

Communiqué aux parents*

Cher parent,

Votre enfant a fait le plein d'énergie avec son ami Pat le mille-pattes et l'a accompagné à travers ses aventures et ses découvertes. Il vient de réaliser des activités portant sur le thème du pain. Il en a découvert une variété et en connaît maintenant la provenance, de même que certaines étapes de transformations nécessaires à leur consommation. Il a également exploré quelques techniques culinaires de base. Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui vous permettront peut-être d'en apprendre davantage sur les fibres alimentaires, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

Manger plus de fibres

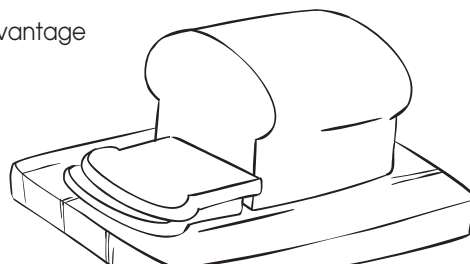
La majorité des gens ne consomment pas suffisamment de fibres. À titre d'exemple, une étude menée auprès d'enfants québécois de quatre ans révèle que 29% des garçons et 38% des filles n'en consomment pas suffisamment¹. Les fibres alimentaires sont pourtant très utiles dans l'alimentation quotidienne des enfants, puisqu'elles favorisent une meilleure santé intestinale et préviennent la constipation. Elles procurent également un sentiment de satiété plus longtemps.

OÙ SE CACHENT-ELLES ?

Nul besoin de chercher bien loin pour en trouver : les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix, les graines et les céréales à grains entiers en regorgent. En effet, les fibres alimentaires se trouvent uniquement dans les aliments d'origine végétale, les produits d'origine animale n'en contenant pas.

Conseils pour augmenter la consommation de fibres des tout-petits :

- Veiller à ce que les repas et les collations des enfants se composent régulièrement d'aliments riches en fibres.
- Choisir des céréales au son ou à grains entiers (ex. : blé entier, avoine) et des pâtes de blé entier.
- Ajouter des fruits ou des noix moulues² au yogourt.
- Offrir des fruits et des légumes (blanchir les légumes durs), idéalement avec la pelure, tout en faisant attention aux risques d'étouffement.
- Favoriser la consommation de légumes et de fruits frais, au détriment du jus.
- Introduire plus souvent des légumineuses (ex. : pois secs, haricots et lentilles) aux repas.



Augmenter graduellement la quantité de fibres dans l'alimentation des tout-petits, tout en maintenant une hydratation suffisante, pour éviter des selles dures.

CONSTIPATION : LA PRÉVENTION AVANT TOUT

La constipation se définit par une difficulté et une douleur à l'évacuation, à cause de selles dures, sèches ou très peu fréquentes. Elle est, le plus souvent, le résultat d'un manque de fibres dans l'alimentation, d'une hydratation insuffisante et d'un manque d'activité physique.

Pour prévenir la constipation chez les tout-petits, il est recommandé de :

- leur fournir suffisamment de fibres alimentaires;
- leur assurer une bonne hydratation en offrant du lait aux repas, du lait ou de l'eau aux collations, et de l'eau entre les repas et les collations;
- les encourager à bouger. En plus d'être bénéfique à leur santé globale, l'activité physique stimule le fonctionnement des intestins.

En cas de constipation ou pour toute autre question reliée à l'alimentation, ne pas hésiter à consulter un médecin ou une diététiste.

Inutile de se priver d'aliments nutritifs, tels les bananes ou le fromage, puisqu'aucun aliment ne peut être tenu responsable de la constipation.

QUOI FAIRE EN FAMILLE ?

Pour une collation nutritive et amusante, utilisez une variété de pains de grains entiers, préalablement sélectionnée à la boulangerie ou à l'épicerie (ex. : seigle, son d'avoine, blé entier). Découpez des formes dans les tranches de pain avec un emporte-pièce, puis faire de même avec du fromage à trancher (ex. : Cheddar, Brick, Mozzarella). Empilez, pour faire de délicieuses bouchées!

¹ Québec. Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, Québec, Les Publications du Québec, octobre 2005, 152 p.

² Attention aux allergies alimentaires.

* Veuillez noter que l'utilisation du terme « parents » désigne à la fois les parents et les tuteurs.