

# Comment établir des habitudes nutritionnelles saines qui durent toute une vie

## Introduction

La nutrition d'un enfant peut être un défi assez redoutable. Le développement et le maintien d'habitudes nutritionnelles saines requièrent des efforts continus. Le département de l'agriculture des États-Unis (USDA) a créé les directives *MyPyramid* et recommande de les appliquer lors de la préparation d'aliments et de collations pour les enfants âgés de plus d'un an. C'est au sein de la famille que l'on prend des habitudes nutritionnelles tant saines que malsaines. À l'heure des repas, un parent est souvent pris de court entre les préférences nutritionnelles individuelles et un programme domestique et/ou professionnel chargé. Une option facile est de servir des aliments préparés et excessivement traités à haute teneur en calories. Bien que plusieurs facteurs influencent la nutrition d'un enfant, les adultes constituent encore toujours les modèles de comportement les plus importants quand il s'agit de développer des pratiques saines d'alimentation et de style de vie. Cette brochure a pour but d'aider les enfants, adolescents et familles à acquérir des habitudes nutritionnelles saines et à accroître leur connaissance pour optimiser leur nutrition.



## La nutrition des enfants

Une bonne nutrition est essentielle pour soutenir la croissance et le développement rapide au cours de la première année de la vie. L'institut américain American Academy of Pediatrics recommande le lait maternel

jusqu'à ce que le bébé soit âgé d'un an. Le lait maternel est bien plus sain que les préparations lactées, parce qu'il fortifie le système immunitaire et se digère plus facilement. Toutefois, si l'allaitement au sein n'est pas possible, les préparations lactées contiennent également les substances nutritives nécessaires à la croissance de votre bébé.

### De la naissance à 4 mois d'âge

- ◆ Allaiter l'enfant ou donnez-lui une préparation lactée enrichie de fer (jusqu'à un an)
- ◆ Nourrissez-le lorsqu'il semble avoir faim.
- ◆ Faites très attention aux signaux transmis par le bébé indiquant qu'il a faim, tels le réflexe des points cardinaux ou le fait qu'il mâchonne ou suce la main ou les doigts ou pleurniche.
- ◆ Laissez votre bébé décider de la quantité de lait souhaitée. Ne vous attendez pas à ce qu'il vide la bouteille à chaque fois.
- ◆ Un bébé nourri au sein ou avec des préparations lactées a tendance à vouloir être nourri en plusieurs séances successives. Ceci signifie qu'il mangera plus souvent à certaines périodes de la journée. Ne soyez pas alarmé, mais continuez à faire très attention à ses manifestations de faim.

- ◆ Attendez-vous à ce que son appétit varie de jour en jour.
- ◆ Il est possible que votre bébé veuille manger 8 à 12 fois par jour et boire entre un demi-litre et trois-quarts de litre par jour.

Si vous l'allaitez, demandez à son médecin s'il convient de lui donner des suppléments de vitamine D à partir de deux semaines.

### Signes d'un développement normal :

- ◆ le nourrisson reste en position assise en étant soutenu;
- ◆ il tient de petits objets en main;
- ◆ il parvient à maintenir la tête fixe;
- ◆ il se tourne du dos vers le côté

### De 4 à 6 mois

- ◆ Continuez à l'allaiter ou à lui donner des préparations lactées.
- ◆ La fréquence des séances d'alimentation est susceptible de diminuer à 4 à 6 fois par jour (ou plus) et le bébé peut boire entre trois-quarts de litre à un litre par jour.
- ◆ De 4 à 6 mois, **mais préférablement pas avant 6 mois**, mélangez des céréales pour bébé enrichies de fer au lait maternel ou à la préparation lactée pour obtenir une consistance légère.
- ◆ Commencez par des céréales au riz et ajoutez ensuite de la farine d'avoine, puis des céréales à base d'orge.
- ◆ N'ajoutez pas de céréales à la bouteille sans l'autorisation de votre médecin
- ◆ Si vous ne donnez pas de céréales enrichies de fer à votre bébé à l'âge de six mois, demandez l'avis de votre médecin sur l'ajout de suppléments de fer ou de viande hachée.

