



Bien manger Bien bouger



Guide pour les parents
et éducateurs de tout petits
de 12 à 36 mois



Table des matières

Introduction	1
La croissance de mon tout-petit est-elle normale?	1
Questionnaire-éclair, Bien manger, Bien bouger	2
Bien manger – Les principes	3
Quelques conseils pour aider votre tout-petit à bien manger	3
Que servir à votre tout-petit tous les jours?	4
J'ai soif!	5
Quelle quantité dois-je servir à mon tout-petit?	6 - 7
Exemples de menus	8
La nutrition au meilleur prix	9
Des étiquettes faciles à lire	9
Cinq défis à l'heure des repas	10
S'amuser pour bien manger	11
Réduisez les risques d'étouffement	12
Allergies alimentaires	13
Bien bouger : L'ABC	14
Activité quotidienne pour les tout-petits	14
Importance des jeux actifs	15
Liste d'activités pour les tout-petits	16
Habiletés vitales	17
Petits trucs pour encourager l'activité	18
Cinq conseils pour favoriser l'activité physique	19
Jouez en toute sécurité	20
Vous avez des questions?	21

Introduction

Nous voulons toujours ce qu'il y a de mieux pour nos enfants. Nous voulons qu'ils soient heureux et en santé, et qu'ils se sentent bien dans leur peau.

Ce petit guide vous propose une foule d'idées toutes simples pour aider les parents et les éducateurs des tout-petits. En mettant en pratique ces idées, vous aiderez votre tout-petit à bien manger et à prendre de bonnes habitudes d'activité, pour la vie. N'oubliez pas que si vous mangez bien et si vous êtes actifs, votre tout-petit suivra votre exemple!

Remarque : Dans ce guide, l'expression « tout-petit » désigne les tout-petits de 12 à 36 mois. Le terme « tout-petit » désigne autant les « garçons » que les « filles ». Le terme « parent » désigne tout parent, adulte de la famille, éducateur ou autre personne qui s'occupe des soins quotidiens de votre tout-petit. Le terme « fournisseur de soins de santé » désigne les médecins, diététistes professionnelles, infirmiers et infirmières ou autres fournisseurs réglementés de soins de santé.

La croissance de mon tout-petit est-elle normale?

Le rythme de croissance et de développement varie d'un enfant à l'autre. Il se peut que votre tout-petit soit plus grand ou plus petit que la moyenne, plus léger ou plus lourd que d'autres tout-petits du même âge.

En fait, la courbe de croissance de l'enfant est plus importante qu'une simple mesure ponctuelle de son poids ou de sa taille. Lors de votre visite chez votre fournisseur de soins de santé, demandez-lui de vérifier la courbe de croissance de votre enfant.

BON À SAVOIR

La croissance dépend de nombreux facteurs :

- *La famille – la taille, le gabarit des parents et l'origine ethnique*
- *L'âge – les nourrissons et les adolescents grandissent plus rapidement*
- *L'état de santé général – les problèmes médicaux, maladies ou médicaments*
- *Le sexe – les garçons et filles présentent des courbes de croissance différentes*
- *Les habitudes alimentaires – la nature et la quantité des aliments que consomme votre enfant*
- *Le niveau d'activité – l'intensité et le temps d'activité de votre enfant*

Adapté de : L'ABC de l'alimentation des enfants d'âge préscolaire, Service de santé publique de Sudbury et du district, 2004.

Questionnaire-éclair, Bien manger, Bien bouger

Vous serez surpris de découvrir ce qui est jugé « normal » en matière d'alimentation et d'activité physique pour les tout-petits. Répondez aux questions par **Oui** ou par **Non**.

1. L'heure des repas des tout-petits est-elle généralement salissante? Oui ☐ Non ☐

Lorsque votre tout-petit apprend à se nourrir, les repas peuvent être plutôt salissants. Si une partie des aliments trouvent le chemin de sa bouche, une autre se retrouve sur le plancher, sur son visage et sur ses mains. C'est en vous regardant faire que votre tout-petit apprend à manger; c'est pour ça qu'il est conseillé de manger souvent ensemble. Laissez-le se débrouiller tout seul et surtout, ne laissez pas les dégâts vous contrarier.

2. Est-ce que jouer avec mon tout-petit constitue une activité physique? Oui ☐ Non ☐

Il est important de jouer avec votre tout-petit, et c'est un moyen amusant de le rendre actif. L'un des meilleurs moyens de faire participer votre tout-petit à des jeux actifs est de le laisser inventer ses propres jeux en plein air, pour qu'il court, saute, explore et grimpe. À la maison, la musique peut l'inspirer à faire des activités physiques. L'essentiel, c'est de bouger le plus possible et d'éviter les longues périodes d'inactivité.

3. Manger semble ne plus intéresser mon tout-petit autant depuis qu'il a un an.

Est-ce que c'est normal?

Oui ☐ Non ☐

Il est normal que l'appétit de votre tout-petit fluctue. Faites-lui confiance pour savoir quand il a faim ou qu'il est repu. Si vous essayez de lui donner plus à manger, il est probable qu'il mangera moins. Servez-lui une variété d'aliments sains. Donnez-lui en moins que vous croyez nécessaire et laissez-le en demander plus.

4. Est-ce que l'activité physique est importante durant les premières années de croissance pour un développement sain?

Oui ☐ Non ☐

Il est très important que les tout-petits soient physiquement actifs tous les jours. Les habiletés fondamentales qu'ils apprennent maintenant leur rendront plus facile l'apprentissage d'habiletés plus difficiles plus tard. Elles les aident également à apprendre à avoir une bonne posture, à améliorer la confiance qu'ils ont tout en favorisant leur souplesse et en renforçant leurs os.

5. Est-ce que je dois donner du lait homogénéisé (3,25 % M.G.) à mon tout-petit de 12 mois?

Oui ☐ Non ☐

Jusqu'à ce que les tout-petits atteignent 24 mois, ils ont besoin de lait maternel ou d'au moins 500 ml (2 tasses) de lait homogénéisé (3,25 % M.G.) chaque jour. Avant 24 mois, ne leur donnez pas de lait écrémé, ni de lait à 1 % ou à 2 % ou de boissons de soya enrichies. Les boissons au riz, aux pommes de terre et aux amandes, même lorsqu'elles sont enrichies ne remplacent pas le lait ou les boissons de soya enrichies. Il faut donner des préparations pour nourrissons à base de soya aux tout-petits végétaliens jusqu'à 24 mois. Demandez à votre fournisseur de soins de santé ce qu'il pense d'un supplément de vitamine D.

Réponses : Oui, à toutes les questions

Remarque : Si votre tout-petit ne vous semble pas en santé, énergique, ni atteignant son potentiel de croissance, ou si vous avez d'autres inquiétudes, n'hésitez pas à en parler à votre fournisseur de soins de santé.

