



GUIDE D'ALIMENTATION

Pour l'enfant d'âge
préscolaire



ENTRÉE EN MATIÈRE

L'enfant d'âge préscolaire grandit à une vitesse vertigineuse. C'est aussi une période de la vie qui correspond au développement des habitudes et des préférences alimentaires.

Un enfant actif et en santé a la capacité de contrôler ses apports alimentaires selon les **signaux de faim et de satiété** que lui envoie son corps. Les poussées de croissance, l'humeur, le niveau d'activité physique et la fatigue font en sorte que **l'appétit varie d'une journée à l'autre, ou même d'un repas à l'autre**. Il est important de respecter les besoins des enfants.

Le *Guide d'alimentation pour l'enfant d'âge préscolaire* est un outil pratique pour vous accompagner lors des repas et des collations avec les tout-petits. Comme chaque enfant est unique, le nombre de portions proposé ainsi que la grosseur de celles-ci ne sont donnés qu'à **titre indicatif**. Il se peut que l'enfant d'âge préscolaire mange plus, ou moins, que ce qui est recommandé. **Les portions doivent donc être adaptées selon l'appétit de l'enfant.**



« PARCE QUE LA NUTRITION ET LA SANTÉ DES TOUT-PETITS NOUS IMPORTENT AUTANT QU'À VOUS »

- Le service de nutrition clinique du CHU Sainte-Justine
et l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

REPAS ET COLLATIONS VARIÉS: SYNONYMES DE PLAISIR!

Chaque groupe du *Guide alimentaire canadien* fournit une combinaison différente d'éléments nutritifs nécessaires pour que les enfants se développent de façon optimale. Une alimentation équilibrée et variée est donc importante pour la croissance des enfants d'âge préscolaire*. De plus, la variété alimentaire permet aux enfants d'explorer une gamme de textures et de saveurs pour ainsi développer et élargir leurs goûts.

Les enfants d'âge préscolaire ont un petit estomac et sont vite rassasiés. La meilleure façon de combler leurs besoins est de leur offrir chaque jour trois petits repas et deux ou trois collations selon un horaire régulier. Il est suggéré d'offrir quotidiennement aux tout-petits une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Les collations devraient être variées, présenter au moins deux groupes alimentaires différents et être offertes environ deux heures avant un repas, pour ne pas gâcher leur appétit.

* Un enfant d'âge préscolaire est un enfant âgé de 6 ans et moins.

OUI AUX DÉCOUVERTES!

Il est important d'ajouter des aliments variés au menu et de proposer de nouveaux plats régulièrement. Il y a de fortes chances que les petits apprécient ces découvertes.

Un enfant peut aimer un aliment d'emblée, mais de nombreuses expositions – 10, 15 ou même plus! – peuvent être requises avant que l'aliment soit accepté. Mieux vaut persévérer en invitant les enfants à goûter aux nouveaux aliments, sans insister. Les adultes sont des modèles pour les enfants. Il ne faut pas sous-estimer ce rôle.

CONSEILS UTILES!

Manger tous ensemble autour de la table permet de partager des moments agréables avec la famille et les amis, en plus de favoriser un environnement adéquat lors des repas. Les enfants d'âge préscolaire sont facilement distraits; il est donc suggéré, lors des repas et des collations, d'éviter toutes sources de distractions potentielles, comme la télévision, la radio, les livres ou les jouets.

Récompenser ou punir avec les aliments peut brouiller les signaux de faim et de satiété en plus de rendre l'aliment-récompense, comme le dessert, plus attirant. Il vaut mieux ne pas forcer les enfants à manger tout le contenu de leur assiette, car ils sont capables d'ajuster ce qu'ils mangent en fonction de leurs besoins. De façon innée, ils reconnaissent les signaux envoyés par leur corps.

Les matières grasses sont nécessaires à la croissance et au développement des tout-petits. Les aliments réduits en matières grasses ne sont donc pas recommandés. Les matières grasses provenant d'aliments nutritifs, comme le fromage, l'avocat et le beurre d'arachide ou de noix, constituent une importante source d'énergie pour les tout-petits.

