



L'alimentation des enfants de 1 à 12 ans

CETTE FICHE VOUS PERMETTRA DE TRANSMETTRE
DE L'INFORMATION ET DES MESSAGES
IMPORTANTES SUR LA SAINE ALIMENTATION
DES ENFANTS DE 1 À 12 ANS.

ELLE PROPOSE DES ACTIVITÉS CONCRÈTES
ET DES CONSEILS ADAPTÉS
AUX DIFFÉRENTS GROUPES D'ÂGE.

VOICI LES SUJETS ABORDÉS :

- Parler d'alimentation avec les enfants
- Activités culinaires pour les enfants
- Connaître l'a b c de l'alimentation des enfants

Parler d'alimentation... avec les enfants de 1 à 5 ans



Les activités sur les aliments intéressent généralement les enfants et sont un bon point de départ pour leur parler d'alimentation. Vous pouvez leur poser des questions toutes simples comme : « Comment poussent les poires et les carottes ? » ou « D'où vient le yogourt ? ». Avec les enfants de 1 à 5 ans, on n'a pas à parler du *Guide alimentaire canadien*. Il est préférable de faire des jeux et des activités de découverte et d'exploration des aliments. Parlez de la provenance des aliments en faisant des activités qui emploient les cinq sens : vue, toucher, odorat, ouïe et goût. Ils pourront ainsi découvrir le merveilleux monde des aliments. Et n'oubliez pas le plaisir, car c'est le plus grand motivateur ! Voici des idées de sujets et des exemples d'activités :

Pensez à inclure dans vos activités les plus petits, même s'ils sont dans une chaise haute ou dans une poussette. Approchez-les du groupe afin qu'ils puissent observer l'activité et y participer lorsque c'est possible.

DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

POUR LES ENFANTS DE 1 ET 2 ANS

Pendant une activité de découverte, faites toucher, sentir, goûter aux enfants des aliments, tout en les nommant et en les décrivant (couleur et forme). Ils pourront ainsi les découvrir en les explorant avec leurs cinq sens tout en développant leur vocabulaire.

POUR LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS

Qui suis-je ?

Déposez des aliments réels ou en plastique ou des images* d'aliments sur la table. Nommez aux enfants des caractéristiques d'un de ces aliments que vous avez choisi pour qu'ils le devinent. Voici quelques exemples :

- **Pomme** : Je suis un fruit, je suis rouge, jaune ou vert, on me cueille dans un arbre à l'automne, j'ai un goût sucré, on me croque pour me manger, etc.
- **Yogourt** : Je suis fait de lait, on me mange avec une cuillère, on me mange froid, je suis souvent mélangé avec des fruits ou de la compote de fruits, etc.

- **Pain** : Je suis mou, je suis beige ou blanc, on me mange parfois au déjeuner, grillé, ou au dîner en sandwich, on peut me tartiner de beurre d'arachide ou de confiture, etc.
- **Poisson** : Je vis dans l'eau, j'ai des nageoires, c'est un pêcheur qui vient me chercher, etc.

Pareil ou pas pareil ?

Ce jeu permet aux enfants de comparer les caractéristiques de divers aliments.

Servez-vous d'aliments réels ou en plastique ou d'images* d'aliments. Comparez deux aliments en disant en quoi ils se ressemblent et en quoi ils diffèrent. Donnez quelques exemples aux enfants, puis demandez-leur de faire l'exercice avec des aliments que vous aurez choisis. Voici quelques exemples :

- **Une banane et une pomme** : Elles sont pareilles parce qu'elles poussent dans les arbres et qu'elles ont un goût sucré. Elles sont différentes parce que la pomme est ronde et rouge alors que la banane est jaune et allongée.
- **Le fromage et le yogourt** : Ils sont pareils parce que les deux sont faits de lait. Ils sont différents parce que le fromage ferme est solide, donc se mange avec les doigts, alors que le yogourt est plus liquide, donc se mange à la cuillère.
- **Le pain et le riz** : Ils sont pareils parce qu'ils sont de la même couleur (brun ou blanc). Ils sont différents parce que le pain est moelleux et que le riz est fait de petits grains assez fermes.

PROVENANCE DES ALIMENTS

POUR LES ENFANTS DE 1 ET 2 ANS

Lisez aux enfants des histoires sur la provenance des aliments.

Intégrez les enfants de 1 à 2 ans à l'activité **Mimer la récolte d'aliments** ci-dessous. Ils s'amuseront à regarder les enfants plus vieux mimer l'histoire. Certains les imiteront.

POUR LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS

D'où viens-tu ?

Préparation avant l'activité : Dans un magazine ou Internet, trouvez des images d'aliments* et d'autres qui correspondent à leur provenance (ex. : pomme et pommier, carotte et potager, lait et vache, poisson et lac ou mer, œuf et poule, riz et rizière). Vous pouvez aussi trouver des images d'aliments transformés pour que les enfants les associent à l'aliment d'origine (ex. : sauce tomate et tomate, pain et farine, fromage et lait).

* Des images d'aliments sont offertes au www.educationnutrition.ca sous l'onglet *Milieu communautaire*. Elles vous aideront à réaliser certaines activités.



Activités culinaires pour les enfants de 1 à 5 ans

Activité : Discutez de la provenance de certains aliments et demandez aux enfants d'associer chaque image d'aliment à l'image de sa provenance.

Mimer la récolte d'aliments

Racontez une histoire sur la provenance des aliments en faisant des gestes pour mimer les actions.

Voici des idées de thèmes pour inventer d'autres histoires : une visite à la ferme; la préparation d'un repas; la fabrication du pain (utiliser de la pâte à modeler pour imiter le pétrissage); les aliments qui se cueillent dans les arbres; les étapes de transformation du lait.

Un jardin de découvertes

Jardiner avec les enfants est une autre activité intéressante et éducative pour leur faire découvrir la provenance des aliments ! Présentez-leur aussi des photos d'aliments dans un champ avant la récolte; présentez les étapes de la pousse et de la récolte des légumes.