Bien manger - Les principes

La manière dont vous nourrissez votre tout-petit est toute aussi importante que ce que vous lui donnez à manger. Voici quelques idées qui vous aideront à favoriser une croissance saine.

Quelques conseils pour aider votre tout-petit à bien manger

- **Mangez la même chose en même temps.** Faites des repas à un moment agréable en famille. C'est votre exemple qui lui apprendra comment apprécier les aliments sains et se servir des ustensiles.
- **Servez-lui une variété d'aliments sains** avec au moins un aliment que vous savez qu'il aime. Laissez-le décider ce qu'il veut manger et la quantité, et même de ne rien manger. C'est lui qui sait le mieux quand il a faim ou qu'il est repu. Ne le poussez pas à manger un peu plus ou un peu moins avec des phrases comme : « Allez, encore une bouchée » ou « Je crois que tu as assez mangé. »
- **Suivez un horaire de repas et de collations.** Servez-lui trois repas et deux ou trois collations chaque jour, à peu près aux mêmes heures à deux ou trois heures d'écart, en ne lui donnant que de l'eau dans les intervalles – comme cela, elle aura faim au moment des repas.
- **Faites qu'il soit facile pour elle d'apprendre à manger.** Donnez-lui des ustensiles à manches courts, faciles à prendre en main et des fourchettes à pointes arrondies. Si possible, servez-vous d'assiettes ou de bols incassables, avec un rebord. Comme cela, il est plus facile pour elle de saisir les petits morceaux d'aliments.
- **Servez-lui des aliments qu'elle peut manger avec les doigts.** Même si elle apprend à manger avec des ustensiles, elle veut encore se servir de ses doigts. Vous pouvez aussi placer des aliments découpés sur le plateau de sa chaise haute.
- **Servez-lui les aliments séparément.** Elle a besoin d'un certain temps avant de s'habituer à des plats comme les ragoûts ou les bouillis.
- **Faites-la s'asseoir confortablement.** Assurez-vous qu'elle est bien assise et bien tenue sur un siège de tout-petit ou une chaise haute.
- **Éteignez la télé et rangez les jouets.** Comme cela, elle va pouvoir se concentrer sur ce qu'elle mange, sans distractions.
- **Laissez-la prendre son temps.** Si elle n'a pas mangé grand-chose au bout de 20 à 30 minutes, enlevez les aliments sans faire de commentaires. Laissez-la quitter la table lorsqu'elle a fini de manger.

BON À SAVOIR

Quelle est la bonne quantité?

Parfois, les tout-petits n'ont pas très faim ou pas faim du tout. C'est tout à fait normal. C'est à vous de décider quoi leur donner, quand et où. C'est à votre tout-petit de décider si elle a faim, et la quantité qu'elle veut manger.

Que servir à votre tout-petit tous les jours?

- Des repas qui contiennent des aliments d'au moins trois groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts.
- Des collations qui comprennent des aliments d'au moins deux groupes alimentaires.
- Des repas et des collations à l'air attrayant – toutes sortes de couleurs, goûts et textures, comme des choses lisses, douces, en cubes et râpées.
- Une variété de légumes et de fruits. N'oubliez pas les légumes vert foncé comme le bok choy, les petits pois, les poivrons et le brocoli, et les légumes et fruits oranges comme citrouille, carottes, melon, patate douce, courge, abricots et pêches.
- Des aliments sous leur forme naturelle (comme les cuisses de poulet au four ou le gruau d'avoine nature) plutôt que des aliments préparés (comme le hot dog, saucisson de Bologne, croquettes de poulet ou céréales sucrées). Les aliments préparés ont souvent une teneur en sodium plus élevée et une teneur réduite en fibres.
- Essayez les grains entiers, comme le gruau d'avoine, l'orge, la crème de blé, le quinoa, le riz brun, les céréales de grains entiers, les pains, les craquelins et les pâtes.
- 500 ml (2 tasses) de lait au cours de la journée. Consultez la page 5 pour en savoir plus.
- Les substituts de viande ou les viandes maigres, comme les fèves, le tofu, les lentilles, les pois chiches, le houmous, les œufs, les viandes maigres préparées, le poisson* (frais, en boîte ou surgelé) et le poulet, peau enlevée.
- Les aliments riches en fer : les viandes rouges, la volaille (la viande brune contient plus de fer que la viande blanche), les fèves, les lentilles, le poisson*, le tofu, les fruits séchés, les pains et les céréales enrichis.
- Les aliments à teneur élevée en vitamine C aident le corps à utiliser le fer. La plupart des légumes et fruits contiennent de la vitamine C.
- Les aliments préparés avec peu ou pas de sucre ou de sel ajouté.
- Certains aliments nutritifs à teneur plus élevée en gras : les viandes, le fromage et le beurre d'arachide.

*Vous trouvez page 11 des conseils sur la manière de choisir le poisson.

BON À SAVOIR

Les petits ventres se remplissent vite! Chaque bouchée doit compter!

Pour rester en bonne santé, les tout-petits ont besoin de plus de 50 nutriments. Proposez-leur une variété d'aliments et de boissons sains, pour les aider à obtenir toute la valeur nutritive dont ils ont besoin. Il n'est pas nécessaire de choisir des aliments spéciaux pour les tout-petits. Servez-leur plutôt les mêmes aliments santé que pour le reste de votre famille, en les découpant en petits morceaux.

Les boissons, les punchs et les cocktails aux fruits, le chocolat, les biscuits achetés en magasin et les frites laissent moins de place dans l'estomac des tout-petits pour les aliments sains.

J'ai soif!

Ce que vous donnez à manger et à boire aux tout-petits joue un grand rôle pour sa croissance. Vous découvrirez ici ce qu'il faut leur servir, quelle quantité et quand.

Que faut-il leur donner à boire?

- **Lait maternel.** Vous pouvez combiner l'allaitement maternel au lait maternel tiré. Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez besoin d'un supplément de vitamine D.
- **Eau du robinet.** Offrez l'eau du robinet fraîche pendant la journée, et plus souvent lorsqu'il fait chaud ou lorsqu'ils sont particulièrement actifs. L'eau en bouteille est inutile, à moins que l'eau du robinet ne soit pas potable.
- **Lait et boissons de soya enrichies.** Entre 12 et 24 mois, servez du lait homogénéisé (3,25 % M.G.). Ne donnez pas de lait écrémé ni de lait à 1 % ou 2 % ou de boisson de soya enrichie avant 24 mois. Utilisez des préparations pour nourrissons commerciales à base de soya pour les nourrissons végétaliens qui ne sont pas allaités. Passé 24 mois, donnez au tout-petit le lait ou les boissons de soya enrichies qu'utilise le reste de la famille. Les boissons au riz, aux pommes de terre et aux amandes – même lorsqu'elles sont enrichies – ne remplacent pas le lait ou les boissons de soya enrichies.

