

Nourrir votre enfant

De 1 à 3 ans



Repas en famille

- Le fait de manger en famille à table est tout aussi important que les aliments servis.
- En vous observant, votre enfant apprend à se comporter à table et à accepter de nouveaux aliments. Durant les repas familiaux, évitez les distractions tels les écrans et les jouets.
- Offrez 3 repas et 2 ou 3 collations environ à la même heure tous les jours. Les enfants fonctionnent mieux avec une routine.
- L'appétit de votre enfant changera d'une journée à l'autre. Laissez-le manger selon sa faim. C'est à vous de choisir les aliments et boissons que vous lui offrez et à l'enfant de décider la quantité qu'il veut manger.
- Quand votre enfant décide de ne pas manger le repas préparé pour la famille, il n'est pas nécessaire de préparer autre chose. Continuez d'offrir un seul repas à tous les membres de la famille.
- Votre enfant mange assez s'il est actif et grandit bien.



Préoccupations fréquentes

- Être difficile avec les aliments est normal pour un jeune enfant. Ajoutez de nouveaux aliments avec des aliments qu'il connaît. Gardez les heures de repas plaisantes, en acceptant que votre enfant refuse de manger.
- Votre enfant ne doit pas être seul quand il mange ou boit. Certains aliments présentent un risque d'étouffement, comme les noix, le maïs soufflé, les bonbons durs, les raisins entiers, les saucisses à hot-dog ou les légumes et les fruits durs.
- Si votre enfant est constipé, offrez-lui souvent de l'eau et des aliments riches en fibres, comme les grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses. Consultez votre fournisseur de soins de santé si la constipation persiste.

Alimentation et boissons saines

- On recommande de continuer l'allaitement jusqu'à ce que l'enfant ait 2 ans ou plus. Continuez de lui donner un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D par jour jusqu'à l'âge de 2 ans.
- Les préparations pour nourrisson ne sont plus nécessaires après l'âge d'un an.
- Lorsque le lait de vache ou de chèvre est introduit, offrir 500 ml (2 tasses) par jour, sans dépasser 750 ml (3 tasses). Le lait de vache écrémé, les boissons de soya, de riz et les autres boissons à base de plantes ne sont pas recommandés avant l'âge de deux ans.
- Offrez de l'eau pour étancher la soif. Il n'est pas nécessaire d'offrir du jus ou d'autres boissons sucrées.
- Servez de l'eau ou du lait dans un gobelet sans couvercle. Votre enfant devrait boire au verre et ne plus se servir d'un biberon par 18 mois.
- Consultez le Guide alimentaire canadien pour vous aider à planifier les repas et les collations de votre famille. Prendre le temps de planifier et de préparer les repas enseigne à votre enfant comment bien manger.
- Les aliments dont le marketing cible les enfants contiennent souvent plus de sucre, de gras et de sel et ne sont pas nécessaires.
- Les jeunes enfants n'ont pas besoin d'aliments faibles en gras ou en calorie, ils ont besoin d'aliments nutritifs pour grandir.
- Évitez d'utiliser les aliments et les boissons pour convaincre, récompenser ou discipliner votre enfant.



Pour plus de renseignements

Veuillez communiquer avec le bureau de Santé publique de votre région.
Veuillez consulter le site web de la Santé publique :

www.gnb.ca/gensensanté