L'eau est la boisson idéale pour étancher la soif et le lait est une boisson nutritive de choix lors des repas et des collations. Les fruits frais offrent plus d'avantages nutritifs que les jus purs à 100%; il est donc préférable d'offrir ces derniers avec modération.

Certains aliments sont bénéfiques pour la santé dentaire. Par exemple, lorsque les mesures d'hygiène buccodentaire des tout-petits ne peuvent être effectuées, une option intéressante est de leur offrir du fromage ferme (ex. : Suisse, Brick) à la fin du repas ou de la collation. Les divers éléments nutritifs et caractéristiques du fromage ferme lui confèrent un effet protecteur pour les dents, ce qui en fait un allié contre la carie dentaire.



BONNE IDÉE!

Il est judicieux de faire participer les enfants à la préparation des repas et des collations. C'est une façon amusante de leur enseigner les bases de la cuisine et de les sensibiliser à l'importance d'une saine alimentation tout en passant d'agréables moments avec eux. Ils pourront ainsi manipuler, sentir et goûter les aliments, en plus d'être fiers de leurs réalisations!

Les enfants âgés de moins de quatre ans peuvent facilement s'étouffer étant donné le petit diamètre de leur œsophage. Les aliments difficiles à mastiquer sont à éviter, comme les aliments durs, petits, ronds, lisses ou collants (ex. : maïs soufflé, bonbons durs, gomme à mâcher, mie de pain fraîche, saucisses en rondelles, raisins entiers frais ou secs, pommes

avec pelure, arachides et autres noix, beurre d'arachide à la cuillère, poissons avec arêtes, cubes de glace, aliments servis sur des cure-dents ou des brochettes).


Pour toute question concernant l'alimentation d'un tout-petit ou de votre enfant, n'hésitez pas à consulter une diététiste de votre communauté.

1 AN

2 ANS


3 ANS

4 à 6 ANS

 LÉGUMES ET FRUITS	4 à 6 portions ou plus	6 portions ou plus	4 portions ou plus	5 portions ou plus
Légumes frais, cuits, surgelés ou en conserve	60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)
Légumes feuillus cuits (ex. : épinards)	60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)
Légumes feuillus crus (ex. : laitue)	Quantité souvent négligeable	160 ml (2/3 tasse)	250 ml (1 tasse)	250 ml (1 tasse)
Fruits frais, surgelés ou en conserve	60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse) env. 1/2 fruit	80 ml (1/3 tasse) env. 1/2 fruit	125 ml (1/2 tasse) ou 1 fruit	125 ml (1/2 tasse) ou 1 fruit
Jus de fruits purs à 100%, pasteurisés	60 ml (1/4 tasse)	60 ml (1/4 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)
NOTES:				

CONSEILS SPÉCIFIQUES

- Offrir quotidiennement des légumes et des fruits colorés, comme les légumes vert foncé (ex. : brocoli, épinards) et orangés (ex. : carottes, courges d'hiver).
- Choisir des légumes et des fruits de préférence aux jus. Les fibres alimentaires qu'ils contiennent favorisent, entre autres, la sensation de satiété.
- Offrir, au plus, 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits pur à 100%, sans sucre ajouté, par jour.
- Opter pour des aliments préparés avec peu ou pas de sucre ou de sel.

 PRODUITS CÉRÉALIERS	3 portions ou plus, dont 1 portion de céréales pour bébés	5 portions ou plus	5 portions ou plus	4 portions ou plus
Céréales pour bébés enrichies de fer	125 à 175 ml (1/2 à 3/4 tasse)	—	—	—
Pain	1/2 tranche	1/2 tranche	1/2 tranche	1 tranche
Bagel, pita ou tortilla	1/4	1/4	1/4	1/2
Riz, boulgour ou quinoa cuit	80 ml (1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	125 ml (1/2 tasse)
Pâtes alimentaires ou couscous cuits	80 ml (1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	125 ml (1/2 tasse)
Céréales froides prêtes à servir	15 g*	15 g	15 g	30 g
Céréales chaudes cuites	80 ml (1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	175 ml (3/4 tasse)
NOTES:				

CONSEILS SPÉCIFIQUES

- Offrir au moins la moitié des produits céréaliers sous forme d'une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le blé, le riz brun, le millet, etc.
- Préférer les céréales à déjeuner à grains entiers et peu sucrées.