DÉCOUVERTE DES MÉTIERS DE L'ALIMENTATION

POUR LES ENFANTS DE 1 ET 2 ANS

Lisez aux enfants des histoires qui décrivent les métiers de l'alimentation. Inspirez-vous des exemples de l'activité « Jeux de rôles » ci-dessous.

Intégrez les enfants de 1 à 2 ans à l'activité « Jeux de rôles » ci-dessous. Ils s'amuseront à regarder les enfants plus vieux mimer les métiers. Certains les imiteront.

POUR LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS

Jeux de rôles

Un enfant mime un métier lié à l'alimentation (ex. : boulanger, poissonnier, boucher, cultivateur) et doit expliquer aux autres enfants ce qu'il fait pour qu'ils devinent de quoi il s'agit. Vous pourriez aussi décrire vous-même les tâches de différents métiers et demander aux enfants de les mimer en même temps.

Visite d'un invité

Invitez un épicier ou une boulangère, par exemple, à venir présenter son métier aux enfants. Cette visite peut aussi être l'occasion de faire une activité culinaire avec votre invité et les enfants.

Les enfants adorent mettre la main à la pâte ! Les initier à la cuisine peut avoir un effet positif sur le développement de saines habitudes alimentaires. Il est important de les faire participer dès leur jeune âge à la préparation des repas et collations.

Les enfants qui ont participé à la préparation d'aliments sont plus tentés d'y goûter. De plus, les activités culinaires leur permettent de découvrir de nouveaux aliments, d'élargir leur éventail de goûts alimentaires et de développer leurs habiletés, leur estime de soi et leur sens des responsabilités.

Les enfants peuvent réaliser différentes tâches. Au début, ces tâches peuvent être plus limitées, mais, avec l'aide d'un adulte, ils développeront assurance et habiletés culinaires. La supervision est de mise, mais il est important de les laisser faire leurs propres expériences.

POUR LES ENFANTS DE 1 ET 2 ANS

À cet âge, les enfants apprennent en observant tout ce que les autres font. S'ils participent, ils apprennent encore plus !

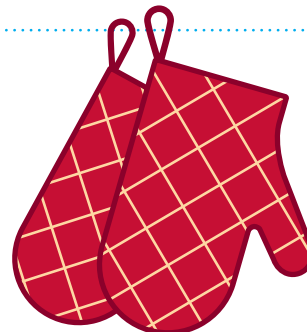
Laissez les enfants manipuler certains ustensiles (ex. : cuillère de bois, gros bol, fouet). Montrez-leur à quoi ils servent.

Laissez-les toucher et sentir les aliments. Ils pourraient même goûter les aliments ayant déjà été introduits et qui ne présentent pas de risque d'étouffement. Pour obtenir de l'information sur les aliments à risque d'étouffements, consultez la section *Le risque d'étouffements alimentaires* à la page 10.

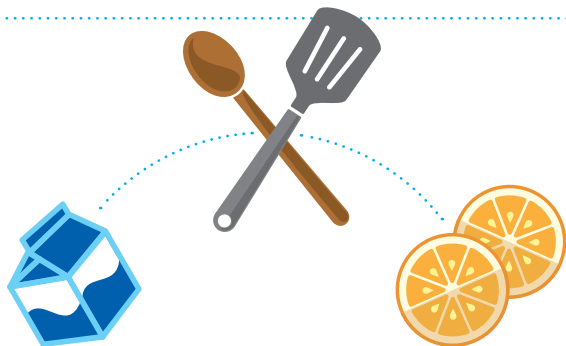
POUR LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS

Selon sa capacité à manipuler les objets, chaque enfant pourra accomplir une ou plusieurs tâches de la recette, dont celles-ci :

- **Couper des aliments mous avec un couteau de table et une planche à découper.**
- **Couper des fines herbes avec des ciseaux à bout rond ou les déchiqueter avec ses doigts.**
- **Verser des liquides avec l'aide d'un adulte.**
- **Mesurer les ingrédients secs.**
- **Mélanger les ingrédients.**



Parler d'alimentation... avec les enfants de 6 à 12 ans



Les enfants de 6 à 12 ans sont en pleine période de croissance et d'apprentissage. Cette période est idéale pour leur faire connaître ce qu'est une alimentation équilibrée et, surtout, le plaisir qui y est associé.

Les activités liées à l'alimentation sont généralement populaires chez les enfants. Les renseignements qui se trouvent dans cette section s'appuient sur le *Guide alimentaire canadien*, outil de référence pour faire des choix alimentaires sains, mais les activités ne proposent pas nécessairement d'enseigner le *Guide* aux enfants. En effet, si le *Guide alimentaire canadien* est le seul outil présenté et expliqué aux enfants, ils finiront par ne plus s'y intéresser. Pour maintenir leur intérêt et les aider à développer de saines habitudes alimentaires, adaptez les activités et les messages à l'âge des enfants. Les enfants sont curieux de découvrir de nouveaux aliments, d'y goûter, d'apprendre d'où ils proviennent et comment les cuisiner. Cela va bien au-delà du *Guide*!

POUR LES ENFANTS DE 6 ET 7 ANS

EXPLORATION DES PLAISIRS DE LA TABLE ET DÉCOUVERTE DES PRÉFÉRENCES PAR LES CINQ SENS

Les cinq sens (odorat, ouïe, vue, toucher, goût)

Explorez au moyen des cinq sens diverses épices et fines herbes (ex. : basilic frais, coriandre fraîche, thym séché).

Vous pouvez ensuite faire une dégustation les yeux bandés pour tenter de les reconnaître. D'autres aliments peuvent aussi servir pour cette activité.

PROVENANCE DES ALIMENTS

D'où viens-tu ?

Expliquez aux enfants la provenance de quelques aliments (ex. : légumes, fruits, céréales, produits laitiers).

