



# Idées de repas et de collations pour votre enfant de 1 à 3 ans

## Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

### Quels aliments puis-je offrir à mon enfant?

Offrez à votre enfant les mêmes aliments sains que vous et le reste de votre famille consommez. Offrez-lui des aliments aux saveurs et aux textures variées. Intégrez une variété de :

1. Fruits et légumes;
2. Aliments à grains entiers;
3. Aliments riches en protéines.

Assurez-vous que les aliments que vous offrez à votre enfant contiennent peu ou pas de sucre ou de sel ajouté. Offrez-lui des aliments riches en bons gras, comme le saumon, l'avocat, le fromage et le beurre de noix.

Pour savoir quels aliments vous pouvez offrir à votre enfant, consultez [HealthLinkidBC File#69d Aidez votre enfant de 1 à 3 ans à bien manger](#).

### Que puis-je donner à boire à mon enfant?

Vous pouvez continuer à lui offrir du lait maternel jusqu'à l'âge de 2 ans et même plus.

- Si vous n'allaites plus votre enfant, offrez-lui 500 ml (2 tasses) de lait entier de vache pasteurisé (3,25 % de matières grasses) pendant les repas et les collations. Si votre enfant ne boit pas de lait entier de vache, consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître les alternatives à lui proposer.
- Lorsque votre enfant atteint l'âge de 2 ans, vous pouvez commencer à lui offrir du lait à plus faible teneur en matières grasses, comme du lait écrémé, du lait à 1 % de matières grasses ou du lait à 2 % de matières grasses. Vous pouvez aussi lui offrir de la boisson de soya enrichie non sucrée. Limitez la quantité de lait ou de boisson de soya qu'il consomme à 750 ml (3 tasses) par jour.

L'eau est la meilleure boisson que vous pouvez offrir à votre enfant s'il a soif. Offrez-lui de l'eau entre les repas et les collations.

Les enfants n'ont pas besoin de boissons sucrées comme les sodas, les boissons énergétiques, les laits sucrés, les boissons de soya enrichies sucrées, les jus de fruits à 100 %, les boissons à base de fruits et les boissons fruitées faites à partir de poudres ou de cristaux.

Tous les jus de fruits, même ceux à base de fruits à 100 %, présentent une haute teneur en sucre et une faible teneur en fibre. Offrez plutôt des fruits entiers à votre enfant.

### Pouvez-vous me donner des idées de collations à proposer à mon enfant?

- Des céréales complètes ou des flocons d'avoine avec du lait.
- De petits morceaux de restes de bœuf, de poulet ou de tofu cuits et de légumes cuits mous.
- Des boissons fouettées aux fruits à base de lait ou de yogourt servies dans une tasse ouverte.
- Du yogourt avec des morceaux de fruits frais mous.
- De la compote de pommes avec des craquelins ou des rôties de grains entiers.
- Des petits cubes de fromage ou du fromage râpé avec des craquelins de grains entiers.
- Un petit muffin de grains entiers avec un fruit.
- Des craquelins de grains entiers recouverts d'une mince couche de beurre de noix ou de graines.
- Une purée d'avocat sur une rôtie de grains entiers.
- Des sucettes glacées au yogourt et aux fruits.
- Des triangles de pain pita de grains entiers et une trempette aux haricots.

### Pouvez-vous me donner des idées de repas à proposer à mon enfant?

- Des sandwichs composés de salade aux œufs, au thon ou au poulet, coupés en triangles et accompagnés de morceaux de fruits.
- Du houmous, du pain pita de blé entier et des légumes cuits mous et froids.
- Du riz complet accompagné de morceaux de poissons et de pois verts.
- Du gruau d'avoine servi avec du lait et des pommes molles.
- Des crêpes ou des gaufres de grains entiers tartinées d'une fine couche de beurre de noix et des fruits.
- Des mini-omelettes ou des œufs brouillés servis avec des légumes cuits et une rôtie de grains entiers.
- Des morceaux de tofu cuit, des patates douces et des pâtes de grains entiers.
- Du congé ou de la bouillie de riz avec de petits morceaux de viande, de poulet ou de poisson.

