

Nourrir l'avenir de nos enfants

Les enfants, comme leurs parents, sont des gens occupés. Il n'est donc pas étonnant que les parents se préoccupent de savoir si leurs enfants mangent bien!

Dans ce feuillet d'information, la chroniqueuse en nutrition et diététiste professionnelle Denise Beatty répond à certaines questions parmi les plus courantes au sujet de l'alimentation chez les enfants.



Comment savoir si mes enfants mangent ce qu'ils devraient manger?

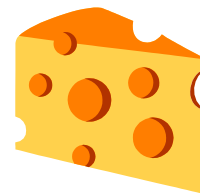
Si vos enfants grandissent, sont pleins d'énergie et ont généralement une bonne santé, ils sont probablement bien nourris. La façon la plus pratique de vous assurer que votre famille est bien nourrie est de planifier les collations et les repas quotidiens autour des quatre groupes alimentaires: les produits céréaliers, les légumes et les fruits, les produits laitiers et les viandes et substituts.*

Ma fille de 9 ans a une tendance à l'embonpoint. Malheureusement, elle adore les aliments engraisants comme le pain, les pâtes et les céréales. Que faire?

Contrairement à la croyance populaire, les produits céréaliers ne sont pas engraisants. En fait le pain, les pâtes et les céréales, tout comme les légumes et les fruits, figurent parmi les aliments que recommandent les diététistes pour une alimentation santé. Les produits céréaliers, qui constituent une bonne source de glucides complexes, sont naturellement pauvres en gras et en calories, sauf bien sûr si on les garnit d'une épaisse couche de beurre, de margarine ou de mayonnaise, ou d'une sauce riche et crémeuse. Pour ce qui est du poids de votre fille, ne vous faites pas trop de mauvais sang. Les régimes amaigrissants et les restrictions alimentaires ne sont pas recommandés chez les enfants en croissance. Encouragez-la plutôt à bien se nourrir * et à devenir plus active en faisant chaque jour du vélo ou en marchant. Grâce à cette approche, votre fille se sentira mieux dans sa peau et sera moins susceptible de développer une obsession au sujet de son poids.

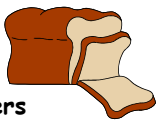
Tous les membres de la famille essaient de manger plus sainement en réduisant leur consommation d'aliments riches en gras, mais les enfants ne semblent pas pouvoir se passer de beurre d'arachides et de fromage. Que pensez-vous de ces aliments?

Il est vrai que le beurre d'arachides et le fromage ordinaire sont des aliments plus riches en gras que d'autres mais ils sont aussi très nutritifs. Ces aliments peuvent jouer un rôle important dans le cadre d'une saine alimentation chez les enfants, qui ont besoin de calories et d'éléments nutritifs supplémentaires pour soutenir leur croissance et leur développement. Bien qu'il soit important pour les enfants d'acquiescer tôt dans la vie de saines habitudes alimentaires, comme une consommation modérée de gras, les enfants en croissance peuvent se permettre de consommer un peu plus de gras que les adultes. L'enfance est une période de transition entre l'alimentation riche en gras des nourrissons et celle, plus faible en gras, des adultes. Durant cette période, les enfants peuvent manger les aliments pauvres en gras que consomme le reste de la famille et inclure aussi quelques aliments qui, bien que nutritifs, sont plus riches en gras. À mesure que les enfants traversent l'adolescence et terminent leur croissance, les aliments faibles en gras devraient prendre plus d'importance dans leur menu.



Le «Guide alimentaire canadien pour manger sainement» recommande ce menu de base quotidien pour tous les Canadiens et Canadiennes âgés de 4 ans et plus.

5 à 12 portions
Produits céréaliers



1 portion =
1 tranche de pain; 1/2 bagel ou petit pain;
1/2 tasse (125 mL) de riz ou de pâtes;
1 oz (30 g) de céréales sèches à déjeuner;
3/4 tasse (175 mL) de céréales chaudes.

5 à 10 portions
Légumes et fruits



1 portion =
1 fruit ou 1 légume de taille moyenne;
1/2 tasse (125 mL) de fruit ou de légume frais, surgelé ou en conserve;
1/2 tasse (125 mL) de jus.