Créez un jeu de mémoire dans lequel l'enfant associe un aliment à sa provenance, par exemple, pomme/pommier, à l'aide d'images d'aliments* face contre table.

POUR LES ENFANTS DE 8 ET 9 ANS

DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ALIMENTS D'ICI OU D'AILLEURS

Serpents, échelles et aliments !

Sur un grand carton, créez un jeu de serpents et échelles. Demandez aux enfants de participer. Numérotez les cases. Chaque case du jeu doit être coloriée d'une couleur du *Guide alimentaire canadien* (jaune, vert, bleu, rouge).

Chaque enfant a son propre pion et se déplace sur la planche en lançant un dé. Pour pouvoir grimper une échelle ou éviter de descendre un serpent, l'enfant doit nommer correctement un aliment du groupe alimentaire correspondant à la couleur de la case où il se trouve. Un aliment ne peut pas être nommé deux fois.

TECHNOLOGIES DE L'ALIMENTATION

Les deux font la paire

Discutez de la transformation des aliments (ex. : production, transformation des aliments). Découpez la liste d'ingrédients de divers aliments (ex. : céréales à déjeuner, beurre d'arachide, lait, yogourt nature, compote de fruits). Sur des morceaux de papier, écrivez le nom des produits. En équipe, les enfants doivent tenter d'associer chaque aliment à la bonne liste d'ingrédients.

POUR LES ENFANTS DE 10 À 12 ANS

DÉCOUVERTE D'ALIMENTS MOINS CONNUS

Me connais-tu ?

Choisissez des aliments moins connus des enfants (ex. : aubergine, kéfir, fenouil, orge, edamame, topinambour). Parlez, par exemple, des sujets suivants : leur provenance, leur pays d'origine, leur groupe alimentaire, la façon de les apprêter, etc. Terminez l'activité par une dégustation.

TECHNOLOGIES DE L'ALIMENTATION

Les deux font la paire.

L'activité est présentée plus haut, dans la section *Pour les enfants de 8 et 9 ans*.



* Des images d'aliments sont offertes au www.educationnutrition.ca sous l'onglet *Milieu communautaire*. Elles vous aideront à réaliser certaines activités.

POUR LES ENFANTS DE 8 ANS OU PLUS

Avec des images d'aliments*, créez des assiettes non équilibrées, c'est-à-dire dans lesquelles il manque un ou plusieurs groupes d'aliments. Demandez aux enfants de rendre les repas équilibrés (repas comprenant les quatre groupes du *Guide*) en y ajoutant des aliments.



Pour rendre l'exercice plus difficile, donnez-leur plusieurs choix d'aliments afin qu'ils créent eux-mêmes des repas équilibrés. Voici quelques exemples de repas équilibrés :

- Spaghetti sauce à la viande et lentilles, lait et raisins
- Pizza au poulet et au brocoli sur pain pita (avec fromage), lait
- Sandwich au saumon, légumes en crudités avec trempette au yogourt, boisson de soya enrichie
- Omelette aux légumes et fromage, accompagnée d'un muffin maison

Le déjeuner devrait contenir des aliments d'au moins trois groupes du *Guide alimentaire canadien*. Voici quelques idées pour le même type d'activité :

- Banane enroulée dans une tortilla de blé entier tartinée de beurre d'arachide
- Yogourt avec des poires en conserve (égouttées) et des flocons d'avoine
- Céréales à déjeuner de grains entiers servies avec du lait, ou une boisson de soya enrichie et accompagnées de raisins coupés
- Bol de gruau arrosé de lait, garni de pommes en dés et d'une pincée de cannelle

Activités culinaires pour les enfants de 6 à 12 ans

L'enfant qui a appris à cuisiner aura la possibilité, une fois adulte, de se préparer des mets équilibrés et de manger moins de repas de restaurants et de prêt-à-manger, souvent moins équilibrés et plus chers. Des actions aussi simples que manipuler, sentir et toucher des aliments peuvent aider les jeunes à découvrir la saine alimentation. Cependant, pour susciter leur intérêt, vous devez leur donner des tâches et responsabilités correspondant à leurs capacités.

Vous pouvez inviter les parents ou les grands-parents aux activités culinaires réalisées avec les enfants. Les enfants découvriront de nouveaux aliments et apprendront à manipuler des instruments de cuisine. Les parents apprendront à cuisiner des repas complets, découvriront de nouvelles techniques et recettes, et constateront qu'il est agréable de cuisiner avec leur enfant.

QUE FAIRE AVANT UNE ACTIVITÉ CULINAIRE...

- Imprimez la recette, pour la remettre aux enfants capables de lire ou les parents.
- Nommez les aliments avec les enfants.
- Faites une démonstration des manipulations de la recette.
- Faites une démonstration de la technique pour couper les aliments :
 - Précisez aux enfants que la main qui tiendra le couteau est la même qui tient le crayon quand ils dessinent ou écrivent.
 - Dites-leur que ce sont les petites dents du couteau qui coupent les aliments, car plusieurs enfants coupent les aliments avec les dents vers le haut.
 - Demandez aux enfants de ne pas jouer avec leur couteau et de le déposer sur la planche lorsqu'ils ne s'en servent pas. Expliquez-leur que le couteau est dangereux si on l'utilise mal.

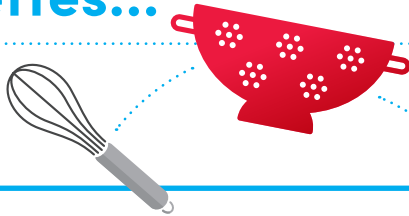
L'HYGIÈNE ET LA SALUBRITÉ

Il est important d'enseigner aux enfants les règles d'hygiène et de salubrité. En voici quelques-unes :

- S'attacher les cheveux et replier ses manches de chandail.
- Se laver les mains (ex. : avant de commencer à cuisiner, après avoir été aux toilettes, avoir éternué, avoir manipulé des aliments). Ne pas se lécher les doigts ni mettre les ustensiles de travail dans la bouche pendant la préparation d'une recette.
- Conserver les aliments périssables au réfrigérateur jusqu'au dernier moment et les ranger rapidement afin qu'ils passent le moins de temps possible à une température entre 4 et 60 °C.
- Se servir d'ustensiles et de surfaces de travail propres et les nettoyer à chaque changement de tâche.
- Prendre un ustensile par enfant lors d'une dégustation.
- Ne pas se resservir avec le même ustensile.

