



# FICHE PARENT No 14



## DÉVELOPPEMENT D'UN BON COMPORTEMENT ALIMENTAIRE<sup>1</sup>

L'alimentation des enfants en qualité et en quantité suffisante est une préoccupation que partagent les parents, les éducatrices et les RSG. Plusieurs comportements d'enfants par rapport à la nourriture font partie du développement normal de l'enfant, de sa curiosité naturelle et de son désir d'indépendance.

**Quand votre enfant se porte bien, qu'il est actif, de bonne humeur, qu'il grandit normalement, il ne faut pas s'inquiéter si :**

- Il manque d'appétit certains jours.
- Il mange sans problème un aliment une journée et le refuse le lendemain.
- Il examine attentivement ses aliments avant de les manger.
- Il insiste pour être servi dans telle assiette qu'il aime et pas dans une autre.
- Il accepte de manger son pain que s'il est coupé d'une manière précise (ex. : en triangles).
- Il refuse de goûter un nouveau légume, etc.



**Pour développer un bon comportement alimentaire chez votre enfant :**

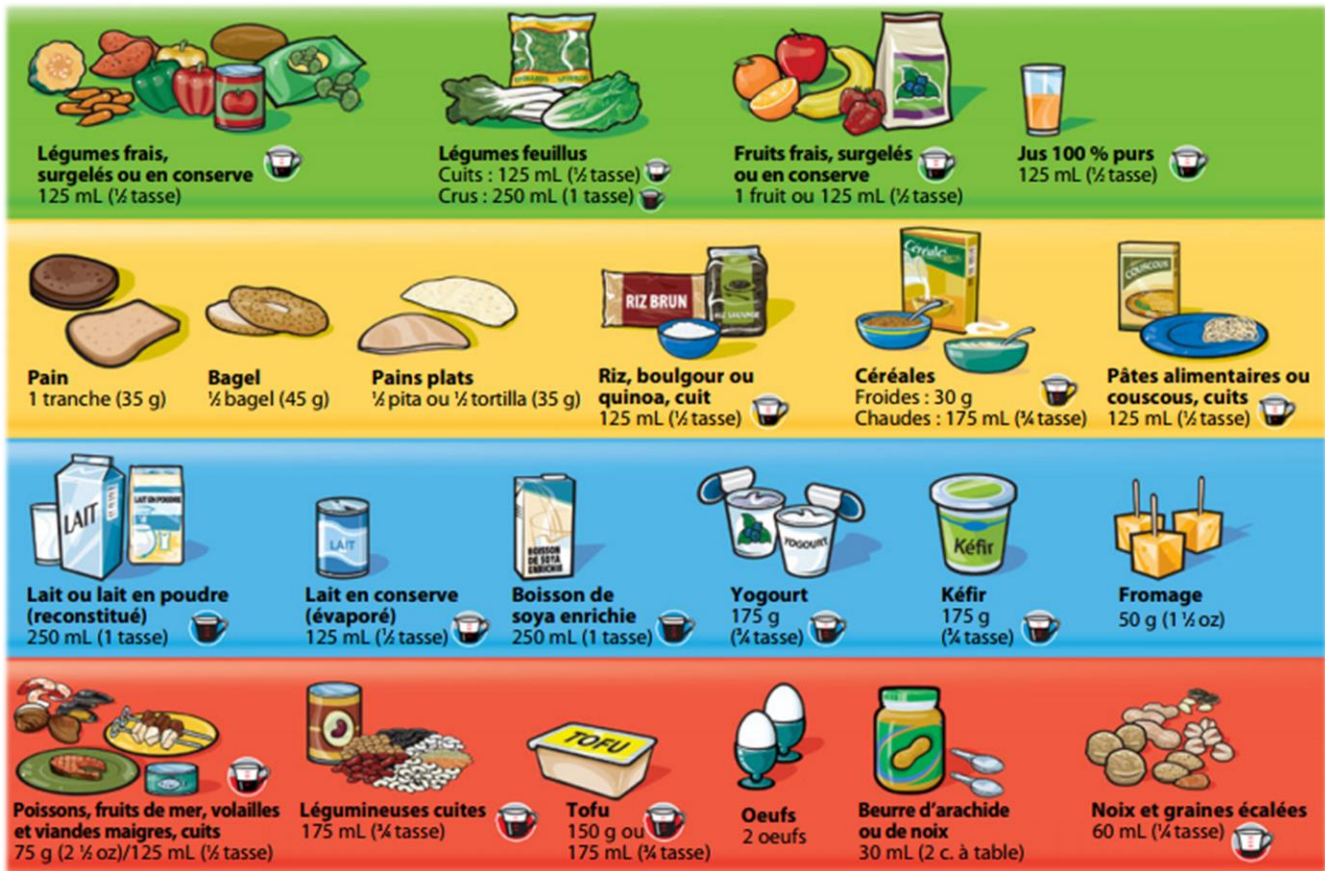
- Évitez de récompenser, punir ou calmer votre enfant avec des aliments.
- Ne forcez jamais votre enfant à manger. S'il n'a pas mangé au bout de 20 minutes, retirez l'assiette et évitez de le gronder.

<sup>1</sup> Référence : « La Santé des enfants... en service de garde éducatifs », Les Publications du Québec

- Votre enfant d'âge préscolaire peut apprendre à choisir la quantité de nourriture nécessaire pour ses besoins alimentaires. Laissez-lui choisir la quantité d'aliments qu'il désire.
- Présentez-lui de petites portions. S'il a encore faim, on peut toujours le resservir.
- Évitez les aliments sucrés et salés. Ils ne sont pas nécessaires à son développement et provoquent plus de problèmes que de bienfaits.
- Offrez toujours à votre enfant des aliments sains et variés. Offrez les quatre groupes alimentaires : produits céréaliers, fruits et légumes, produits laitiers et viandes et substituts. Ainsi, votre enfant aura toute l'énergie et les vitamines nécessaires.

**SURTOUT, PRENEZ LE TEMPS DE MANGER EN MÊME TEMPS QUE VOTRE ENFANT!**

# UNE PORTION, C'EST QUOI?<sup>2</sup>



## Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour :

	Filles et garçons	
	2-3 ans	4-8 ans
Légumes et fruits	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

<sup>2</sup> Références : [https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print\\_eatwell\\_bienmang-fra.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf)