrez du lait, des produits laitiers, du jus et du cidre pasteurisés.
- Réfrigérez ou congelez dans les deux heures les restes et les aliments qui peuvent se gâter.
- Consommez les restes idéalement dans les trois jours, ou bien congelez-les.



**Vous ne pouvez pas savoir s'il y a des bactéries dans un aliment par son aspect ou son odeur. Pour obtenir davantage d'information, entre autres sur la durée de conservation des restes, consultez le site Web : [soyezprudentsaveclesaliments.ca](http://soyezprudentsaveclesaliments.ca).**

# La nourriture omniprésente

**La nourriture est omniprésente — dans les garderies, les événements sportifs, les fêtes, les magasins, les publicités et à la télévision. Tout le monde a une opinion ou un avis sur la nourriture.**

Offrir de la nourriture est une question de juste équilibre. Il s'agit d'offrir des aliments variés et de faire preuve de modération, et non pas tant de suivre des règles alimentaires.

## Idées pour aider à rendre tous les aliments agréables dans le cadre d'un régime alimentaire sain :

- Évitez de qualifier les aliments de « mauvais » ou de les interdire. Votre enfant risquerait d'être davantage attiré par les aliments dits « mauvais » ou « interdits ».
- Le fait de qualifier certains aliments de « plus sains » ou « bons pour toi » ne contribuera pas à leur acceptation.
- Maintenez un horaire stable pour les repas et les collations.
- Respectez l'appétit de votre enfant; il est capable d'ajuster ce qu'il mange en fonction de ses besoins.
- Concentrez-vous sur l'occasion et non pas sur la nourriture.
- Soyez un bon modèle de comportement en faisant vous-même des choix alimentaires judicieux.



**Les enfants apprennent à manger des aliments sains au fil du temps.**



# Ressources

Si vous avez des questions concernant l'alimentation saine et nutritive pour votre enfant, communiquez avec :

- le médecin de votre enfant ou un praticien de la santé
- le bureau local de santé communautaire
- une diététiste ou un nutritionniste de la santé publique
- une infirmière autorisée

Pour parler gratuitement avec une diététiste, communiquez avec le :

**Service de consultation de diététistes**

**204 788-8248 (à Winnipeg)**

**1 877 830-2892 (sans frais de l'extérieur de Winnipeg)**

Le présent document est fondé sur des preuves scientifiques actuelles fournies par des organismes qui promeuvent une alimentation saine, comme Santé Canada et Les diététistes du Canada. Il reflète également les influences culturelles locales et les directives de pratiques exemplaires établies par les ministères du gouvernement du Manitoba et les offices régionaux de la santé de la province, les Producteurs laitiers du Manitoba, et l'expertise du groupe de travail composé de professionnels. Les recommandations formulées dans le présent document sont basées non seulement sur la recherche, mais sont également pragmatiques et réalistes.

## Sites Web

Association d'information sur l'allergie et l'asthme — **aaia.ca**

Société canadienne de pédiatrie — **soinsdenosenfants.cps.ca**

Producteurs laitiers du Manitoba (en anglais seulement) — **milk.mb.ca**

Les diététistes du Canada — **dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z.aspx**

Ellyn Satter Institute (en anglais seulement) — **ellynsatterinstitute.org**

Santé Canada — **hc-sc.gc.ca** (cherchez la saine alimentation chez les enfants, l'étiquetage nutritionnel)

Enfants en santé Manitoba — **manitoba.ca/healthychild**

Heart and Stroke Foundation (en anglais seulement) — **heartandstroke.mb.ca**  
(cherchez healthy kids)

Gouvernement du Manitoba — **manitoba.ca** (cherchez la nutrition de l'enfant)

ZonedesParentsduManitoba — **www.zonedesparentsduManitoba.ca**

Trousse de mise en œuvre de NutriSTEP<sup>MD</sup> — **nutristep.ca**

Office régional de la santé de Winnipeg — Sourire en santé, enfant heureux —  
**wrha.mb.ca/healthinfo/preventill/oral\_child.php**

Office régional de la santé de Winnipeg — **wrha.mb.ca** (cherchez la nutrition de l'enfant)

## Livres

*Secrets to Feeding a Healthy Family* de Ellyn Satter (2008)

*Fearless Feeding: How to Raise Healthy Eaters from High Chair to High School* de Jill Castle et Maryann Jacobsen (2013)

## Vidéos

*Élever nos enfants en bonne santé* — Cette série de vidéos mises au point par Alberta Health Services porte sur l'alimentation saine et la relation avec la nourriture, et aborde d'autres sujets comme les pratiques parentales positives et le jeu actif. Vous trouverez ces vidéos à l'adresse : [www.dietitians.ca/Your-Health/Videos/Raising-Our-Healthy-Kids.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Videos/Raising-Our-Healthy-Kids.aspx)

## Obtenez des copies du présent document

Téléchargez et imprimez le PDF à partir du site Web **manitoba.ca** (cherchez Nourrir votre enfant de un à cinq ans).

Vous pouvez demander des copies imprimées du présent document en remplissant le formulaire de commande *The Health Information Resources Order Form* (en anglais seulement) affiché sur le site Web de Santé, Aînés et Vie active Manitoba à : [manitoba.ca/health/jmc](http://manitoba.ca/health/jmc).



**Un grand merci à tous les parents manitobains qui ont offert des photographies de leurs enfants.**



# Renseignements supplémentaires

**Si vous avez des questions concernant l'alimentation saine et nutritive pour votre enfant, communiquez avec le :**

Service de consultation de diététistes

204 788-8248 (à Winnipeg)

1 877 830-2892 (sans frais de l'extérieur de Winnipeg)

**Pour obtenir d'autres ressources sur les pratiques parentales :**

1 877 945-4777

[www.zonedeparentsdumanitoba.ca](http://www.zonedeparentsdumanitoba.ca)



Winnipeg Regional  
Health Authority  
Office régional de la  
santé de Winnipeg



**Dial-a-Dietitian**