### Signes d'un développement normal :

- ◆ le bébé se met debout en le soutenant;
- ◆ il soulève la tête à 90 degrés;
- ◆ il tente d'atteindre des objets;
- ◆ il parvient à se tourner dans les deux directions.

### De 6 à 8 mois



- ◆ Continuez à l'allaiter ou à lui donner des préparations lactées.
- ◆ Votre bébé est susceptible de vouloir manger 4 à 6 fois par jour et boire entre un demi-litre et trois-quarts de litre par jour.
- ◆ Ajoutez des purées de fruits et de légumes, du yaourt et de la viande finement hachée.
- ◆ N'ajoutez qu'un nouvel aliment à la fois et attendez trois à quatre jours avant d'ajouter chaque nouvel aliment. Surveillez les symptômes de réaction allergique comme les rougeurs, l'urticaire, les vomissements ou la diarrhée. N'incorporez qu'un seul nouvel aliment au régime alimentaire et évitez les mélanges de fruits et de légumes et les dîners jusqu'à ce

## Habitudes nutritionnelles - 2 Suite de la page 1

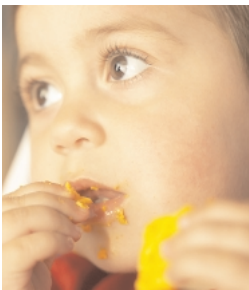
que le nourrisson ait consommé chaque ingrédient d'un mélange individuellement. Si des membres de votre famille souffrent d'allergies alimentaires, demandez au pédiatre de recommander les aliments à incorporer.

- ◆ Apprenez au nourrisson de boire dans une tasse en lui offrant de l'eau ou du jus dilué dans une tasse. (Évitez encore toujours le jus d'orange.)
- ◆ Demandez au pédiatre s'il est indiqué de donner des suppléments de fluorure ou de fer à l'enfant.

### Signes d'un développement normal :

- ◆ le bébé peut rester assis sans soutien;
- ◆ il tient de petits objets en main et peut les faire passer d'une main à l'autre;
- ◆ il mange en mâchouillant;

### De 8 à 10 mois



- ◆ Continuez à l'allaiter ou à lui donner des préparations lactées.
- ◆ Votre bébé est susceptible de manger 4 à 6 fois par jour et boire entre un demi-litre et trois-quarts de litre par jour
- ◆ Continuez à le nourrir de céréales au riz et de purées de fruits et de légumes.
- ◆ Continuez à lui donner à manger de la viande finement hachée et

ajoutez de la purée de haricots secs cuits à son régime alimentaire.

- ◆ Ajoutez des aliments préhensibles :
  - ◆ toast
  - ◆ nouilles cuites
  - ◆ biscuits salés
  - ◆ riz cuit
  - ◆ fruits faciles à mâcher, par exemple, bananes ou poires
  - ◆ légumes cuits
  - ◆ fromages

### Signes d'un développement normal :

- ◆ Le bébé mord dans les aliments
- ◆ il utilise l'index et le pouce pour saisir
- ◆ il boit dans une tasse sans aide.

### De 10 à 12 mois

- ◆ Continuez à l'allaiter ou à lui donner des préparations lactées.
- ◆ Le bébé peut avoir faim jusqu'à 6 fois par jour et boire entre un demi-litre et trois-quarts de litre par jour.
- ◆ Continuez à lui donner les aliments listés pour les nourrissons de 8 à 10 mois.
- ◆ Nourrissez-le des aliments en purée consommés par la famille. Diminuez la quantité d'aliments en purée ou passés en passoire au fur et à mesure que vous augmentez la nourriture préhensible.
- ◆ Le bébé doit encore consommer chaque jour un quart de tasse de céréales enrichi de fer.
- ◆ De plus, donnez-lui chaque jour un quart à une demi-tasse de légumes cuits et tendres. Trois fois par semaine, incluez un légume orange ou vert foncé à son menu.
- ◆ Donnez-lui à manger une demi-tasse à trois quarts de

tasse de fruits chaque jour. Faites-lui boire de l'eau ou du jus dilué dans un verre