Proposez 500 ml (2 tasses) de lait au cours de la journée sans dépasser 750 ml (3 tasses). Si les tout-petits boivent trop de lait, ils n'auront pas faim pour manger les autres aliments sains dont ils ont besoin. Essayez d'offrir 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait à chaque repas et en même temps qu'une collation. Si les tout-petits ne boivent pas au moins 500 ml (2 tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie pendant une journée, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

- **Jus.** Trop de jus laisse moins de place pour les choix alimentaires sains. En plus, les jus risquent de causer des caries dentaires. Limitez le jus pur 100 % à 125 – 175 ml (4 à 6 oz) par jour. Offrez des légumes et des fruits plus souvent que du jus.
- **Évitez les boissons sucrées.** Les tout-petits n'ont pas besoin de punches, de boissons sucrés aux fruits, de cocktails de fruits ou de boissons gazeuses. Tous ces produits viennent prendre la place des aliments plus nourrissants, risquent de causer des caries dentaires et ne n'aident pas la croissance des enfants.

BON À SAVOIR

Quand faut-il servir à boire?

Allaitez ou servez du lait ou du jus dans des tasses uniquement au moment des repas et des collations. Proposez de l'eau entre les repas et les collations – pour ne pas leur couper l'appétit; et en plus, c'est meilleur pour leurs dents.

Quelle quantité dois-je servir à mon tout-petit?

Guide alimentaire pour les tout-petits de 12 à 24 mois

Donnez tous les jours aux tout-petits une variété d'aliments de chaque groupe alimentaire du Guide alimentaire canadien. Pour les tout-petits de moins de 24 mois, il n'y a pas de nombre de portions recommandées pour chaque groupe alimentaire. Vous pouvez quand même vous servir du tableau qui suit comme guide sur la quantité à servir. Laissez les tout-petits décider de la quantité qu'ils veulent manger.

Groupe alimentaire	Portions suggérées
Légumes et fruits	
Proposez au moins un légume vert foncé (bok choy, haricots verts, brocoli) et un légume orange (carottes, patate douce, courge) ou certains fruits oranges (melon, abricots, pêches) chaque jour.	<ul style="list-style-type: none"> ¼ à ½ légume ou fruit moyen 15 à 60 ml (1 à 4 c. à soupe) de légumes ou fruits cuits, ou de légumes ou fruits crus râpés ou hachés 30 à 60 ml (2 c. à soupe - ¼ tasse ou 1 à 2 oz) de jus pur à 100 %
Produits céréaliers	
Proposez chaque jour des produits de grains entiers.	<ul style="list-style-type: none"> ¼ à ½ tranche de pain ⅓ à ¼ bagel, pita ou tortilla 5 à 15 g de céréales froides 30 à 100 ml (2 c. à soupe - ½ tasse) de céréales cuites 15 à 60 ml (1 à 4 c. à soupe) de pâtes, riz, bulgur ou couscous cuits
Lait et substituts	
Proposez 500 ml (2 tasses ou 16 oz) de lait chaque jour.	<ul style="list-style-type: none"> 60 à 125 ml (¼ à ½ tasse ou 2 à 4 oz) de lait homogénéisé (3,25 % M.G.) 15 à 25 g (½ à 1 oz) de fromage 30 à 100 g (2 c. à soupe - ½ tasse) de yogourt
Viandes et substituts	
Proposez souvent des fèves, lentilles et du tofu. Donnez du poisson au moins deux fois par semaine. Pour savoir comment choisir le poisson, consultez la page 11.	<ul style="list-style-type: none"> 10 à 35 g (1 à 4 c. à soupe ou ¼ à 1¼ oz) de poisson, volaille ou viande maigre cuit 15 à 100 ml (1 c. à soupe - ½ tasse) de tofu ou fèves ou lentilles cuites ¼ à 1 œuf 5 à 15 ml (1 c. à thé à 1 c. à soupe) de beurre d'arachide ou d'autres beurres de noix

Source : Feeding Your Toddler, Service de nutrition, Services de santé communautaires de la région York, 2007.

Des questions sur la nutrition?

Si vous voulez de bons conseils sur la manière de bien manger, adressez-vous à une diététiste professionnelle. Appelez Saine Alimentation Ontario sans frais au 1-877-510-510-2 ou visitez www.ontario.ca/sainealimentation.

BON À SAVOIR

Guide alimentaire pour les tout-petits de 24 à 36 mois

Le Guide alimentaire canadien comprend des recommandations pour les tout-petits de 24 mois et plus, et indique le nombre de portions recommandé pour chaque groupe alimentaire. Les portions du Guide alimentaire peuvent être séparées en quantités plus petites d'aliments proposés à différents repas et au moment des collations. Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien, adressez-vous à votre bureau de santé publique ou commandez-le sur le site www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.

Nombre de portions quotidiennes	À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?
Légumes et fruit	
4 portions du Guide	<ul style="list-style-type: none"> • 1 légume ou fruit moyen • 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de légumes frais, congelés ou en conserve ou de sauce tomate, de fruit ou de jus pur à 100 % • 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus
Produits céréaliers	
3 portions du Guide	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • $\frac{1}{2}$ bagel • $\frac{1}{2}$ pita ou $\frac{1}{2}$ grande tortilla • 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de riz, bulgur, quinoa, pâtes ou couscous cuit • 175 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de céréales chaudes • 30 g de céréales froides
Lait et substituts	
2 portions du Guide	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel* • 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie • 175 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt • 50 g ($1\frac{1}{2}$ oz) de fromage à pâte ferme
Viandes et substituts	
1 portion du Guide	<ul style="list-style-type: none"> • 2 œufs • 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide ou autres beurres de noix • 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) ou 75 g ($2\frac{1}{2}$ oz) de poisson**, crustacés, volaille ou viande maigre cuite • 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de fèves, lentilles, pois chiches cuits ou en conserve, ou houmous ou tofu

Adapté de : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Santé Canada, 2007.

*Pour en savoir plus sur l'allaitement maternel, consultez la page 5.

