

## Habitudes alimentaires saines pour votre enfant

Apprendre à votre enfant à adopter des habitudes alimentaires saines permet d'assurer une saine alimentation et l'apport de tous les nutriments nécessaires pour grandir. En montrant l'exemple lors des repas, vous pouvez aider votre enfant à apprendre à manger une variété d'aliments santé.

### Routine à l'heure des repas



Les parents décident **QUAND** les repas sont servis et **QUELS** aliments sont offerts :

- Proposez trois repas et deux à trois collations par jour. Attendez 2 à 3 heures entre chaque repas et collation.
- Limitez les repas à 20-30 minutes et les collations à 15 minutes. N'offrez pas de nourriture entre les repas et les collations.
- Offrez des aliments des quatre groupes alimentaires lors des repas et de deux groupes alimentaires lors des collations.
- Ne soyez pas un cuisinier de repas-minute! Préparez un seul repas et servez-le à toute la famille.
- À chaque repas, offrez au moins un aliment que votre enfant aime habituellement. Servez une portion adaptée à son âge. Si votre enfant termine son aliment préféré et en redemande, utilisez la « loi de grand-maman » pour l'encourager à goûter des aliments nouveaux ou moins appréciés. C'est-à-dire : « Prends d'abord une bouchée de [nouvel aliment], puis tu pourras prendre plus de [aliment préféré]. »
- Offrez à votre enfant de petites portions de nouveaux aliments sans le presser à goûter ou à finir son assiette. Il faudra peut-être lui servir un aliment 20 fois ou plus avant de décider de l'essayer.
- Laissez votre tout-petit faire des dégâts. C'est de cette manière que les enfants découvrent les aliments et apprennent à manger.

Les enfants décident de la **QUANTITÉ** et du **MOMENT** de manger.

- Offrez de petites portions de chaque aliment dans l'assiette de votre enfant. Une trop grande quantité de nourriture peut décourager l'enfant. Vous pouvez toujours en servir plus si l'enfant termine son assiette.
- Vous pouvez essayer d'utiliser des condiments ou des sauces pour masquer le goût des aliments que l'enfant n'affectionne pas particulièrement.
- Si votre enfant choisit de manger peu ou même rien, retirez calmement la nourriture à la fin du repas ou de la collation. Évitez de faire des commentaires sur la quantité que l'enfant a mangée. Il y a toujours une autre collation ou un autre repas à venir.
- Si la famille prend un dessert, offrez à votre enfant une portion adaptée à son âge, même s'il n'a pas mangé son repas principal.
- Optez plus souvent pour des desserts plus sains, comme les fruits, les yogourts ou les puddings au lait.

- Demandez à votre enfant de réfléchir pour déterminer si son ventre semble avoir faim ou s'il est plein.

### Des repas agréables

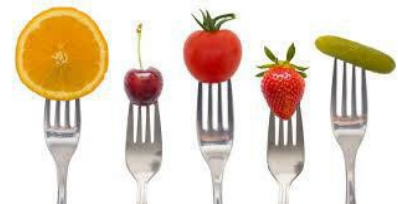
- Amusez-vous en laissant votre enfant choisir des aliments sains à l'épicerie. Encouragez votre enfant à participer à la préparation des repas (mesurer, remuer, mettre la table, nettoyer les fruits et légumes).
- Il est très important de manger ensemble, en famille. Les repas en famille sont de bons moments pour s'amuser et promouvoir une alimentation saine.
- Encouragez votre enfant à découvrir de nouveaux aliments en parlant de leur couleur, de leur forme, de leur odeur et de leur texture.
- Aidez votre enfant à se concentrer sur son repas en vous assoyant ensemble à la table et en évitant les distractions (télévision, appareils électroniques, jouets).
- Rendez les repas agréables. Ignorez les petits comportements indésirables (se plaindre du repas, jouer avec la nourriture, bouger sans cesse) et félicitez votre enfant lorsqu'il se comporte bien. Offrez toujours une attention positive.
- Ne forcez pas votre enfant à manger, ne lui promettez pas une récompense s'il mange et ne le punissez pas s'il ne mange pas. Cela pourrait entraîner davantage de difficultés et les amener à manger moins.

### Conseils de nutrition

- Boire du lait et du jus peut diminuer l'appétit de votre enfant. Limitez la consommation de lait à 2 tasses (500 ml) par jour et ne donnez pas plus de ½ à ¾ de tasse de jus par jour (125 à 200 ml).
- Offrez des boissons au milieu ou à la fin du repas.
- Si votre enfant a soif entre les repas et les collations, proposez-lui de l'eau.
- Si vous vous inquiétez du fait que votre enfant ne prend pas suffisamment de poids, essayez d'ajouter des aliments riches en calories, comme de la margarine, de la mayonnaise, des sauces, de l'huile végétale, du fromage ou de la crème. Évitez les produits allégés ou à faible teneur en matières grasses.
- Si votre enfant refuse de manger de la viande, encouragez-le à consommer d'autres aliments riches en protéines (œufs, beurres de noix, haricots secs ou en conserve, lentilles et tofu).
- Si l'alimentation de votre enfant vous préoccupe ou si l'enfant refuse de manger un aliment d'un groupe alimentaire particulier, donnez-lui chaque jour une multivitamine pour enfants contenant des minéraux, notamment du fer.



***Il est toujours important de garder à l'esprit que, dans certaines circonstances, les enfants peuvent continuer à manifester une aversion pour certains aliments malgré tous vos efforts. Même avec les conseils de spécialistes, les habitudes alimentaires ou les aversions de certains enfants peuvent rester longtemps inchangées. Il est important de ne pas se décourager ni se sentir coupable.***



## Ressources

Ellyn Satter, MS, RD, LCSW, BCD  
<http://www.ellynsatter.com/>

### Références :

Satter, EM. 1999. Secrets of feeding a healthy family. Madison, WI : Kelcy Press.

Satter, EM. 2003. Feeding in Primary Care Pregnancy through Preschool: Easy-to-read Reproducible Masters. Madison, WI : Ellyn Satter Associates.

Fraker, C., Fishbein, M., Cox, S., Walbert, L. 2007. Food Chaining: The Proven 6-Step Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems, and Expand Your Child's Diet. Cambridge MA : Da Capo Press.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>