Pour obtenir plus de renseignements, procurez-vous le *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires* du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ). Il est offert gratuitement dans le site Web du ministère au www.mapaq.gouv.qc.ca.

Voici quelques idées de recettes...



Toutes les recettes de cette fiche donnent une portion. Les quantités sont donc faciles à multiplier selon le nombre d'enfants participant à votre activité.

Supervisez les enfants lorsqu'ils préparent les recettes et aidez-les au besoin.

Des conseils liés aux étapes à réaliser avant une activité culinaire sont présentés à la section *Que faire avant une activité culinaire...*, à la page 5.

POUR LES ENFANTS DE 1 À 5 ANS

TON PRÉFÉRÉ : LAIT SUCRÉ OU ÉPICÉ ?

Coût de la recette : ± 0,25 \$

- 125 ml (½ tasse) de lait
- 2 ml (½ c. à thé) de sirop d'érable
- 1 petite pincée du mélange d'épices (épices moulues suivantes en quantité égale : cannelle, muscade, clou de girofle, gingembre)

À faire avec un adulte : Diviser le lait en parts égales dans deux verres.

À faire par l'enfant : Dans le premier verre, ajoute le sirop d'érable; dans l'autre, ajoute une pincée du mélange d'épices. Goûte à tes deux laits et dis lequel est sucré et lequel est épicé. Dis celui que tu préfères.

TOURBILLON AU RIZ

Coût de la recette : ± 1,35 \$

- 45 ml (3 c. à soupe) de riz blanc minute à grains longs, cuits
- 2 ml (½ c. à thé) de zeste d'orange
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature à environ 2% ou plus de M.G.
- 60 ml (¼ de tasse) de compote de pommes non sucrée
- 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue
- 2 à 3 gouttes d'extrait de vanille

À faire par l'adulte : Cuire le riz dans l'eau dans un bol allant au four à micro-ondes. Laisser refroidir le riz au réfrigérateur. À l'aide d'un zesteur ou d'une râpe à fromage, râper l'orange pour obtenir du zeste. Faire la démonstration devant les enfants afin qu'ils puissent voir la technique.

À faire par l'enfant : Mesure et mélange tous les ingrédients dans ta tasse à l'aide de ta cuillère.

ROULE-ROULE !

Coût de la recette : ± 1,30 \$

- 1 tranche de pain de grains entiers
- ¼ de conserve de 170 g de thon pâle dans l'eau, égoutté
- 10 ml (2 c. à thé) de yogourt nature à environ 2% ou plus de M.G.
- 2 tranches de concombre de 1 cm d'épaisseur
- 1 tranche de fromage Cheddar coupée d'une brique (environ 10 cm x 2 cm x 1 cm)

À faire par l'adulte : Préparer les ingrédients.

À faire par l'enfant : Aplatis ta tranche de pain à l'aide d'un rouleau à pâte ou d'un autre objet cylindrique comme un verre de plastique rigide. Dans un petit bol, mélange le thon et le yogourt nature avec une fourchette. À l'aide de ton couteau de table, étends ton mélange de thon sur ta tranche de pain. Avec le même couteau, coupe le concombre et le fromage en petites lanières. Dépose-les sur le thon, puis, avec l'aide d'un adulte, roule ton sandwich.

POUR LES ENFANTS DE 6 À 8 ANS

YOGOURT ÉTAGÉ

Coût de la recette : ± 0,75 \$

- 60 ml (¼ tasse) de yogourt à la vanille à environ 2% de M.G.
- 60 ml (¼ tasse) de petits fruits, frais, en conserve égouttés, ou surgelés
- 30 ml (2 c. à soupe) de céréales de type muesli

À faire par l'enfant : Dans un verre transparent, dépose les ingrédients dans l'ordre où ils sont indiqués dans la recette.

Pour varier, remplacez le muesli par de la noix de coco, des tranches de bananes, un reste de muffins... Laissez aller l'imagination des enfants !

BROCHETTE ESTIVALE

Coût de la recette : ± 1,15 \$

- 2 boules de fromage Bocconcini de grosseur « cocktail »
- 2 tranches de concombre de 1 cm d'épaisseur
- 2 tomates cerises
- 2 feuilles de basilic frais

À faire par l'enfant : Enfile délicatement les aliments sur une petite brochette de bois en les alternant.

Assurez-vous que les enfants sont calmes et restent assis pour éviter qu'ils se blessent avec les brochettes.

POUR LES ENFANTS DE 9 ET 10 ANS

TORTILLA SAUMONÉE

Coût de la recette : ± 1,60 \$

Portion collation : 1 tortilla

Portion repas : 2 tortillas

- ¼ de poivron
- ¼ de conserve de 150 g de saumon, égoutté
- 1 petite tortilla de blé entier
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature à environ 2 % de M.G.
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage Cheddar râpé ou coupé en petits cubes

À faire par l'enfant : Avec ton couteau de table, coupe le poivron en petites tranches. Ensuite, sépare le saumon en petites miettes dans un bol avec une fourchette. Toujours à l'aide de ton couteau de table, étends le yogourt sur ta tortilla, puis déposes-y les autres ingrédients. Roule ta tortilla.

