

Cuisiniers en herbe

Les enfants d'âge préscolaire adorent aider dans la cuisine. C'est une occasion exceptionnelle d'inciter votre enfant à découvrir de nouveaux aliments. Confiez-lui des tâches culinaires qui conviennent à sa taille, à sa force et à ses habiletés, et surveillez-le de près.

Votre petit cuistot peut :

- Nettoyer les fruits et légumes, déchiqueter la laitue.
- Choisir des légumes.
- Mélanger la pâte.
- Verser les ingrédients.
- Étendre la garniture avec un couteau de plastique.
- Tapisser un moule à muffin de gobelets de papier.
- Nettoyer la table à l'aide d'un chiffon propre.
- Aider à mettre la table.

Les fiches *Hop la vie !* vous suggèrent des recettes faciles à faire avec votre enfant. Vous les trouverez sur le site www.ontario.ca/sainealimentation, à la rubrique « Hop la vie ! ».



BON À SAVOIR

Se laver les mains au rythme d'une petite chanson

Apprenez à votre enfant à se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes avant et après les repas, avant de faire de la cuisine, après avoir été aux toilettes ou après avoir touché à un animal.

Habituez-le à se laver les mains au rythme d'une chanson. Une chanson comme « Frère Jacques » dure juste assez longtemps. À la fin de la chanson, ses mains devraient être propres.

Défis des repas

1

Défi : Mon enfant veut toujours manger la même chose.

Solution : Servez-lui son « plat préféré », à condition qu'il s'inscrive dans l'un des quatre groupes alimentaires. Par exemple, de nombreux enfants d'âge préscolaire raffolent des pâtes nature. Continuez à lui proposer d'autres choix santé à tous les repas. Il changera bientôt de grand favori (ce qui constitue un réel progrès).

2

Défi : Mon enfant mange très peu ou saute carrément certains repas.

Solution : Le fait de sauter un repas à l'occasion ne constitue pas un problème si votre enfant grandit normalement. Il n'a peut-être tout simplement pas faim. Servez des portions plus petites et assurez-vous de lui donner sa collation environ deux heures avant un repas.

3

Défi : Mon enfant ne veut pas boire de lait.

Solution : Ne servez qu'une petite quantité (125 mL ou 1/2 tasse) de lait nature ou au chocolat, et ne le forcez pas à le boire. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de 500 mL (2 tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie par jour. Par contre, ce lait peut être intégré à des recettes : crêpes, gruau ou soupes, par exemple. Si votre enfant refuse de boire du lait, parlez-en à une diététiste, à une infirmière ou à votre médecin.

4

Défi : Mon enfant boit beaucoup de lait.

Solution : Trop de lait peut couper l'appétit de votre enfant et l'empêcher de consommer d'autres aliments nutritifs. Servez le lait dans une tasse, à des périodes fixes, par exemple à l'heure des repas. Limitez la consommation de lait de votre enfant à 750 mL (3 tasses) par jour.

5

Défi : Mon enfant refuse de manger de la viande.

Solution : Certains enfants d'âge préscolaire n'aiment pas le goût et la texture de la viande. Essayez alors de la viande hachée en boulettes ou en pain de viande, ou coupez-la en petits morceaux que vous servirez dans une soupe, en ragoût ou dans une sauce tomate.

Essayez aussi d'autres aliments riches en protéines, comme les œufs, le poisson, le fromage, le beurre d'arachide, les produits à base de soya, les fèves et les lentilles. Augmentez sa consommation de fer en privilégiant les pains et céréales enrichies de fer, les fèves et lentilles et les raisins secs. Si votre enfant refuse totalement la viande et ses substituts, consultez une diététiste ou votre médecin de famille.

6

Défi : Mon enfant n'aime pas les légumes.

Solution : Faites preuve de patience et continuez à servir une variété de légumes. Votre enfant acceptera peut-être plus facilement d'en manger s'il vous voit en consommer. Essayez aussi de cuisiner ensemble, de servir des légumes à manger avec les doigts avec une trempette ou intégrez-les en purée à vos soupes et sauces.