- ◆ Donnez deux à quatre cuillères à soupe par jour d'aliments contenant des protéines.
- ◆ Certaines mamans commencent à sevrer leur nourrisson ou échangent la bouteille pour une tasse à environ un an.
- ◆ Si vous sevrer votre enfant, faites-le graduellement en éliminant une séance d'allaitement au sein ou au biberon à la fois.
- ◆ Attendez quatre ou cinq jours avant d'éliminer la prochaine séance.
- ◆ Limitez les jus de fruit à moins d'un décilitre par jour (un demi-verre). Le jus n'est pas un fluide essentiel et vous pouvez très bien décider de ne pas en donner à l'enfant.

### Signes d'un développement normal :

- ◆ l'enfant boit d'une tasse en coordonnant oeil et main
- ◆ il tient une cuiller en main et l'utilise;

### Aliments à éviter

Évitez les aliments suivants jusqu'à ce que le bébé ait fêté son premier anniversaire. En effet, il y a toujours une possibilité de réaction allergique parce que l'appareil digestif du bébé n'est pas suffisamment développé. En outre, ces aliments ne fournissent pas l'apport nutritionnel requis.

- ◆ Chocolat
- ◆ Blancs d'œuf
- ◆ Lait de vache

Si su familia tiene historia de alergias a los alimentos, consulte con su doctor antes de introducirlos.

Evite la miel en el primer año de vida porque puede contener esporas que pueden causar envenenamiento por botulismo.

Evite la crema de cacahuete hasta después de los dos años de edad.

Evite los cacahuates y nueces enteras hasta los 3 años de edad porque tienen riesgo de atragantamiento.

## Conseils généraux concernant les pratiques nutritionnelles saines pour les enfants âgés d'un à douze ans



Le département de l'agriculture des États-Unis (USDA) a créé le programme *MyPyramid* et recommande de l'appliquer dans la préparation d'aliments et de collations dès l'âge d'un an. Ce programme offre des conseils concernant les aliments à consommer quotidiennement. Il indique le nombre idéal de portions journalières dans les cinq groupes d'aliments. Il recommande également de consommer graisses, huiles et sucreries avec modération.

Pour obtenir plus de détails concernant ce programme nutritionnel :

- ◆ visitez le site Web *MyPyramid* – [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov);
- ◆ prenez contact avec le personnel de service à la clientèle du département USDA en composant le (800) 687-2258;
- ◆ envoyez toute correspondance à :  
USDA Center for Nutrition Policy and Promotion  
3101 Park Center Drive

Suite à la page 3

## Habitudes nutritionnelles - 3 Suite de la page 2

Room 1034  
Alexandria, VA 22302-1594

L'organisme Santé Canada offre également de l'information et des conseils par le biais du « Guide alimentaire canadien pour manger sainement ». Vous pouvez visiter ce site à [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html).

Un enfant a des besoins alimentaires très spécifiques. Il faut soigneusement sélectionner les aliments pendant l'enfance pour inculquer de bonnes habitudes qui dureront toute une vie. Voici quelques suggestions pour aider votre famille à adopter ces bonnes habitudes.

- ◆ Les parents doivent toujours donner l'exemple.
- ◆ Essayez de manger les repas en famille aussi souvent que possible.
- ◆ Il est recommandé de prendre les repas et collations environ au même moment chaque jour.
- ◆ Incorporez une variété de groupes d'aliments à chaque repas (produits laitiers, fruits, viandes et grains).
- ◆ Prévoyez trois repas par jour avec deux ou trois collations. Ne sautez pas de repas.
- ◆ Choisissez des collations saines qui comprennent au moins deux groupes d'aliments.
- ◆ Ne mangez pas devant la télévision ou l'ordinateur, en jouant des jeux vidéo ou en parlant au téléphone.

### Aidez votre enfant à sélectionner les aliments avec soin



#### ◆ *Fruits et légumes.*

Donnez le fruit entier à l'enfant au lieu de le faire boire des jus de fruit.