CANAPÉS AUX LÉGUMES

Coût de la recette : ± 1,35 \$

- 1 tranche de pain de grains entiers
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature à environ 2 % de M.G.
- 45 ml (3 c. à soupe) de fromage Mozzarella râpé
- 4 lanières de poivron vert de 0,5 cm d'épaisseur, coupées en deux
- 4 tranches de tomate de 0,5 cm d'épaisseur, coupées en deux
- 4 tranches de courgette de 0,5 cm d'épaisseur
- Poivre
- Basilic séché

À faire par l'adulte : Griller la tranche de pain au début de l'activité.

À faire par l'enfant : Avec ton couteau de table, étends le yogourt sur ta tranche de pain et coupe-la en 4 carrés. Répartis le fromage sur tes carrés de pain. Ensuite, assemble tes bouchées avec tes morceaux de poivron, de tomate et de courgette. Finalement, ajoute une pincée de poivre et de basilic sur tes bouchées.

POUR LES ENFANTS DE 10 À 12 ANS

COUSCOUS AUX FRUITS

Coût de la recette : ± 1,25 \$

- 125 ml (½ tasse) de couscous
- 125 ml (½ tasse) de lait chaud
- 2 ml (½ c. à thé) de beurre ou d'huile
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- ¼ de pomme
- ¼ d'orange
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt à la vanille à environ 2 % de M.G.

À faire par l'enfant : Mettre le couscous dans un bol.

À faire par l'adulte : Chauffer le lait et couvrir le couscous de lait chaud.

À faire par l'enfant : Incorpore le beurre ou l'huile et mélange. Laisse reposer 5 minutes. Brasse doucement le couscous avec une fourchette pour le défaire en petits grains. Ensuite, ajoute la cannelle et le miel. Avec ton couteau de table, coupe les fruits en morceaux et ajoute-les au couscous. Mélange, puis ajoute le yogourt sur ton couscous.

TREMPETTE MEXICAINE

Coût de la recette : ± 0,35 \$

- 80 ml (⅓ tasse) de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés
- ⅓ de lime
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- ⅓ de gousse d'ail
- Une pincée de sel
- Une pincée de cumin

Vous pouvez offrir des biscottes de grains entiers ou des crudités pour que l'enfant puisse déguster sa trempette.

À faire par l'enfant : Avec un pilon ou une fourchette, écrase les haricots rouges dans ton bol pour obtenir une purée. Ensuite, presse la lime au-dessus de ta purée. Ajoute le reste des ingrédients dans ton bol et mélange-les avec une fourchette.

DESSERT LACTÉ AUX FRUITS

Coût de la recette : ± 1,65 \$

- 7 ml (1½ c. à thé) ou ½ sachet de gélatine
- 60 ml (¼ tasse) de jus d'orange
- 1 contenant individuel de 112 ml de fruits frais dans leur jus (ou de salade de fruits), égouttés*
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature à environ 2 % de M.G.
- 2 ml (½ c. à thé) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) de lait

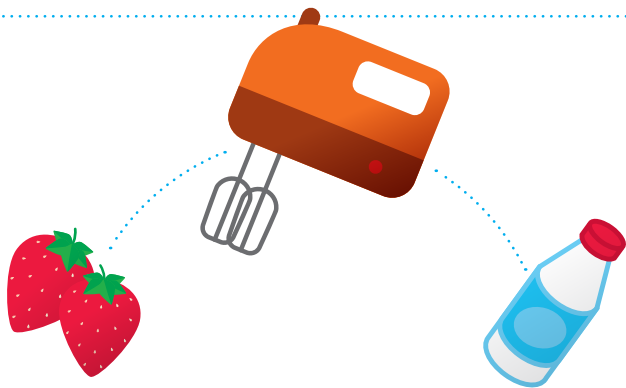
* Éviter les ananas, la papaye et les kiwis puisqu'ils empêchent la gelée de prendre.

À faire par l'enfant : Dans un petit bol allant au four à micro-ondes, saupoudre la gélatine sur le jus d'orange. Laisse reposer le mélange pendant 5 minutes.

À faire par l'adulte : Chauffer le jus d'orange et la gélatine au four à micro-ondes environ 30 secondes, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laisser tiédir 2 minutes.

À faire par l'enfant : Ajoute le yogourt, le sucre et le lait au mélange. Mets de côté quelques morceaux de fruits pour décorer ton bol et ajoute le reste des fruits à la préparation. Mélange bien. Mets la préparation au réfrigérateur environ 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus liquide. Avant de déguster, décore ton bol avec tes morceaux de fruits mis de côté.

Connaître l'a b c de l'alimentation des enfants de 1 à 12 ans



LE PARTAGE DES RESPONSABILITÉS ENTOURANT L'ALIMENTATION

Aux repas et aux collations, l'adulte et l'enfant ont chacun leurs responsabilités. Ce partage des responsabilités favorise une ambiance positive et permet à l'enfant d'apprendre à écouter les signaux que lui envoie son corps. Parlez de ce partage dans vos activités et avec les parents. Les repas en famille pourraient devenir plus faciles !

L'ADULTE EST RESPONSABLE DU :

Quoi : L'adulte a la responsabilité d'offrir à l'enfant des aliments nutritifs qui lui fourniront ce dont il a besoin pour sa croissance et son développement.

Quand : L'adulte met en place une routine pour les repas et les collations. Cette routine sera rassurante pour les enfants, surtout les plus jeunes (1 à 5 ans). Il y a des moments pour manger, et l'enfant ne devrait pas grignoter toute la journée.

Où : Les aliments doivent être offerts à table et sans distractions comme la télévision ou des jeux.

Comment : Il est important de créer une ambiance agréable pour les repas et collations et de ne pas mettre de pression sur les enfants. Ces moments sont aussi une occasion d'enseigner les bonnes manières à table. Rappelez aux parents qu'ils sont des modèles pour leur enfant. On devrait privilégier les repas en famille.