**Vous trouverez à la page 11 des conseils judicieux sur les poissons à privilégier.

Exemples de menus

Les menus qui suivent vous montrent comment préparer des repas et des collations nutritifs et équilibrés pour les tout-petits. Servez-vous des idées qui vous conviennent pour planifier vos menus. Vous trouverez des recettes santé et des conseils de planification des repas sur le site www.ontario.ca/sainealimentation.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Déjeuner	Gruau d'avoine Pêches en conserve Lait	Muffin anglais grillé garni d'une fine couche de beurre d'arachide Raisins découpés en quartiers Lait	Œufs brouillés Rôties de grains entiers avec margarine Lait
Collation du matin	Rôtie de grains entiers avec margarine non hydrogénée Œuf dur Eau	Craquelins Graham Yogourt aux fruits avec tranches de banane Eau	Bâtonnets secs de grains entiers Fraises Eau
Dîner	Fromage en dés Pain avec margarine Petits pois Compote de pomme Lait	Fèves au four Pérogies Rapini cuit Margarine Cantaloup Lait	Macaroni au fromage fait à la maison Restes de poulet Okra cuit Lait
Collation de l'après-midi	Petit pain Cocktail de fruits Eau	Matzos Prunes en tranches Lait	Céréale d'avoine en O Poires en tranches Eau
Souper	Poulet Couscous Brocoli cuit Margarine Salade de fruits de saison Lait	Saumon au four* Riz brun Patate douce Margarine Lait	Lentilles ou dal Riz Carottes et haricots verts cuits Margarine Muffin au son Lait
Collation en soirée	Lait Céréales sèches aux grains entiers	Lait Mandarines	Lait Cantaloup

Adapté de : Feeding Your Toddler, Service de nutrition, Services de santé communautaires de la région York, 2007.

* Vous trouverez à la page 11 des conseils judicieux sur les poissons à privilégier.

La nutrition au meilleur prix

- Achetez les légumes et les fruits frais en saison. Le reste du temps, achetez-les congelés ou en conserve.
- Il est en général possible d'acheter à bon prix toute l'année carottes, choux, oignons, patates douces, rutabagas, pommes et oranges en sac.
- Profitez des offres spéciales pour acheter la viande, et congelez ce que vous n'utilisez pas tout de suite.
- Au lieu de viande, utilisez des fèves, des lentilles, du poisson en conserve*, du tofu ou des œufs.
- Recherchez les marques privées en emballage familial et comparez-les aux prix des marchandises en vrac. Vous pouvez souvent acheter des articles à prix réduit dans les magasins d'aliments en vrac, dans la quantité que vous voulez.
- Limitez vos achats d'aliments préparés. Au lieu d'acheter une petite boîte de riz aromatisé, choisissez un gros sac de riz nature et aromatisez-le vous-même. Préférez les céréales non sucrées, plutôt que les céréales sucrées. Vous pouvez aromatiser vous-même votre gruau d'avoine avec de la cannelle ou de la vanille.
- Limitez vos achats d'aliments qui ne présentent qu'une faible valeur nutritive, comme les biscuits et les beignes, les croustilles, les bonbons et le chocolat, les punches et les boissons aux fruits et les boissons gazeuses.

* Vous trouverez à la page 11 des conseils judicieux sur les poissons à privilégier.

Des étiquettes faciles à lire

Il est plus facile de bien manger lorsque vos placards sont remplis d'aliments sains. Lorsque vous achetez des aliments préemballés, comparez l'information nutritionnelle sur leurs étiquettes.

Étape 1. Vérifiez les portions des différentes marques pour vous assurer de comparer des quantités similaires.

Étape 2. Choisissez la marque qui contient le plus de vitamines, de minéraux et de fibres.

Étape 3. Choisissez la marque qui contient le moins de calories, de sodium, de matières grasses saturées et de gras trans.

Pour plus d'information :

- Faites la visite virtuelle d'une épicerie à : www.healthyeatingisinstore.ca.
- Sur le site de Santé Canada, www.hc-sc.gc.ca, cliquez sur « Aliments et nutrition », puis sur « Étiquetage nutritionnel ».

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving size 3 pieces (20 g)	
Portion 3 morceaux (20 g)	
Amount	%Daily Value
Teneur	%valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Total Fat / Lipides 0.5 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 260 mg	11 %
Total Carbohydrate / Glucides 15 g	5 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 1 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	8 %

Cinq défis à l'heure des repas

1

Défi : Mon fils veut toujours manger la même chose.

Solution : C'est tout à fait normal et ça lui passera. Continuez de lui proposer d'autres choix sains appartenant à l'un des quatre groupes alimentaires. Tant que son plat préféré appartient à l'un de ces quatre groupes, laissez-le faire.

2

Défi : Mon enfant refuse de manger de la viande.

Solution : Préparez la viande pour qu'elle soit plus facile à mâcher et à avaler. Essayez la viande hachée ou la viande découpée en petit morceau, et servez-la dans des soupes, des ragoûts et des sauces. Essayez aussi d'autres aliments riches en protéines, comme les œufs, le poisson, les produits à base de soya, les fèves et les lentilles. Si votre enfant refuse totalement la viande et ses substituts, consultez votre fournisseur de soins de santé.

3

Défi : Mon fils n'aime pas les légumes.

Solution : Faites preuve de patience et continuez de servir une variété de légumes sous des formes différentes, même s'il refuse toujours de les manger. Servez les nouveaux légumes avec des aliments qu'il connaît. Il acceptera peut-être plus facilement d'en manger s'il vous voit en consommer. Faites-le participer à vos travaux pour faire pousser, acheter, laver et cuire les légumes. N'essayez pas de le forcer à les manger. Essayez :

- Les légumes bien cuits avec du yogourt, du tzatziki, une trempette de houmous ou une sauce au fromage.
- Les légumes en purée dans les soupes, sauces et ragoûts.
- Continuez de lui servir des fruits. La plupart des nutriments des légumes se trouvent aussi dans les fruits.

4

Défi : L'éducateur de ma fille la force à finir tout ce qu'elle mange.

Solution : Expliquez-lui que lorsqu'on force les enfants à manger, on risque de les encourager à refuser de manger ou à trop manger. Demandez à l'éducateur de prendre ses repas en même temps que votre fille, sans la forcer à manger certaines choses ou une certaine quantité. Expliquez-lui aussi comment votre fille indique qu'elle a fini de manger, en disant « non » ou « j'ai fini ».

5

Défi : J'ai du mal à sevrer ma fille.

Solution : Essayez de remplacer le biberon de la mi-journée par une tasse. Une fois qu'elle s'y habitue, remplacez un autre biberon. Continuez de cette manière jusqu'à ce qu'elle soit prête à abandonner le dernier biberon. Servez-vous de tasses colorées ou spéciales. Si vous lui proposez un biberon le soir, donnez-le-lui assez tôt pour qu'elle ait le temps de se brosser les dents avant d'aller se coucher. Le biberon a un effet calmant, et il peut être difficile de l'abandonner. Pour l'aider à s'habituer à ce changement, faites-lui toutes sortes de calins.

REMARQUE : Si vous avez toujours des inquiétudes, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou appelez une diététiste de Saine Alimentation Ontario au 1-877-510-510-2.

S'amuser pour bien manger

Aidez les tout-petits à se familiariser avec les nouveaux aliments.

- Allez visiter une ferme. Choisissez une ferme où vous pouvez faire la cueillette vous-même, ou une autre ouverte au public.
- Faites la cuisine ensemble. Vous pouvez la laisser nettoyer ou écraser les légumes, ou remuer les casseroles.
- Faites votre épicerie ensemble. Montrez-lui ce que vous achetez et expliquez-lui pourquoi.
- Rendez-vous à la bibliothèque, où vous trouverez des livres sur les aliments, les fermes, le jardinage et la cuisine.
- Faites semblant. Jouez à la fermière, à l'épicière, à la cuisinière et à la dégustation.