* Si possible, choisir des céréales froides prêtes à servir enrichies de fer jusqu'à l'âge de deux ans.


Ce tableau est inspiré de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, produit par Santé Canada ainsi que de *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* Édition 2011, produit par l'Institut national de santé publique du Québec.

1 AN

2 ANS


3 ANS

4 à 6 ANS

 LAIT ET SUBSTITUTS	6 à 7 portions ou plus, dont 600 à 720 ml de lait	4 portions ou plus, dont 500 ml de lait	4 portions ou plus, dont 500 ml de lait	2 portions ou plus, dont 500 ml de lait
Lait	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	250 ml (1 tasse)
Lait évaporé non sucré en conserve (dilué avec une part égale d'eau)	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	250 ml (1 tasse)
Yogourt ou kéfir	100 g ou ml (env. 1/2 tasse)	100 g ou ml (env. 1/2 tasse)	100 g ou ml (env. 1/2 tasse)	175 g ou ml (3/4 tasse)
Fromage (ex. : Cheddar, Havarti)	15 à 20 g	30 g	30 g	50 g
Fromage frais (ex. : Cottage, Ricotta)	40 à 60 ml (env. 1/4 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	250 ml (1 tasse)
Fromage frais à différentes saveurs	30 à 60 g	60 g	60 g	120 g
Boisson de soya enrichie	—	125 ml (1/2 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	250 ml (1 tasse)
NOTES:				

CONSEILS SPÉCIFIQUES

- Opter pour du lait entier (3,25 % de M.G.) avant l'âge de 2 ans, car les matières grasses qu'il contient sont indispensables pour le développement du cerveau et la croissance. Par la suite, préférer le lait entier ou à 2 % de M.G.
- Offrir du lait aux repas et aux collations, car le lait contribue à satisfaire les besoins en vitamine D.
- Sélectionner des produits non réduits en matières grasses et toujours choisir des produits laitiers faits de lait pasteurisé.
- Les boissons de soya contiennent moins de matières grasses que le lait. Elles ne sont donc pas recommandées avant l'âge de 2 ans, à moins d'avis médical. Les autres boissons végétales (ex. : riz, amandes) ne sont pas des substituts appropriés du lait, notamment en raison de leur faible contenu en protéines et en matières grasses.





 VIANDES ET SUBSTITUTS	2 à 3 portions ou plus	2 portions ou plus	2 portions ou plus	2 portions ou plus
Poissons, fruits de mer, volailles et viandes cuits	30 à 45 ml (2 à 3 c. à table)	60 ml (1/4 tasse)	60 ml (1/4 tasse)	60 ml (1/4 tasse)
Légumineuses cuites (ex. : lentilles, haricots)	60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)	80 ml (1/3 tasse)
Tofu ferme	50 à 75 g (3 à 5 c. à table)	85 g (1/3 tasse)	85 g (1/3 tasse)	85 g (1/3 tasse)
Œufs	1	1	1	1
Beurre d'arachide ou de noix	Crémeux, 15 ml (1 c. à table)	Crémeux, 15 ml (1 c. à table)	Crémeux, 15 ml (1 c. à table)	15 ml (1 c. à table)
Noix et graines écalées	—	—	—	30 ml (2 c. à table)
NOTES:				

CONSEILS SPÉCIFIQUES



- Offrir une variété d'aliments de ce groupe comme la viande, le poisson, la volaille, les légumineuses, le tofu et les œufs.
- Privilégier les poissons à chair grasse (ex. : saumon, maquereau), car ils contiennent des gras essentiels.
- Préférer les aliments préparés avec peu ou pas de sel.
- Avant l'âge de 4 ans, pour éviter que l'enfant ne s'étouffe, offrir le beurre d'arachide ou de noix crémeux en le tartinant en une mince couche sur du pain grillé. Les noix et les graines peuvent toutefois être servies moulues dans les recettes.