- Des tortillas de grains entiers garnies de haricots ou de viande hachée et de sauce tomate.
- De la soupe aux légumes, aux pois cassés ou aux haricots servie avec des craquelins de grains entiers ou un petit pain au blé entier.
- De la chaudière de poisson accompagnée de gressins.
- Des macaronis de grains entiers au fromage accompagnés de thon et de pois verts.
- Des pâtes de grains entiers avec de la sauce tomate ou à la viande.
- Du poulet, du bœuf, du porc ou du tofu coupé en petits morceaux et sauté avec des légumes cuits mous et du riz complet.
- Des haricots cuits servis dans un taco mou ou avec une rôtie de grains entiers.
- Du chili servi avec du pain de grains entiers ou de maïs.
- Un dahl ou un plat de lentilles accompagné de morceaux de tomates et de riz complet.
- Des légumes mous, de la sauce tomate et du fromage râpé sur un pain pita, une pizza ou un muffin anglais fait de blé entier.

### Comment puis-je aider mon enfant à manger sans danger?

Les enfants de moins de 4 ans courent un risque plus élevé de s'étouffer que les autres enfants et les adultes. Les voies respiratoires sont petites et ils contrôlent moins bien leur déglutition. Restez toujours avec votre enfant lorsqu'il mange ou qu'il boit. Évitez de le nourrir dans un véhicule qui se déplace ou dans une poussette.

Afin de prévenir l'étouffement :

- Surveillez votre enfant et assurez-vous qu'il s'assoit pour manger ou boire.
- Encouragez-le à prendre de petites bouchées et à bien mastiquer la nourriture.
- Cuisez ou râpez les légumes durs, comme les carottes.
- Coupez les fruits mous en petits morceaux. Retirez les noyaux, les pépins et la peau avant de lui offrir des fruits.
- Retirez les arêtes et la peau des poissons avant de les servir. Vous pouvez frotter le poisson entre vos doigts afin de trouver les arêtes et les retirer.
- Coupez les aliments ronds, comme les raisins, les tomates cerises et les saucisses, dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux.
- Étalez finement le beurre d'arachide crémeux sur des rôties ou des craquelins ou incorporez-le dans des céréales cuites chaudes.

- Ne servez pas à votre enfant des aliments qui contiennent des cure-dents ou des brochettes.

N'offrez pas à votre enfant des aliments comme :

- des arachides, des noix et des graines entières ou du maïs éclaté;
- des raisins entiers;
- du poisson avec des arêtes;
- des fruits séchés comme des raisins secs;
- des bonbons durs ou des pastilles contre la toux;
- de la gomme à mâcher ou de la guimauve;
- du beurre d'arachide, de noix ou de graines, avec une cuillère.

Pour de plus amples renseignements sur l'étouffement chez les jeunes enfants, consultez [HealthLinkBC File no 110b Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants : à l'intention des prestataires des services de garde.](#)

### Comment cuisiner pour mon enfant sans danger?

Les jeunes enfants courent des risques élevés de contracter des maladies transmises par les aliments. Les bactéries telles que le colibacille, la salmonelle et *Listeria* sont détruites lorsque les aliments sont bien cuits. Pour éviter les maladies transmises par les aliments, n'offrez pas à votre enfant :

- De la viande, du poisson ou de la volaille crus ou pas assez cuits. Assurez-vous que la viande, le poisson et la volaille sont cuits à une température interne sécuritaire.
- Des œufs crus ou légèrement cuits. On en trouve dans la mayonnaise, les sauces, les vinaigrettes ou la crème glacée faite maison.
- Du lait, des produits laitiers ou du jus non pasteurisés.
- Les graines germées comme la luzerne, le trèfle, le radis et le haricot mungo. Servez uniquement des graines germées cuites entièrement.

### Que faire si mon enfant a des allergies?

Si vous avez des questions sur les allergies alimentaires, parlez-en au médecin de votre enfant, à son pédiatre, à un diététiste agréé ou à une infirmière de la santé publique.

### Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la manière d'alimenter votre enfant, consultez la ressource Toddler's First Steps (Les premiers pas de l'enfant — en anglais) à l'adresse [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14,46 MB).