Prévoyez une gamme de couleurs différentes pour augmenter la diversité des vitamines.

Utilisez des fruits frais, congelés, séchés ou préservés en conserve dans du jus ou de l'eau.

#### ◆ *Grains.*

Sélectionnez les grains entiers, notamment : le pain complet, le riz

brun, les pâtes à farine de blé entier, les céréales à grains entiers, les biscuits salés à grains entiers ou les tortillas à farine de blé entier.

Plus de la moitié de chaque portion de grains doit contenir des grains entiers.

#### ◆ *Viandes et haricots.*

Sélectionnez des viandes maigres ou à faible teneur de graisse.

Enlevez la peau de la volaille pour que la viande contienne moins de graisse.

Évitez de frire. Au lieu de cela, cuisez ou grillez les aliments au four ou préparez-les sur le gril ou à la vapeur.

#### ◆ *Produits laitiers.*

**Le lait entier extra gras convient très bien à l'enfant âgé d'un à deux ans car il encourage sa croissance et le développement de son cerveau.** Il faut attendre jusqu'à ce qu'il ait 2 ans d'âge avant de lui donner du lait écrémé à

2% de teneur en graisse.

Ceci s'applique également aux autres produits laitiers, comme le fromage semi-écrémé ou le fromage cottage à 1% de graisse

#### ◆ *Huiles.*

Achetez de la margarine molle en godet plutôt que du beurre.

Les produits suivants contiennent des matières grasses saines : huile d'olive, huile de colza et huile végétale.

Limitez la taille des portions de produits à teneur élevée en graisse, tels la margarine, les sauces pour salade et la mayonnaise.

Il faut éviter les aliments riches en calories mais pauvres en valeur nutritionnelle, tels les gâteaux, les bonbons, les croustilles de pommes de terre ou de maïs, les petits biscuits sucrés, le miel, la confiture, la gelée, les pâtisseries, les tartes, les nappages sucrés, le sirop, les boissons aromatisées aux fruits et les sodas. hasta los 2 años de edad.

### Portions recommandées selon l'âge de l'enfant

	1 à 3 ans <sup>A</sup>	4 à 8 ans	9 à 13 ans
<b>Produits laitiers<sup>B</sup></b>	<b>2 tasses</b>	<b>2 à 3 tasses</b>	<b>3 à 4 tasses</b>
<b>Fruits</b>	<b>1 tasse</b>	<b>1 à 1.5 tasses</b>	<b>1.5 tasses</b>
<b>Légumes</b>	<b>1 tasse</b>	<b>1 à 1.5 tasses</b>	<b>2 à 2.5 tasses</b>
<b>Viandes<sup>C</sup></b>	<b>56g (2 oz)</b>	<b>85 à 113 g (3 à 4 oz)</b>	<b>142 g (5 oz)</b>
<b>Grains<sup>D</sup></b>	<b>85g (3 oz)</b>	<b>113 à 142 g (4 à 5 oz)</b>	<b>142 à 170 g (5 à 6 oz)</b>

- Chez les enfants de 1 à 2 ans, on peut graduellement augmenter le volume et la texture des aliments bien tolérés.*
- Autres produits laitiers dont la valeur nutritionnelle égale une tasse de lait : 1 godet de yaourt, 42 g (1 1/2 once) de fromage non traité ou 57 g (2 onces) de fromage traité.*
- 28 g (1 once) de viande égale : 1 oeuf, 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes, 1/8 tasse de noix, 1/4 tasse de haricots secs cuits.*
- 28 g (1 once) de grains égale : 1 tranche de pain, une tasse de céréales sèches ou 1/2 tasse de riz, pâtes ou céréales cuits.*

### Conseils généraux sur la nutrition

- ◆ Limitez les jus de fruit à 1 dl par jour.
- ◆ Limitez le lait à 2 à 3 tasses par jour. Encouragez votre enfant à boire de l'eau lorsqu'il a soif.
- ◆ Donnez-lui à boire après avoir consommé des aliments solides afin qu'il ne se rassasie pas de lait ou de jus.
- ◆ Donnez-lui de l'eau entre les repas.
- ◆ Ne lui permettez pas de grignoter ou de boire des sodas entre les repas et collations. En évitant de consommer entre les repas et collations, l'enfant apprendra à distinguer entre le sentiment de faim et de rassasiement.