EXEMPLE DE MENU POUR UN ENFANT DE 2 ANS QUI A JOUÉ AU PARC






DÉJEUNER

- 1  Gruau (80 ml, 1/3 tasse)
- 1  Fromage Brick en dés (30 g)
- 1  1/2 poire pelée et coupée en morceaux (80 ml, 1/3 tasse)
- 1  Lait entier (125 ml, 1/2 tasse)



COLLATION DU MATIN

- 1  Fraises (80 ml, 1/3 tasse)
- 1  Lait entier (125 ml, 1/2 tasse)






DÎNER

- 2  1/2 tortilla de blé entier
- 1  Morceaux de poulet cuit (60 ml, 1/4 tasse)
- 1  Bâtonnets de carottes blanchis* (80 ml, 1/3 tasse)
- 1  Lait entier (125 ml, 1/2 tasse)
- 1  Compote de pommes (80 ml, 1/3 tasse)



COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

- 1  Tranches de poivron rouge (80 ml, 1/3 tasse)
- 1/2  Hoummos (trempette de pois chiches) (45 ml, 3 c. à soupe)



SOUPER

- 1  Morceaux de saumon (60 ml, 1/4 tasse)
- 1  Quinoa (80 ml, 1/3 tasse)
- 1  Fleurons de brocoli et chou-fleur blanchis* (80 ml, 1/3 tasse)
- 1  Lait entier (125 ml, 1/2 tasse)
- 1  Salade de fruits (80 ml, 1/3 tasse)

COLLATION DU SOIR

- 1  1/2 petit muffin maison aux bleuets
- 1  Yogourt à la vanille (100 ml, environ 1/2 tasse)

N'oubliez pas d'offrir de l'eau entre les repas et les collations.

Total : 7 portions de , 5 portions de , 6 portions de  (dont 500 ml de lait entier) et 2 1/2 portions de .

* Blanchir consiste à immerger quelques minutes un aliment dans l'eau bouillante afin de l'attendrir.

LÉGENDE :

 = 1 portion de *Légumes et fruits*





 = 1 portion de *Produits céréaliers*

 = 1 portion de *Lait et substituts*



 = 1 portion de *Viandes et substituts*

EXEMPLE DE MENU POUR UN ENFANT DE 4 ANS QUI A FAIT UNE RANDONNÉE À VÉLO






DÉJEUNER

- 1  1 tranche de pain grillée
- 1  1 œuf brouillé
- 1  1 gros kiwi
- 1/2  Lait entier ou à 2 % de M.G. (125 ml, 1/2 tasse)



COLLATION DU MATIN

- 1/2  Framboises (60 ml, 1/4 tasse)
- 1  Yogourt nature (175 ml, 3/4 tasse)







DÎNER

- 1  1/2 pita de blé entier
- 1  Thon pâle en boîte (60 ml, 1/4 tasse)
- 1  Salade de concombres et de tomates (125 ml, 1/2 tasse)
- 1/2  Lait entier ou à 2 % de M.G. (125 ml, 1/2 tasse)
- 1  Salade de fruits (125 ml, 1/2 tasse)





COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

- 1  Céréales à déjeuner à grains entiers (30 g)
- 1/2  Lait entier ou à 2 % de M.G. (125 ml, 1/2 tasse)

SOUPER

- 1  Morceaux de rôti de bœuf (60 ml, 1/4 tasse)
- 1  Purée de pommes de terre et de patates douces (125 ml, 1/2 tasse)
- 1/2  Haricots verts (60 ml, 1/4 tasse)
- 2  1 muffin maison au son et aux raisins
- 1/2  Morceaux de cantaloup (60 ml, 1/4 tasse)
- 1/2  Lait entier ou à 2 % de M.G. (125 ml, 1/2 tasse)

N'oubliez pas d'offrir de l'eau entre les repas et les collations.

Total : 5 1/2 portions de , 5 portions de , 3 portions de  (dont 500 ml de lait) et 3 portions de .



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca



CHU Sainte-Justine

*Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant*

Pour l'amour des enfants

Université 
de Montréal