L'ENFANT EST RESPONSABLE DU :

Combien : L'enfant consomme instinctivement la quantité d'aliments dont il a besoin pour combler sa faim. Il faut lui faire confiance. Si l'enfant a de la difficulté à écouter ses signaux, vous pouvez l'aider à le faire en suivant les conseils de la section qui suit.

L'ÉCOUTE DES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ (SENSATION DE NE PLUS AVOIR FAIM)

Avant tout, il faut savoir que la faim et l'appétit sont des choses différentes.

• La faim est exprimée par le corps lorsqu'il a besoin de nourriture pour bien fonctionner.

Facteurs qui influencent la faim : poussées de croissance, degré d'activité physique, aliments mangés au cours de la journée, etc.

• L'appétit est lié à l'envie de manger.

Facteurs qui influencent l'appétit : malaise, fatigue, humeur, émotions, préférences alimentaires, etc.

La faim et l'appétit d'un enfant varient d'une journée à l'autre et même d'un repas à l'autre. On ne peut donc évaluer son alimentation sur une seule journée. L'écoute des signaux de faim et de satiété est la meilleure façon pour l'enfant de respecter les besoins de son corps. Il faut lui faire confiance en le laissant choisir la quantité d'aliments dont il a besoin. Il est le mieux placé pour écouter ses signaux !

COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ ?

IMPORTANT

Il peut être délicat d'aborder le sujet des signaux de faim et de satiété avec des gens touchés par la pauvreté. Il est possible que des parents vous disent qu'ils n'ont pas assez d'argent pour bien nourrir leur famille et qu'ils ne peuvent être à l'écoute de ces signaux. Faites preuve de compréhension et de patience, et rassurez les gens. Lorsque vous aurez établi une bonne relation avec eux, il sera plus facile de les guider vers les ressources d'aide.

AVEC LES TOUT-PETITS QUI NE PARLENT PAS ENCORE

Portez attention aux comportements (ex. : tourne la tête pour protester, jette sa cuillère par terre, laisse tomber les aliments sur le sol). Ils peuvent être signe que l'enfant a assez mangé ou qu'il a soif.

AVEC LES AUTRES ENFANTS

Faites une activité pour aider les enfants à garder ou à retrouver une bonne écoute de leurs signaux de faim et de satiété. Par exemple, avant la collation ou le repas, demandez-leur ce qu'ils ressentent. Après avoir mangé, refaites l'exercice puis comparez les réponses pour aider les enfants à savoir comment ils se sentent lorsqu'ils ont faim et lorsqu'ils n'ont plus faim.

- **La faim** peut se manifester par des gargouillis dans l'estomac, une baisse d'énergie, de la difficulté à se concentrer, des maux de tête, etc.
- **La satiété** est la sensation d'avoir l'estomac juste bien rempli après avoir mangé. Elle entraîne une disparition des signaux de la faim.

Si un enfant a mal au cœur ou au ventre, ou qu'il sent son estomac trop plein après un repas, il se peut qu'il ait mangé au-delà de son signal de satiété. Ses parents doivent le laisser expérimenter la gourmandise ou la faim, sans le culpabiliser. Tout devrait se régler dans les prochains repas. L'enfant peut parfois être influencé par des facteurs comme la disponibilité d'un aliment aimé, la peur de manquer de nourriture, le désir de faire plaisir, un jeu qu'il ne veut pas délaissier, l'ennui ou différentes émotions. Ces facteurs peuvent faire en sorte que l'enfant oublie ses signaux et mange plus ou moins que ce dont il a réellement besoin. Lorsque l'enfant vieillit, on peut l'aider à reconnaître ces facteurs et à se questionner sur la vraie nature de sa faim.

Les banques alimentaires sont présentes dans de nombreuses régions du Québec. Rendez-vous sur le site des Banques alimentaires du Québec au www.banquesalimentaires.org pour connaître les ressources de votre région.

Pour donner des solutions concrètes, des trucs et des astuces aux parents dans cette situation, consultez la fiche *Un panier d'épicerie à petit prix* qui se trouve aussi dans votre pochette *Bouchées d'information*.

DES REPAS ÉQUILIBRÉS

Cette section vise à vous informer, mais elle contient également des renseignements qui peuvent être utiles aux parents.

Pour être complets, le dîner et le souper devraient contenir des aliments et des boissons des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Avec les enfants de 1 à 8 ans, il est préférable de parler de familles d'aliments plutôt que de groupes alimentaires. Les activités sur la découverte et la provenance sont à privilégier.

Il est également recommandé, avant de parler du *Guide alimentaire canadien*, de s'assurer que les enfants comprennent bien ce que sont les signaux de faim et de satiété. En effet, comme son nom le dit, c'est un guide, et chaque enfant a des besoins qui lui sont propres.

L'IMPORTANCE DES COLLATIONS

Les enfants ont de grands besoins en énergie. Les collations sont donc souvent nécessaires pour compléter les repas. Elles devraient être offertes à égale distance entre deux repas et au moins deux heures avant le prochain repas, pour ne pas couper l'appétit de l'enfant lors de celui-ci. Les enfants devraient consommer trois repas et de deux à trois collations par jour.

Pour un enfant de 1 à 5 ans, une collation devrait être composée d'aliments provenant d'au moins deux des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. Voici quelques exemples de collations nutritives :

- Craquelins de grains entiers et hoummos
- Morceaux de pomme pelée ou raisins coupés et morceaux de fromage ferme
- Muffin à l'avoine maison et verre de lait
- Tranches de banane trempées dans du yogourt

Pour les enfants de 6 à 12 ans, une collation devrait comprendre des aliments d'au moins un des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. En voici quelques exemples :

- Un fruit frais (ex. : poire, banane, orange)
- Un verre de lait, de lait au chocolat (ou moitié lait nature et moitié lait au chocolat), ou de boisson de soya enrichie
- Un muffin à l'avoine fait maison

Pour obtenir une collation qui comblera la faim plus longtemps, il faut combiner deux groupes alimentaires, dont l'un doit être une source de protéines (ex. : aliments ou boissons des groupes Lait et substituts et Viandes et substituts). Voir les exemples pour les 1 à 5 ans plus haut.