BON À SAVOIR

Passion poisson

Il existe de nombreux poissons et crustacés, bons pour la santé et sans danger, que votre famille appréciera. Ils constituent une excellente source de protéines et une bonne source de vitamines A et D. De plus, le bon gras du poisson favorise le développement du cerveau et des yeux.

Servez aux tout-petits de 12 à 24 mois du poisson ou des crustacés au moins deux fois par semaine (une portion = 10 à 35 g (1 à 4 c. à soupe ou ¼ à 1 ¼ oz)). Pour les enfants de plus de deux ans, servez au moins deux portions du Guide alimentaire (une portion = 125 ml ou 75 g (½ tasse ou 2 ½ oz)) de poisson ou de crustacés chaque semaine. Choisissez des poissons et crustacés à faible teneur en mercure : morue, aiglefin, truite arc-en-ciel, tilapia, sardines, saumon (y compris en conserve), thon « pâle » en conserve (recherchez les mentions bonite à dos rayé, à nageoires jaunes ou tongol sur l'étiquette), goberge et crevettes. Le mercure peut nuire au développement du cerveau des enfants à naître et des enfants de tout âge.

Pour en savoir plus :

- Renseignez-vous auprès d'une diététiste professionnelle pour connaître les poissons à privilégier. Appelez Saine Alimentation Ontario au 1-877-510-510-2
- Communiquez avec le Bureau de santé publique de votre localité.

Réduisez les risques d'étouffement

Tout aliment peut être une source d'étouffement, mais certains sont plus dangereux que d'autres. Surveillez toujours les tout-petits pendant qu'ils mangent.

Dix conseils de préparation des aliments

1. Pour les tout-petits, entre 12 et 24 mois, découpez les aliments en petits morceaux qu'ils peuvent prendre facilement et avaler sans danger. Découpez les aliments en morceaux de ½ à 1 cm (¼ à ½ pouce).
2. Enlevez les noyaux et les pépins des fruits et découpez-les en petites bouchées.
3. Découpez les raisins et les tomates miniatures en quartiers. Découpez les légumes crus durs, comme les carottes, en lamelles étroites, ou râpez-les.
4. Tartinez le beurre d'arachide sur une fine couche. Ne le servez jamais à la cuillère.
5. Découpez les hot dog et saucisses en longues lanières, puis en petites bouchées. Remarque : Servez des viandes cuites natures comme les cuisses de poulet et évitez les viandes transformées, moins bonnes pour la santé, comme les hot dog, saucisses, les viandes à sandwich ou la charcuterie.)
6. Enlevez les petites arrêtes des filets de poisson. Avant de servir du saumon en conserve, écrasez en purée les petites arrêtes souples, riches en calcium.
7. Rendez les viandes plus faciles à mâcher en les préparant en ragoût, en les faisant bouillir ou en les cuisant lentement jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Vous pouvez aussi découper en dés la viande et la servir dans des ragoûts ou des sauces.
8. Servez les fèves et les pois chiches finement hachés ou écrasés en purée. Vous pouvez aussi les servir en purée dans des soupes ou des trempettes.
9. Évitez les aliments ronds et durs comme les raisins secs, les bonbons, les olives et les noix
10. Ne vous servez pas de cure-dents ou de brochettes.

Pendant qu'elle mange

- Assoyez-la comme il faut sur une chaise haute ou à rehausser pour manger. Dissuadez-la de parler ou de rire lorsqu'elle a des aliments dans la bouche. Dites-lui d'aller moins vite si elle mange trop, ou trop vite.
- Ne laissez pas les tout-petits manger dans la voiture pendant que vous roulez. Vous ne pouvez pas vous occuper assez d'elle pendant qu'elle mange. Et en plus, un arrêt soudain risque de la faire s'étouffer.

BON À SAVOIR

Quand les enfants mâchent et avalent leurs aliments, il arrive qu'une partie soit repoussée trop loin sur la langue, provoquant un haut-le-cœur. Ce réflexe laryngé protège les enfants de l'étouffement. S'il arrive régulièrement à votre enfant d'avoir ce réflexe, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Allergies alimentaires

Une allergie alimentaire est une réaction aux protéines dans un aliment. Si votre tout-petit a une allergie, la seule façon de prévenir la réaction est d'éviter l'aliment qui cause cette allergie.

Connaissez les signes d'une réaction allergique

Arrêtez de donner à votre tout-petit l'aliment si vous pensez que ceci cause :

- Des enflures sur le visage, la langue, les lèvres, les yeux, la gorge.
- Une éruption cutanée, des démangeaisons, de l'urticaire sur le corps.
- Des vomissements, des crampes d'estomac ou la diarrhée.
- Des difficultés à respirer, à avaler, un sifflement, la toux, l'étouffement, des changements dans la voix.
- Des éternuements, le nez qui coule ou le nez plein.
- Des yeux qui piquent et qui sont pleins d'eau.

REMARQUE : Appelez le 911 si votre tout-petit a des difficultés à respirer ou s'évanouit.

Si vous pensez que votre tout-petit a peut-être une allergie alimentaire, appelez un professionnel de la santé pour faire passer des tests d'allergies. S'il faut changer son alimentation, une diététiste professionnelle pourra vous aider à préparer des plans de repas et de goûters.

Pour en savoir plus :

- Anaphylaxis Canada : www.anaphylaxis.org
- Association Québécoise des Allergies Alimentaires : www.aqaa.qc.ca
- Association d'information sur l'allergie et l'asthme : www.aaia.ca

BON À SAVOIR

Conseils pour garder les dents et les gencives saines

- *Évitez de donner le biberon avant de coucher votre tout-petit. Une partie du liquide reste dans la bouche et peut causer des caries. Si vous voulez donner un biberon, remplissez-le d'eau seulement*
- *Commencez à vous rendre chez le dentiste régulièrement à partir de l'âge de 12 mois.*
- *Nettoyez les dents avec une petite brosse à dent à soies douces pendant deux minutes au moins deux fois par jour. Le dodo est le moment le plus important pour brosser les dents afin d'éviter les caries. Il n'est pas nécessaire d'utiliser le dentifrice pour les tout-petits de moins de 36 mois à moins qu'ils aient beaucoup de risques d'avoir des caries. Dans ce cas, utilisez une très petite quantité de dentifrice, soit à peu près la grosseur d'un pois vert et montrez à votre tout-petit comment ne pas l'avaler.*

Pour avoir plus de détails, consultez la section J'ai soif à la page 5.

