



Santé et nutrition chez l'enfant

UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN -
RECOMMANDATIONS ET ASTUCES

Encourager les enfants à adopter une alimentation nutritive et équilibrée est important pour une croissance optimale ainsi que pour leur santé et leur bien-être en général.

En vous assurant que votre enfant absorbe les bonnes quantités de vitamines et de minéraux, vous l'aidez à se sentir bien dans sa tête et dans son corps et à maintenir un poids normal. Il s'agit de poser les bases d'une relation positive à la nourriture et de réduire le risque de maladies cardiaques, de diabète, d'ostéoporose et de certains cancers à l'âge adulte.

Ce mois-ci, nous regardons de plus près l'importance d'une alimentation saine dans l'enfance, et comment faire en sorte que votre enfant développe des habitudes alimentaires saines et bénéficie d'un régime équilibré.

Un régime équilibré pour les enfants



Beaucoup de pain, riz, pommes de terre, pâtes et autres aliments à base d'amidon



Beaucoup de fruits et de légumes



Du lait, du fromage et du yaourt



De la viande, du poisson, des œufs, des haricots et des sources de protéines autres que les protéines lactées



Très peu de graisses et d'huiles



Limiter les aliments et les boissons riches en gras, en sucre et en sel



Le saviez-vous ?

Les enfants qui prennent un petit déjeuner sain chaque jour ont une meilleure mémoire, une humeur et une énergie plus stables et obtiennent de meilleurs résultats lors des examens.



Encouragez des habitudes alimentaires saines et salubres

Les enfants développent une préférence naturelle pour les aliments qu'ils apprécient le plus. Le défi consiste donc à faire des choix sains et attrayants. Focalisez-vous sur l'alimentation globale plutôt que sur des aliments spécifiques et optez pour des produits bruts et peu ou pas transformés.



5 Stratégies pour améliorer la nutrition et encourager de bonnes habitudes alimentaires :

1.

Prenez régulièrement les repas en famille Les repas en famille sont l'occasion pour les parents de contrôler les aliments consommés par leurs enfants et de leur proposer de nouveaux aliments.

2.

Servez une variété d'aliments et de grignotages sains Les enfants mangent ce qui est disponible à la maison. Faites en sorte qu'il leur soit facile de choisir des collations saines en laissant des fruits et légumes à portée de main et prêts à manger.

3.

Donnez l'exemple en mangeant sainement vous-même Pour encourager une alimentation saine, mangez bien vous-même. En consommant des aliments sains dans les portions appropriées, vous ferez passer le bon message.

4.

Évitez les conflits liés à la nourriture L'alimentation peut devenir une source de conflit dans de nombreuses familles. Ils peuvent être évités en donnant aux enfants un certain contrôle sur les aliments qu'ils mangent, mais aussi en limitant les types d'aliments disponibles à la maison.

5.

Faites participer les enfants au processus Invitez les enfants à faire les courses et à préparer les repas. Apprenez-leur les différents types d'aliments et les options bonnes pour la santé.

Tailles des portions

Surveiller la taille des portions est un moyen très efficace de s'assurer que votre enfant bénéficie d'un régime alimentaire équilibré. Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette et n'utilisez jamais la nourriture pour le récompenser ou le soudoyer.

Astuces pour contrôler la taille des portions :

- Utilisez une petite assiette
- Remplissez un tiers de l'assiette de votre enfant avec des légumes ou de la salade
- Ne laissez pas votre enfant manger directement dans le paquet, servez une portion unique dans un bol
- Évitez de donner une deuxième portion de friandises hautement caloriques
- Ne laissez pas les enfants manger en regardant la télévision, car la distraction facilite la suralimentation
- Si vous mangez à l'extérieur, veillez à commander une demi-portion ou un menu pour enfant



Le saviez-vous ?

Consommer 100 calories de plus par jour peut aboutir à un gain de poids de 4,5 kg par an.

kcal