2 à 4 portions
Produits laitiers



1 portion =
1 tasse (250 mL) de lait;
1 1/2 oz (45 g) de fromage;
2 tranches de préparation de fromage fondu; 3/4 tasse (175 mL) de yogourt.

2 à 3 portions
Viandes et substituts



1 portion =
2-3 oz (50-100 g) de viande ou de poisson;
1-2 oeufs; 1/2-1 tasse (125-250 mL) de légumineuses;
2 c. à table (30 mL) de beurre d'arachides.

Quelques idées de collations nutritives

- ✓ craquelins et fromage
- ✓ bretzels
- ✓ légumes et trempette au yogourt
- ✓ noix et graines
- ✓ fruit frais
- ✓ beurre d'arachides sur rôtie, avec jus



- ✓ maïs éclaté
- ✓ muffins et verre de lait
- ✓ mini-pizza
- ✓ yogourt
- ✓ oeuf cuit dur

Mes enfants ne cessent de réclamer des friandises, des pâtes de fruits, des boissons gazeuses, des sucettes glacées, des croustilles et des tablettes de chocolat. Pouvez-vous me suggérer des collations plus saines?

Bien souvent, les collations sont aussi importantes que les repas comme source d'éléments nutritifs essentiels. C'est pourquoi les meilleures collations sont celles qui sont composées d'aliments provenant de l'un ou l'autre des quatre groupes alimentaires du Guide.

Mais, comme vous le savez, les enfants aiment bien manger des friandises et des croustilles comme collation et en redemandent.

Le «Guide alimentaire canadien pour manger sainement»* reconnaît que ces aliments font partie du plaisir de manger et en conclut que le fait d'en consommer à l'occasion ne saurait être néfaste dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Cependant, il est important d'encourager les enfants à se brosser les dents après avoir mangé des aliments sucrés afin de prévenir la carie dentaire.

Mon fils de 12 ans ne veut rien d'autre que des sandwiches au jambon dans sa boîte à lunch. Que faire?

Voilà en effet une habitude qui laisse peu de place à la variété mais, au moins, le sandwich au jambon est un aliment nutritif! Manger une grande variété d'aliments est important pour une alimentation saine. C' est certainement la façon la plus simple et la plus sûre d'aller chercher tous les éléments nutritifs nécessaires à une bonne santé. Pour mettre de la variété dans la boîte à lunch de votre fils, équilibrez son repas en variant les fruits, les légumes et les boissons. Essayez un nouveau type de pain ou offrez-lui autre chose qu'un sandwich, par exemple un muffin au son et du fromage, une pointe de pizza froide ou du chili dans un thermos. Enfin, faites un effort supplémentaire pour diversifier les aliments servis lors des autres repas et collations.

J'ai lu le nouveau Guide alimentaire canadien et je ne vois vraiment pas comment mes enfants pourraient manger tout cela!

À prime abord, les quantités peuvent sembler énormes mais il n'en est rien. Voyons un peu.

Les enfants devraient suivre le menu de base présenté dans le guide en faisant beaucoup de place aux produits céréaliers, aux légumes et aux fruits. Le nombre de portions comme tel dépend de la taille, de l'âge et du niveau d'activité de l'enfant.

Servez-vous des plus petits nombres de portions comme point de départ pour bâtir un menu adapté à l'appétit de votre enfant. Les enfants qui ont moins d'appétit et moins besoin de calories, comme les tout jeunes enfants, se satisferont de ce nombre de portions. Seuls les enfants qui ont des besoins élevés en calories, comme les garçons à l'adolescence par exemple, devraient consommer un plus grand nombre de portions de produits céréaliers, de légumes et de fruits.

EN DEUX MOTS

Tout comme les adultes, les enfants devraient:

- ☺ consommer une grande variété d'aliments;
- ☺ manger davantage de produits céréaliers, de légumes et de fruits;
- ☺ suivre les recommandations du guide alimentaire pour ce qui est des produits laitiers et des viandes et substituts;
- ☺ consommer des aliments faibles en gras, comme le reste de la famille;
- ☺ être actifs chaque jour;
- ☺ consommer avec modération 1es aliments tels que boissons gazeuses, friandises et grignotises salées.

Source : Les diététistes du Canada, Campagne du Mois de la nutrition 1994