L'IMPORTANCE DES MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses ont leur place dans l'alimentation des enfants de 1 à 5 ans. Elles les aident à satisfaire leurs grands besoins en énergie et sont essentielles au développement de leur cerveau et de leur système nerveux. Les matières grasses transportent également plusieurs vitamines dans le corps. Voici quelques conseils à donner aux parents :

- Optez pour le lait à 3,25 % de M.G. jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de deux ans. Ensuite, le lait à 3,25 % ou à 2 % de M.G. peut être offert.
- Comme les boissons de soya enrichies contiennent moins de calories que le lait de vache, elles ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 2 ans. Il est important de choisir les versions enrichies et de bien les brasser avant chaque utilisation.
- Sélectionnez des produits à teneur normale en matières grasses, plutôt que ceux à teneur réduite en matières grasses.

- N'hésitez pas à offrir des aliments nutritifs qui contiennent aussi des matières grasses, comme l'avocat, les noix, les poissons gras (ex. : saumon) ou le fromage. Ils sont une importante source d'énergie pour les jeunes enfants.
- Certains aliments riches en gras comme les croustilles, les frites et les pâtisseries sont moins nutritifs et devraient être consommés plus rarement. Au quotidien, on devrait choisir des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

LE JUS DE FRUITS ET LA SANTÉ DENTAIRE

Il est recommandé que les enfants consomment un maximum de 125 ml (½ tasse) à 175 ml (¾ tasse) de jus de fruits pur à 100 % par jour. Le jus de fruits ne contient pas de fibres alimentaires, contrairement aux fruits frais. Les fibres jouent un rôle important dans la santé des intestins. Elles pourraient d'ailleurs aider à combler la faim plus longtemps.

De plus, l'acidité des jus de fruits peut affaiblir l'émail des dents et les rendre plus vulnérables aux caries. En général, les aliments et boissons sucrés, collants ou acides (ex. : fruits séchés, bonbons, boissons gazeuses, barres de céréales), peuvent augmenter le risque de carie dentaire. De leur côté, les aliments des groupes Lait et substituts et Viandes et substituts contiennent des éléments nutritifs qui favorisent la santé des dents.

Lorsque le brossage des dents après le repas ou la collation n'est pas possible, le fromage ferme peut temporairement le remplacer. En effet, le fromage ferme, comme le Cheddar, la Mozzarella ou le Brick, aide à protéger l'émail des dents, puisqu'il contient des éléments nutritifs bénéfiques à cet effet (ex. : calcium, phosphore, protéines, matières grasses).



Pour obtenir plus d'information sur l'hygiène dentaire, consultez le site Web de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec au www.ohdq.com.

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Une allergie alimentaire est une réaction anormale du système immunitaire (défense du corps) après la consommation d'un aliment. Chez les personnes allergiques, il faut éliminer les aliments qui contiennent les allergènes, ou des traces d'allergènes, et leurs dérivés. Une allergie alimentaire ne doit pas être prise à la légère.

Voici les principaux allergènes au Canada :

- Arachides
- Lait
- Noix
- Soya
- Fruits de mer (poissons, crustacés et mollusques)
- Sulfites (additif alimentaire)
- Graines de sésame
- Œufs
- Moutarde
- Blé

Lorsque vous faites des activités comportant de la nourriture, il faut prendre certaines précautions :

- Assurez-vous de connaître les enfants ayant des allergies alimentaires.
- Choisissez les recettes à réaliser en fonction des enfants qui y participent et de leurs allergies.
- Assurez-vous que les enfants allergiques ont un auto-injecteur d'adrénaline avec eux.
- Demandez aux parents d'enfants de 1 à 5 ans si l'enfant a déjà goûté aux aliments servis. L'introduction des nouveaux aliments doit se faire à la maison.
- Informez-vous des mesures à prendre en cas de réaction allergique.
- Interdisez le partage d'aliments, d'ustensiles et de contenants.
- Nettoyez bien les surfaces en contact avec les aliments.

Pour obtenir plus d'information sur les allergies alimentaires, consultez le site Web de l'Association québécoise des allergies alimentaires au allergies-alimentaires.org/fr.

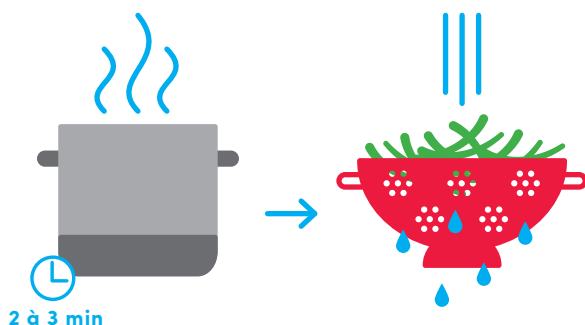
LE RISQUE D'ÉTOUFFEMENTS ALIMENTAIRES

Jusqu'à l'âge de 4 ans, l'enfant est à risque d'étouffements alimentaires pour deux raisons principales : sa mastication peut être plus difficile et son œsophage plus étroit. Les aliments durs, petits, ronds et collants augmentent le risque d'étouffements. Voici des mesures à prendre lors des activités culinaires, des repas et des collations :

- Faites cuire ou blanchir*, coupez en fines lanières ou râpez les légumes à chair ferme (ex. : carottes, navet, céleri).
- Retirez les pépins, les noyaux et le cœur des fruits (ex. : cerises, pommes, melons).
- Retirez les pelures épaisses des fruits frais (ex. : pommes, pêches).
- Coupez en deux ou en quatre les petits fruits ronds (ex. : raisins, fraises, gros bleuets).