Bien bouger : L'ABC

Votre tout-petit adore marcher à quatre pattes, marcher, grimper, sauter et courir. Son amour de l'activité l'aidera à grandir et à rester en santé pendant toute sa vie. C'est pourquoi il est important que l'activité physique fasse partie de votre routine quotidienne et que ce soit amusant.

Être bon dans les activités physiques et les sports ne viendra pas nécessairement naturellement à mesure que votre tout-petit grandit. Vous devrez lui montrer les mouvements de base de l'activité physique comme courir, botter un ballon, sauter et lancer.

Vous êtes le meilleur enseignant et modèle. Prévoyez beaucoup de pratiques. Votre tout-petit sera ainsi plus à l'aise pour faire une activité et ensuite apprendre des mouvements plus complexes à mesure qu'il grandit. Soyez actifs ensemble à l'intérieur et à l'extérieur avec des balles, des sacs à fèves et de l'équipement que l'on trouve dans les terrains de jeux.

Activité quotidienne pour les tout-petits

Il n'y a pas de recommandations officielles au Canada indiquant la quantité d'activité quotidienne que vous devriez faire avec votre tout-petit, mais les lignes directrices du National Association for Sport and Physical Education (NASPE) aux États-Unis suggèrent que les tout-petits devraient :

1. Participer dans des activités structurées (comme des cours de natation) et non structurées (comme par exemple des jeux non structurés menés par votre tout-petit). Ceci va aider à développer les habiletés en activité physique tout en améliorant l'endurance, la force, la souplesse et l'équilibre.
2. Créer plusieurs chances d'être actif pendant la journée et prenez des pauses entre chaque activité. Les tout-petits ne doivent pas s'asseoir pendant de trop longues périodes. Si les jeunes tout-petits passent plusieurs heures en étant inactifs dans la poussette, leurs parcs ou leurs sièges de bébé, ça peut leur prendre plus de temps à se rouler, à marcher à quatre pattes et à marcher.
3. Apprendre les mouvements de base qui sont les éléments importants pour apprendre des mouvements plus complexes. Par exemple, si vous voulez apprendre à votre tout-petit à lancer un ballon, vous devriez peut-être commencer par lui montrer comment vous envoyer un ballon en le faisant rouler par terre. En lui renvoyant le ballon de la même façon, vous l'aidez à apprendre à comment l'attraper.
4. Prévoir des espaces pour jouer à l'intérieur et à l'extérieur qui sont sécuritaires et permettent aux tout-petits de se déplacer.
5. Avoir la chance de faire des jeux actifs, que ce soit à la maison, à la garderie ou dans les milieux préscolaires.

Importance des jeux actifs

L'activité physique quotidienne est importante pour la croissance, le développement et la santé de votre tout-petit.

Le jeu actif :

- Donne plus d'énergie et améliore la résistance.
- Aide à développer des os et des muscles forts.
- Donne une bonne posture et de l'équilibre.
- Renforce le cœur et les poumons.
- Améliore la souplesse et la coordination.
- Favorise la saine alimentation.
- Aide à améliorer les habitudes de sommeil.
- Diminue les inquiétudes et aide les tout-petits à gérer leur stress.
- Aide les tout-petits à se sentir mieux envers eux-mêmes en ayant une bonne estime de soi et de la confiance.
- Aide à améliorer la concentration, la mémoire, la créativité et la résolution de problème.
- Donne la chance de socialiser et de se faire des amis.
- Développe des aptitudes pour les sports et des attitudes positives pendant toute la vie envers l'activité physique.

Encore mieux, l'activité physique aide votre tout-petit à bien se sentir. Si vous pouvez être actif ensemble, c'est encore mieux. C'est une bonne façon d'encourager les jeux en famille.

BON À SAVOIR

Restez active VOUS aussi

Les tout-petits peuvent être très exigeants, ce qui fera que vous serez fatiguée et stressée. Alors prenez une bonne décision en décidant de rester active. Essayez de faire trente minutes d'activité physique modérée chaque jour pour diminuer le stress, avoir plus d'énergie et vous aider à mieux dormir. Ce ne sont là que quelques-uns des avantages. Mais il n'est pas toujours facile d'ajouter l'activité physique à votre routine quotidienne. Voici quelques suggestions pour vous aider à planifier.

- ☐ *Inscrivez-vous dans un groupe de marche ou de course ou créez-en un dans votre quartier.*
- ☐ *Prenez rendez-vous avec un ami qui aime faire de l'activité. Divisez le temps en deux. Chaque personne à son tour s'occupe des tout-petits pendant que l'autre personne fait les exercices.*
- ☐ *Louez ou empruntez un DVD d'activité physique que vous pouvez essayer lorsque votre tout-petit dort ou qu'il joue tout près*
- ☐ *Essayez de nouveaux cours une fois par semaine à votre centre de loisirs. Certains des programmes offrent la garderie.*
- ☐ *Gardez des chaussures de sport dans votre voiture. Si vous attendez pour un rendez-vous et vous voyez qu'il y a du retard, allez prendre une marche pendant que vous attendez.*

Liste d'activités pour les tout-petits

Les tout-petits ne se développent pas tous à la même vitesse, mais cette liste d'activités peut vous indiquer où devrait se trouver votre tout-petit de 24 mois. À l'âge de 24 mois, votre tout-petit devrait faire ceci :

- ☐ Se rouler, marcher à quatre pattes, marcher, sauter, courir et grimper.
- ☐ Pousser des boîtes et tirer des jouets.
- ☐ Monter dans une chaise solide lui-même.
- ☐ Monter et descendre l'escalier en mettant un pied sur chaque marche tout en tenant la rampe avec sa main (en vous assurant de le surveiller!).
- ☐ Se plier facilement sans tomber et prendre des jouets en restant debout.
- ☐ Rester debout sur un pied avec de l'aide.
- ☐ Marcher sur le bout des pieds.
- ☐ Botter un petit ballon vers l'avant et il peut le lancer ou le déposer dans un grand contenant.
- ☐ Attraper un ballon qui roule en le mettant sous ses bras, ses mains ou son corps.
- ☐ Essayer d'attraper un ballon en mettant ses mains directement devant son corps (il ou elle pourra y arriver ou non.)

REMARQUE : Surveillez bien votre tout-petit pendant ses activités. Parlez à votre fournisseur de soins si vous avez des questions concernant le développement de votre tout-petit.

Source : Adapté de Nipissing District Developmental Screen Inc. (2002). On peut se procurer le le Questionnaire de dépistage du district de Nippissing à : www.ndds.ca/fr/home.html.

Habiletés vitales

Être un tout-petit actif consiste à s'amuser tout en acquérant des habiletés. Développer des habiletés de base maintenant, comme la course et botter un ballon, aidera votre tout-petit à faire des activités plus complexes plus tard comme botter un ballon de soccer dans un but. Essayez certaines des activités suivantes avec votre tout-petit. N'oubliez pas que ça doit être amusant et de l'encourager beaucoup.

