

Alimentation saine = enfants en bonne santé !

Une bonne alimentation est essentielle pour favoriser une croissance saine des enfants d'âge préscolaire tout en évitant l'obésité. Les parents peuvent proposer des aliments dont les enfants ont besoin et les aider à développer de bonnes habitudes alimentaires. Voici quelques conseils pour garantir une alimentation saine aux enfants.



Quel est le régime alimentaire approprié pour les enfants dans la tranche d'âge 2-5 ans ?

La quantité de nourriture dont votre enfant a besoin dépend de son âge, de sa taille et de son niveau d'activité. Nombre d'enfants ne mangent pas toujours la même quantité de nourriture. Vous pouvez en savoir plus sur les quantités journalières recommandées pour votre enfant sur les sites MyPlate.gov et HealthyChildren.org. Il faut éviter de pousser les enfants à manger plus qu'ils ne le souhaitent. Lorsque vous planifiez les repas et les collations de la journée pour votre enfant, gardez à l'esprit les groupes alimentaires suivants :

- Céréales, telles que le pain ou les céréales, dont au moins la moitié de céréales complètes
- Légumes de différentes couleurs
- Fruits
- Lait ou produits laitiers, y compris les laits non laitiers, à faible teneur en matières grasses pour la plupart des enfants
- Protéines, y compris la viande, les haricots, les œufs et le beurre de cacahuète

Qu'en est-il des boissons sucrées et des desserts ?

Il est conseillé de les limiter, sans toutefois les bannir complètement. Les aliments sucrés ne devraient pas être utilisés comme des récompenses. L'eau est généralement la boisson la plus saine. Les boissons et les aliments sucrés peuvent...

- Diminuer l'appétit de votre enfant pour des aliments plus nutritifs.
- Entraîner des caries dentaires.
- Favoriser la consommation de trop de calories par votre enfant.

Comment les parents peuvent-ils apprendre à leurs enfants de bonnes habitudes alimentaires ?

La meilleure façon d'encourager une alimentation saine est de montrer le bon exemple. Vous pouvez proposer des aliments frais pour éviter les conservateurs et l'ajout de sel, de sucre et de graisses que l'on trouve souvent dans les aliments industriels. Vous pouvez également faire en sorte que la famille mange ensemble le plus souvent possible. Voici d'autres idées :

- Proposez une variété d'aliments et laissez votre enfant vous aider à choisir et à préparer le repas.
- Encouragez votre enfant à essayer de nouveaux aliments.
- Servez-lui d'abord une petite quantité et une deuxième fois si possible.
- Aidez votre enfant à reconnaître et à arrêter quand il/elle en a eu assez.

Les fast foods occasionnels sont-ils sans conséquences néfastes ?

Lorsque vous mangez de la nourriture de fast-food, parlez à l'avance aux enfants de la nécessité de faire des choix sains. Vous pouvez également...

- Remplacer les sodas par du lait ou de l'eau et les frites par des fruits.
- Opter pour des aliments grillés plutôt que des fritures.

English Title: Eating Right = Healthy Children!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education