- Évitez les brochettes et les cure-dents.
- Tartinez la rôti de beurre d'arachide crémeux (et non croquant), lorsqu'elle est encore chaude.
- Encouragez l'enfant à bien mastiquer et à prendre de petites bouchées.
- Assurez-vous que l'enfant est bien assis à la table. Ne laissez jamais l'enfant seul lorsqu'il mange.

* **Blanchir les légumes: les plonger de deux à trois minutes dans l'eau bouillante pour les ramollir, puis les refroidir en les plongeant dans l'eau glacée.**



ADOPTER LE BON COMPORTEMENT AUX REPAS ET AUX COLLATIONS

Les parents vous posent souvent des questions concernant les comportements de leurs enfants aux repas? Cette section vous donne des conseils que vous pouvez leur transmettre pour les aider à savoir réagir dans certaines situations. Au besoin, n'hésitez pas à guider le parent vers un médecin ou une diététiste spécialisée en pédiatrie.

COMMENT AGIR AVEC UN ENFANT DE 1 OU 2 ANS QUI REFUSE DE MANGER ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer ce refus. Voici quelques exemples de situations :

- S'il tourne la tête et proteste dès qu'il aperçoit son assiette, tentez de la déposer devant lui. Laissez-le prendre lui-même quelques morceaux avec ses doigts ou son ustensile. Peut-être a-t-il besoin de regarder, toucher et sentir avant de goûter! Il retrouvera peut-être le goût de manger s'il se sent autonome.
- S'il refuse clairement la première bouchée du repas, il a peut-être soif. Vous pouvez alors lui offrir un peu de lait avant de tenter à nouveau de lui présenter son repas.
- S'il est trop fatigué, il peut ne pas ressentir le besoin de manger. Il est préférable d'offrir le repas quand l'enfant est en forme. Au besoin, on peut tenter d'en devancer l'heure.
- S'il n'a pas faim, il est normal que l'enfant refuse de manger. Évitez de le forcer, car vous risquez de faire en sorte qu'il n'écoute plus ses signaux de faim et de satiété. Laissez l'enfant à table avec les autres. Après un moment, s'il ne mange toujours pas, retirez-lui son assiette.

COMMENT AGIR AVEC UN ENFANT QUI REFUSE DE GOÛTER À DE NOUVEAUX ALIMENTS ?

Cette situation est très fréquente chez les enfants de 2 à 5 ans, mais, souvent, elle disparaît peu à peu. Les goûts changent et continuent de se développer chez les enfants de 6 à 12 ans. Peu importe l'âge, il ne faut jamais forcer un enfant à manger de nouveaux aliments. Il faut être patient et l'aider à les apprivoiser. Voici quelques conseils :

- Offrez un nouvel aliment avec des aliments appréciés.
- Continuez d'offrir l'aliment lors de prochains repas, même si l'enfant ne l'aime pas. Il peut avoir besoin de voir l'aliment plusieurs fois (8, 15 ou même plus!) avant de l'accepter. Ne le forcez pas à en manger.
- Faites une activité de découverte en donnant de l'importance au nouvel aliment. Invitez, sans forcer, à prendre l'aliment afin de le toucher, de le sentir et de le goûter.
- Donnez l'exemple en mangeant une variété d'aliments et montrez de l'enthousiasme pour ces aliments, sans exagérer. Si vous n'aimez pas un aliment, dites-le, mais insistez sur le fait que vous allez y goûter.
- Faites participer les enfants à la préparation des mets. Ils auront plus envie d'y goûter.

N'oubliez pas que vous êtes un modèle à table ! Les enfants vous imiteront. Suggérez aux parents de manger avec leurs enfants pour leur donner le bon exemple. Les repas en famille sont d'une grande importance pour aider au développement de saines habitudes de vie chez les enfants.

COMMENT AGIR AVEC UN ENFANT QUI N'A PAS TERMINÉ SON REPAS, MAIS QUI VEUT DU DESSERT ?

La plupart du temps, le dessert devrait faire partie d'un des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* pour compléter le repas (ex. : fruits, yogourt, muffin maison). À l'occasion, un dessert plus sucré peut être offert. Dans tous les cas, **même si l'enfant ne termine pas son assiette, offrez-lui une portion de dessert.**

Que ce soit une salade de fruits ou un morceau de gâteau, et peu importe le nombre de bouchées prises par l'enfant pendant le repas, l'attitude de l'adulte doit rester la même. **Le dessert ne devrait jamais servir de récompense pour avoir mangé un autre aliment du repas.** Sinon, on risque que l'enfant aime encore moins cet aliment et que le dessert lui soit encore plus attrayant. **Aucun aliment ne devrait servir de punition, de récompense ou de moyen de chantage.** En effet, ceci risque de brouiller les signaux de faim et de satiété de l'enfant qui voudra manger sa récompense même s'il n'a pas faim. À long terme, cela pourrait nuire à son rapport à la nourriture. Recommandez plutôt aux parents d'**encourager l'enfant, sans pression, à goûter une bouchée des aliments servis. Pour récompenser l'enfant autrement qu'avec la nourriture, on peut lui lire une histoire, jouer à son jeu favori, etc.**

Pour obtenir plus d'information

- Agence de la santé publique du Canada :
www.phac-aspc.gc.ca
- Canadiens en santé, sous l'onglet *Aliments et nutrition* :
www.canadiensensante.gc.ca
- Équilibre, Groupe d'action sur le poids :
www.equilibre.ca
- Extenso, Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal :
www.extenso.org
- Nos Petits Mangeurs, Le Centre de référence en alimentation à la petite enfance :
www.nospetitsmangeurs.org
- Les diététistes du Canada :
www.dietetistes.ca
- Ministère de la Santé et des Services sociaux, sous l'onglet *Santé publique* et la sous-section *Nutrition et alimentation* :
www.msss.gouv.qc.ca
- Ordre professionnel des diététistes du Québec :
www.opdq.org
- Santé Canada, sous l'onglet *Aliments et nutrition* :
www.hc-sc.gc.ca