Activités pour les tout-petits commençant autour de 12 mois :

- Grimper et descendre les escaliers et les marches (surveillez-les de près!).
- Marcher de côté en se tenant sur les meubles.
- Prendre des jouets sur le sol et les pousser ou les tirer.
- Lancer ou faire rouler un gros ballon – de différentes textures et tailles.
- Jouer à la tague en marchant à quatre pattes sur le plancher ou en se servant des meubles pour garder son équilibre.
- Empiler des blocs.
- Construire une maison à partir de grosses boîtes, puis entrer dedans et en sortir.

Activités pour les tout-petits commençant vers 24 mois :

- Marcher ou courir et changer de direction.
- Lancer et attraper un gros ballon.
- Botter un gros ballon.
- Jouer dans l'eau et nager avec un adulte.
- Chanter une chanson avec des mouvements comme sauter vers le haut et vers le bas.
- Se promener en tricycle (avec un casque).
- Trier des objets en fonction de la forme, de la texture, de la couleur et de la taille.
- Faire semblant d'être différents animaux (p. ex., sauter comme une grenouille, sauter comme un chat, marcher comme un éléphant.)

REMARQUE : Les tout-petits ne peuvent pas se concentrer très longtemps. C'est pourquoi on doit les laisser arrêter l'activité puis la recommencer plus tard.

Petits trucs pour encourager l'activité

Vous pouvez encourager le jeu, enseigner les habiletés de base et servir de modèle pour l'activité physique pendant toute votre vie. Ça ne veut pas dire qu'il faut être un excellent athlète ou un expert dans toutes ces activités. Tout ce qu'il faut, c'est de jouer pour le plaisir.

- Allez dehors. Les tout-petits ont tendance à être plus actifs s'ils ne sont pas près de la télévision et des ordinateurs. Passer du temps dehors leur donne plus d'espace pour développer les grands groupes musculaires – avec des mouvements comme sauter, courir, grimper et sauter.
- Inscrivez-vous à un programme d'activité physique pour les parents et tout-petits. Plusieurs d'entre eux sont offerts par les services des parcs et loisirs de votre communauté.
- Allez prendre une marche ensemble. Si vous poussez votre tout-petit dans une poussette ou dans un petit chariot, encouragez-le à sortir de temps à autre pour vous aider à tirer ou pousser sur de courtes distances.
- Vous faites un voyage en auto? Prenez des petites pauses pour être actif en cours de chemin.
- Enseignez à vos tout-petits les comptines de votre enfance : Pomme d'Api, Petit Bonhomme, Père Noël.
- Achetez des balles de formes, tailles et textures différentes. Commencez par les envoyer en roulant entre vous et votre tout-petit. Plus tard, essayez de les lancer. Les grandes balles molles sont plus faciles.
- Louez une vidéo d'activités pour les tout-petits à la bibliothèque et essayez-le ensemble.
- Trouvez un endroit chez vous où il est sécuritaire pour votre tout-petit de lancer une balle, de courir, de grimper et de rouler.
- Dansez sur la musique préférée de votre tout-petit.
- Lisez une histoire à votre tout-petit en montrant l'action. Beaucoup d'histoires font qu'il est plus facile d'être actif.
- Organisez une parade à l'intérieur ou à l'extérieur avec des instruments que vous avez à la maison.
- Gardez des bacs d'équipement pour jouer à l'intérieur et à l'extérieur. Vous pouvez avoir des grands ballons de plage doux, des pelles et des sauts, des blocs à empiler et d'autres articles de maison qui sont sécuritaires pour votre enfant.
- Gardez quelques jouets « actifs » dans votre voiture si jamais vous vous trouvez près d'un parc, sur la plage ou même que vous attendez pour un rendez-vous.
- En famille, essayez de marcher plutôt que de prendre la voiture.
- Sautez dans les flaques d'eau, dans une petite piscine, faites des anges sur la neige ou sautez sur un tas de feuilles à l'automne.

Cinq conseils pour favoriser l'activité physique

- 1 Insistez sur le côté amusant.** Être actif devrait être une partie amusante et naturelle de la journée de votre tout-petit. Jouez à des jeux non compétitifs comme botter un grand ballon mou entre vous deux sans compter les points. Changez les règlements s'il le faut.
- 2 Trouvez ce qu'il faut.** Que votre tout-petit soit un garçon ou une fille, trouvez divers types d'équipement – différentes sortes de balles, de jouets gonflables, de jouets à empiler pour creuser dans la boîte de sable ainsi que des boîtes en carton dans lesquelles il peut se cacher et en sortir.
- 3 Soyez un modèle.** Lorsque votre enfant voit que vous êtes actif et que vous aimez ça, il voudra faire pareil. Ajoutez l'activité physique dans votre routine quotidienne. Marchez à la garderie ou pour faites des courses avec votre enfant. Parlez-lui pour expliquer comment vous pourriez être actif vous-même, que ce soit dans un cours de gym ou encore marcher le midi.
- 4 Mélangez les choses.** Planifiez des activités qui correspondent aux intérêts de votre tout-petit. Marcher, jouer, sauter et grimper sont toutes des activités amusantes qui ne coûtent rien. Ajoutez différents types d'activités :
 - Endurance. La course, le saut et la natation donnent plus d'endurance au cœur et aux poumons.
 - Souplesse. La gymnastique (que l'on appelle souvent la « gymnastique des bébés ») et la danse apprennent à se plier, à s'étirer et atteindre des choses.
 - Force. Grimper renforce les muscles et les os.
- 5 Adaptez-vous au temps qu'il fait.** Allez prendre une marche dans la pluie et sautez dans les flaques d'eau. Lorsqu'il fait beau, sautez par-dessus les lignes ou petits trous dans le trottoir. En automne ou en hiver, essayez de trouver des endroits sécuritaires pour sauter dans les piles de feuilles ou sur la neige. Les journées très froides ou humides, soyez actifs à l'intérieur – jouez à la cachette, dansez, construisez un fort, inventez un jeu en parachute avec des draps. Utilisez votre imagination. Il n'y a pas de limite!

BON À SAVOIR

Limitez la durée de temps passée devant la télévision et l'ordinateur à moins de deux heures par jour.

Si votre tout-petit a moins de deux ans, pensez à ne pas le laisser s'installer devant un écran du tout. Ceci remplace souvent l'activité physique.

Demandez aux autres membres de la famille, comme les grands-parents et les éducateurs, de respecter les règles que vous avez établies pour l'activité physique et le temps passé devant un écran.

Jouez en toute sécurité

Jouer beaucoup et s'amuser est important pour votre tout-petit. Pour garder les choses amusantes, il faut se souvenir que l'activité physique et la sécurité vont ensemble. En plus de bien superviser le tout-petit, pensez à faire ceci :

Équipement. Remplacez les jouets et l'équipement endommagés. Vérifiez si l'équipement protecteur que votre tout-petit porte lui fait toujours.