*Suite à la page 4*

## Habitudes nutritionnelles - 4 Suite de la page 3

- ◆ Ne forcez jamais l'enfant à manger. Si vous avez des difficultés à le faire manger, discutez-en avec votre médecin.
- ◆ Programmez les repas et collations à la même heure chaque jour. Un enfant bénéficie plus d'un programme régulier de nutrition.
- ◆ Donnez l'exemple. Vos habitudes et pratiques alimentaires influencent fortement le comportement de votre enfant. Une famille qui mange à des heures régulières et qui inclut une gamme d'aliments à chaque repas enseignera ces bonnes habitudes à ses enfants.
- ◆ Aidez votre enfant à manger de manière autonome. Les aliments préhensibles conviennent très bien aux tout-petits. Coupez la nourriture en petits dés et encouragez l'enfant à se nourrir sans aide. Avec de la pratique, il apprendra à manger proprement.
- ◆ Aidez-le à se concentrer sur la nourriture en utilisant un siège d'appoint ou une chaise haute.
- ◆ Ne l'accablez pas en le forçant à trop manger.
- ◆ Mangez en famille aussi souvent que possible.
- ◆ Ne laissez jamais l'enfant se promener avec de la nourriture en main.
- ◆ Les tout-petits doivent boire du lait entier parce qu'ils ont besoin des matières grasses et calories additionnelles pour le développement cérébral. À deux ans, ils peuvent commencer à boire du lait semi-écrémé.
- ◆ Veillez à enlever les pépins, graines, noyaux ou autres parties d'un fruit ou d'un légume qui pourraient étrangler l'enfant.
- ◆ Les tout-petits passent presque tous par une période où ils sont difficiles et réclament leur aliment favori. Ce comportement, bien que frustrant, est une phase normale du développement de l'enfant et ne dure habituellement pas longtemps.
- ◆ N'acceptez pas de préparer un aliment « sur commande » car ceci continuerait à limiter la gamme d'aliments acceptables. Au lieu de cela, offrez chaque jour une gamme variée d'aliments.
- ◆ Votre responsabilité est de surveiller ce que l'enfant mange et quand il mange, alors que l'enfant contrôle s'il mange ou non et combien il mange. Tâchez d'adhérer à cette règle et les heures de repas en seront d'autant plus agréables.
- ◆ Notez les aliments consommés par l'enfant sur une période de 5 à 7 jours, et non d'un repas à l'autre. La quantité d'aliments consommés peut varier d'un jour à l'autre. L'apport calorique est adéquat tant que la courbe de croissance de l'enfant est normale. Consultez votre pédiatre si vous avez des inquiétudes concernant le poids de votre enfant.

Pour plus d'information ou pour trouver un gastro-entérologue pédiatrique à proximité, consultez notre site Web : [www.naspgghan.org](http://www.naspgghan.org)

**RAPPEL IMPORTANT.** L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie cette information en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre état particulier.

## Sources de référence

Kleinman, R.E. (Ed.). (2004). *Pediatric Nutrition Handbook* (Manuel de nutrition pédiatrique 5e édition). É-U.A. : American Academy of Pediatrics.

Satter, E. (1987). *How to get your kid to eat...but not too much.* (Comment faire manger votre enfant... sans le suralimenter.) Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Story, M., Holt, K., & Sofka, D. (2002). *Bright Futures in Practice* (Avenir prometteurs dans la pratique 2e édition). Arlington, Virginia : National Center for Education in Maternal and Child Health (Centre national d'enseignement de la santé maternelle et infantile).

## INSTRUCTIONS PARTICULIÈRES:



NASPGHAN • PO Box 6 • Flourtown, PA 19031  
215-233-0808 • Fax: 215-233-3939