



## Bien manger, c'est pour la vie !

À 1 an et demi, un enfant mange un peu de tout.  
Mais jusque 3 ans, un enfant a des besoins différents  
des besoins des adultes.

Par exemple il a des besoins différents  
pour le lait, le sel et les graisses.



Comme l'enfant mange un peu de tout  
il va partager les repas de la famille.

L'enfant va prendre les bonnes habitudes alimentaires  
mais aussi les moins bonnes.

La famille a un rôle important pour montrer les bonnes habitudes.

## De bonnes habitudes alimentaires pour la vie

### De l'eau, rien que de l'eau

Si un enfant a soif il faut lui donner de l'eau.



L'eau c'est la seule boisson qui est vraiment nécessaire.

Les jus, les sirops, les sodas sont des friandises.

Le mieux pour toute la famille c'est de boire de l'eau à table.



### Bon à savoir :

Entre 1 et 2 ans la nourriture donne beaucoup d'eau au corps de l'enfant.

Si l'enfant ne veut pas boire de l'eau pendant le repas c'est parce qu'il n'a pas soif.

Si on met du sirop pour qu'il boive

l'enfant va boire parce que c'est sucré et pas parce qu'il a soif.

Il faut éviter cela parce qu'il va prendre une mauvaise habitude.

### De la viande en petites quantités

L'enfant a besoin d'un petit peu de viande, de poisson ou d'œufs tous les jours.

Si l'enfant mange trop de viande il aura trop de protéines.

Le lait donne déjà des protéines.

Pour savoir la quantité de viande qu'il faut donner on peut regarder la taille de la main de l'enfant.

Quand sa main grandit

on peut donner un peu plus de viande aussi.



## Ne pas abandonner avec les légumes

L'enfant mangeait les légumes avant  
et maintenant il ne veut plus...

C'est normal !

Dire non permet à l'enfant de s'exprimer.

Il ne faut pas abandonner.

Il faut continuer à lui proposer des légumes.

S'il n'en veut pas il ne faut pas le forcer.

Il ne faut pas non plus remplacer le repas par un plat qu'il aime.



Petit à petit son comportement va changer.

Il faut que les parents et les enfants plus grands  
montrent le bon exemple.



## Au moins un fruit frais par jour

Les fruits sont très importants pour être en bonne santé.

Les fruits ont beaucoup de vitamines et de minéraux.

Notre corps a besoin de vitamines et minéraux  
pour être en forme.



Quand l'enfant commence à manger de la nourriture solide  
on va donner des fruits par exemple.

Souvent les enfants aiment bien.

Il faut garder cette habitude en donnant des fruits tous les jours.

On peut donner des fruits au goûter ou à la fin d'un repas.

Il ne faut pas remplacer les fruits par des produits laitiers.

## Le rôle des parents n'est pas toujours facile !

Donner de bonnes habitudes alimentaires à son enfant demande du temps et de la réflexion. Ce n'est pas toujours facile quand il y a beaucoup de tentations.



Interdire ou forcer un enfant ne va pas l'aider. Les scientifiques disent que c'est mieux de prendre le temps d'expliquer, négocier et donner des règles à l'enfant.

Il faut aussi éviter d'avoir trop de tentations à la maison. Comme par exemple, des biscuits ou des bonbons. Les parents doivent montrer le bon exemple.



Les parents ne doivent pas être inquiets.

C'est normal que l'enfant n'aime pas tout et refuse de manger certaines choses. Le rôle des parents est d'aider l'enfant à découvrir une alimentation variée.



Pour avoir une alimentation variée il faut manger un peu de toutes les familles d'aliments. Il faut manger un peu de féculents (pain, riz, pâtes, pommes de terre...), des légumes et des fruits, des produits laitiers, de la viande, des œufs ou du poisson.

## Les besoins particuliers jusqu'à 3 ans

L'enfant a des besoins très différents de l'adulte pour les matières grasses, le lait et le sel.

## Les matières grasses c'est important

Entre 0 et 3 ans l'enfant grandit beaucoup.

Les graisses sont très importantes pour qu'il grandisse bien.



Les graisses sont aussi importantes pour le cerveau.

Les graisses donnent de l'énergie.

Il faut donner de bonnes matières grasses à l'enfant et il faut souvent changer ce qu'on lui donne.

Par exemple on peut utiliser :

- du beurre
- de la margarine
- de l'huile de colza
- de l'huile de soja
- ou de l'huile d'olive.



## Choisir le bon lait pour l'enfant

Les enfants qui ne sont plus allaités par leur maman doivent avoir un lait spécial.

L'enfant a besoin d'un lait spécial jusqu'à 3 ans.

Il y a deux sortes de laits qui sont bons.

Le lait de suite ou le lait de croissance.

Ce lait spécial a peu de protéines et plus de fer et de vitamine D.

Le lait de vache donne trop de protéines et n'a pas assez de fer et de vitamine D.



## Pas de sel avant 2 ans et demi

Jusqu'à 2 ans et demi il ne faut pas donner du sel à l'enfant.

C'est parce que ses reins ne fonctionnent pas comme les adultes.

Dans les crèches ou à l'hôpital

la nourriture des petits n'est pas salée.

Quand on prépare une soupe ou un repas

il faut mettre de côté ce qu'on va donner à l'enfant avant de mettre du sel.



Plus d'informations ?

[viasano.be](https://viasano.be)