Balles et bâtons. Choisissez des balles qui sont grandes, molles et flexibles. Utilisez des bâtons légers en plastique.

Casques. Votre tout-petit doit porter un casque de sécurité approuvé s'il fait du tricycle ou de la trottinette, qu'il patine ou glisse en traîneau ou s'il joue au hockey. Vous pouvez obtenir de l'information sur les casques de sécurité approuvés en allant visiter le site Web ci-dessous. Enlevez toujours les casques avant de jouer sur les terrains de jeux.

Chaussures. Achetez des chaussures confortables qui lui font bien.

Protection contre le soleil. Protégez votre tout-petit du soleil avec un chapeau à large bord, des manches longues, des vêtements légers, des lunettes de soleil et un écran solaire d'au moins 30 FPS. Si possible, essayez de jouer à l'ombre. Limitez le jeu au soleil entre 11 h le matin et 16 h l'après-midi ou lorsque l'indice ultraviolet est de trois ou plus.

Sécurité en hiver. Évitez les engelures en habillant vos tout-petits dans des vêtements chauds et secs. Ils devraient jouer à l'intérieur si la température est de -25 °C (-13 °F). Ne laissez pas aller votre tout-petit près des mares, lacs et rivières pendant le dégel au printemps.

Terrain de jeux. Vérifiez que le terrain de jeux et le terrain qui l'entoure n'ont pas de vitres brisées, d'objets pointus ou de débris. Choisissez les terrains de jeux qui ont des surfaces recouvertes d'un matériau qui absorbe les chocs comme du sable, des copeaux de bois ou du caoutchouc. Pour l'équipement préscolaire, il faut avoir au moins 15 cm (6 pouces) de profondeur. Le gazon, la terre, l'asphalte et le béton ne sont pas des surfaces sécuritaires pour jouer. Les enfants de moins de cinq ans ne doivent pas jouer sur les terrains de jeux de plus de cinq pieds de hauteur. Enlevez toutes les choses sur les vêtements de vos enfants qui risquent de l'étrangler, comme les cordons de son manteau ou mettez plutôt des protège-cous à la place des écharpes.

Pour en savoir plus :

- Obtenez des conseils sur la sécurité à l'adresse www.securijeunescanada.ca.
- Appelez l'hôpital de Toronto pour les tout-petits malades au 1-888-SAFE-TIPS (723 3847).
- Contactez votre bureau local de santé publique.

Vous avez des questions?

Saine Alimentation Ontario a de l'information sur la nutrition et la saine alimentation. Consultez le site www.ontario.ca/sainealimentation. Les résidents de l'Ontario peuvent parler à une diététiste professionnelle en composant le numéro sans frais 1 877 510 510 2.

Livres et publications

- *Du plaisir à bien manger*. Nathalie Régimbald, 2007.
- *La boîte à lunch*. Louise Lambert-Lagacé, 1992.
- *À table, les enfants! Recettes et stratégies pour bien nourrir son enfant de 9 mois à 5 ans*. Marie Breton et Isabelle Émond, 2002.
- *À table en famille. Recettes et stratégies pour relever le défi*. Marie Breton et Isabelle Émond, 2006.
- *Bien manger pour mieux grandir. De 1 à 12 ans*. Marie-Josée Gibouleau, 1999.
- *Simplement délicieux*. Les diététistes du Canada, 2007.
- *Série Mouvement et Croissance : Activités physiques pour les enfants de deux, trois et quatre ans et Activités physiques pour les enfants de cinq et six ans*. Fédération des services de garde à l'enfance, 2004.
- *La douce : méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*. Claude Cabrol, Paul Raymond, 1987.
- *50 courses et défis psychomoteurs (pour les 18 mois à 6 ans)*. Collection Les Petits exploreurs, Productions Dans la vraie vie. Lucie Brault Simard, 2002.

Sites Internet

- Saine Alimentation Ontario : www.ontario.ca/sainealimentation
- Association d'information sur l'allergie et l'asthme : www.aaia.ca
- Anaphylaxis Canada : www.anaphylaxis.ca
- Association Québécoise des Allergies Alimentaires : www.aqaa.qc.ca
- Guide alimentaire canadien : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire
- ParticipACTION : www.participaction.com
- Les diététistes du Canada : www.dietetistes.ca
- Un départ santé pour la vie : www.dietetiste.ca/departsante
- Nutrition for Kids : www.nutritionforkids.com
- Comprendre les étiquettes nutritionnelles : www.healthyeatingisinstore.ca
- Recettes saisonnières et plus : www.foodland.gov.on.ca/french
- Jeunes en forme Canada : www.jeunesenforme.ca
- SécuriJeunes : www.securijeunescanada.ca
- Mères en mouvement : <http://www.caaws.ca/mothersinmotion/f/baby/index.cfm>

Ressources

Pour obtenir plus d'informations sur la saine alimentation, l'activité physique et la sécurité des tout-petits, communiquez avec le bureau de santé publique ou le centre de santé communautaire de votre localité.

- Pour obtenir les coordonnées de votre bureau de santé, allez à www.alphaweb.org et cliquez sur « Health units » puis sur « Ontario's health units ».
- Pour obtenir les coordonnées de votre centre de santé communautaire, allez à www.aohc.org et cliquez sur « Find a centre near you. »

Remerciements

Le Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique de l'Ontario est fier de vous présenter Bien manger, Bien bouger et tient à remercier les personnes, organismes et autres de leur précieuse collaboration :

Laura Atkinson, BSc, DtP

Diététiste en santé publique, Services de santé de la région de York

Sylvie Boulet, MScS, DtP

Consultante en promotion de la santé, Centre de ressources Meilleur départ - Santé Nexus

Colleen Cooper, BScInf, IA

Infirmière en santé publique, Region of Waterloo Public Health

Michelle Cundari

Promotion de la santé communautaire – Activité physique, North Bay Parry Sound District Health Unit

Louise A. Daw, BSc

Experte-conseil, Centre de ressources pour l'activité physique (PARC)

Dianne Elliott, MScS, DtP

Nutritionniste en santé publique, Durham Region Health Department

Ellen Lakusiak, MSc, DtP

Santé publique Ottawa

Stephanie Love, BSc, DtP

Diététiste en santé publique, Brant County Health Unit

Barb Pimento, ECE, BA, MScS

Professeure, George Brown College, School of Early Childhood

Mary Turfryer, MScS, DtP

Nutritionniste en santé publique, Services de santé de la région de York



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



Ontario Public Health Association
l'Association pour la santé publique de l'Ontario
Established/Établi 1949

Ce guide a été financé par le gouvernement de l'Ontario dans le cadre du Plan d'action de l'Ontario en faveur d'une saine alimentation et d'une vie active. Octobre 2009.