

# Nourrir votre trottineur

## 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 trottineur apprend à se comporter à table et à accepter de nouveaux aliments. Gardez les jouets, les écrans et les autres distractions à l'écart pendant les repas en famille.
- Offrez à votre trottineur 3 repas ainsi que 2 ou 3 collations environ à la même heure tous les jours. Les tout-petits ont besoin d'une routine.
- L'appétit de votre trottineur changera d'une journée à l'autre. Laissez-le manger selon sa faim. C'est à vous de choisir les aliments et boissons à offrir, et c'est à votre enfant de décider de la quantité dont il a besoin.
- Si votre trottineur décide de ne pas manger le repas préparé pour la famille, ne lui préparez pas autre chose. Offrez le même repas à tous les membres de la famille même si votre trottineur refuse de manger.
- Votre trottineur mange assez s'il est actif et grandit bien.



### Préoccupations fréquentes

- Il est normal qu'un tout-petit fasse son difficile. Continuez de lui offrir des aliments qu'il connaît et ajoutez-y de nouveaux aliments. Pour garder les heures de repas plaisantes, ne faites pas de cas s'il refuse de manger.
- Votre enfant doit être accompagné quand il mange ou boit. Certains aliments présentent un risque d'étouffement (p. ex. noix, maïs soufflé, bonbons durs, raisins entiers, saucisses à hot-dog, ou légumes et 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.

### Aliments et boissons santé

- Il est recommandé de continuer d'allaiter votre enfant jusqu'à 2 ans et même plus. Si vous continuez de l'allaiter, continuez de lui donner un supplément de 10 µg (400 IU) de vitamine D par jour jusqu'à 2 ans.
- Les bébés n'ont plus besoin de préparation pour nourrissons après l'âge d'un an.
- Au moment d'introduire le lait de vache ou de chèvre, commencez par en donner 500 ml (2 tasses) par jour, sans dépasser 750 ml (3 tasses) par jour. On déconseille le lait de vache écrémé, le lait de soya, le lait de riz et les autres boissons à base de plantes aux petits de moins de 2 ans.
- Offrez de l'eau à votre tout-petit s'il a soif. Il n'est pas nécessaire de lui donner du jus ou d'autres boissons sucrées. Ne laissez jamais votre enfant aller au lit avec un biberon, car les liquides autres que l'eau peuvent causer des caries dentaires.
- Votre tout-petit devrait boire de l'eau et du lait dans un gobelet sans couvercle. Il devrait être capable de boire dans un gobelet sans couvercle et ne plus utiliser de biberon vers l'âge de 18 mois.
- Consultez le Guide alimentaire canadien pour vous aider à planifier les repas et les collations de votre famille. En prenant le temps de planifier et de préparer les repas, vous apprenez à votre trottineur à bien manger.
- Les aliments commercialisés auprès des enfants sont souvent plus riches en sucre, en gras et en sel que les autres produits et ne sont pas nécessaires.
- Votre tout-petit n'a pas besoin de produits faibles en gras ou de produits diététiques. Il a tout simplement besoin de manger des aliments nutritifs régulièrement.
- Évitez d'utiliser les aliments et les boissons pour convaincre, récompenser ou discipliner votre enfant.



### Pour de plus amples renseignements :

Communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région.

Visitez le site Web de la Santé publique :

<http://www.gnb.ca/gensanté>



**Public Health** Prevent Promote Protect  
**Santé publique** Prévention Promotion Protection