7

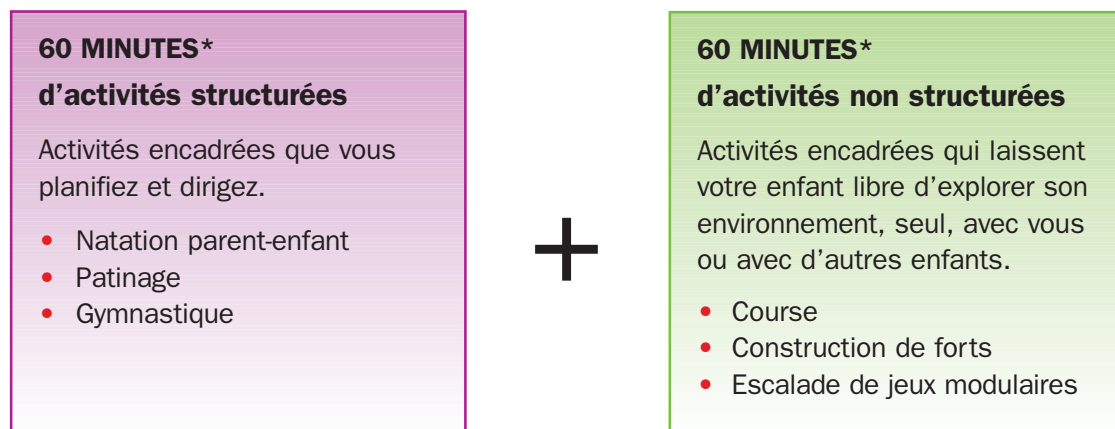
Défi : Mon enfant est très difficile.

Solution : Le refus de manger se révèle parfois un moyen de contrôle et a donc peu ou pas à voir avec l'aliment lui-même. Assurez-vous alors que chaque bouchée compte. Servez des aliments nutritifs, comme du beurre d'arachide, du lait, du poulet, des œufs et du yogourt.

Bien bouger - L'ABC

Les enfants d'âge préscolaire sont naturellement actifs. Ils adorent marcher, grimper, sauter et courir. Encouragez cet attrait naturel pour l'activité physique afin que votre enfant grandisse en santé et reste actif toute sa vie.

Quels sont les besoins en activité physique des enfants d'âge préscolaire ?



Total par jour = 2 heures

* À noter que ces périodes d'activité n'ont pas à être faites d'un coup. Chaque période de dix minutes d'activité compte.

Source : *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. National Association for Sport and Physical Education, 2002.

BON À SAVOIR

Bien bouger - Cinq grands avantages

1. Aide les enfants à se sentir bien.
2. Favorise la pratique de l'activité avec plaisir toute la vie.
3. Renforce le cœur, les muscles et les os.
4. Contribue à l'acquisition d'aptitudes sociales et à la confiance en soi.
5. Offre une occasion de plaisir en famille.

Bien bouger - Passez à l'action

Cinq façons d'être actif

- 1 Maximisez le facteur plaisir** – L'activité physique devrait être une partie agréable et naturelle du quotidien de votre enfant. Jouez à des jeux non compétitifs, comme se faire des passes avec un ballon plutôt que de marquer des buts. Adaptez les règles à ses goûts.
- 2 Initiez votre enfant, fille ou garçon, à différentes activités** – Procurez-lui de l'équipement en tout genre : différents types de ballon, corde à danser, patins, raquettes, bâton de hockey.
- 3 Servez de modèle** – Si votre enfant vous voit faire de l'activité physique avec plaisir, il essaiera de vous imiter. Intégrez l'activité physique à votre quotidien. Allez à pied à la garderie ou à la maternelle, faites du vélo ensemble ou faites vos emplettes à pied. Parlez souvent de ce que vous faites comme activités, que ce soit un cours de conditionnement physique ou une promenade à l'heure du dîner.
- 4 Diversifiez les activités** – Prévoyez différentes activités adaptées aux habiletés et aux intérêts de votre enfant. Marcher, jouer, sauter et grimper sont des activités amusantes, qui ne coûtent rien. Essayez de combiner les trois types d'activité suivants :
 - Endurance (la course, le saut et la natation renforcent le cœur et les poumons)
 - Souplesse (la gymnastique et la danse favorisent les mouvements de flexion et d'étirement)
 - Force (grimper contribue à renforcer les muscles et les os)
- 5 Soyez actif en toute saison** – Les jours de pluie, amusez-vous à sauter par-dessus les flaques d'eau. Les belles journées, sautez par-dessus les lignes et fissures du trottoir. L'automne et l'hiver, sautez dans des tas de feuilles ou de neige. Les jours très froids ou de fortes pluies, faites des activités à l'intérieur : jouez à la cachette, dansez, construisez un fort ou organisez des jeux de parachute avec des draps et des chaussettes roulées.

Pour plus d'information :

- Les fiches *Hop la vie !* vous suggèrent des activités amusantes à faire avec votre enfant. Vous les trouverez sur le site www.ontario.ca/sainealimentation, à la rubrique « Hop la vie ! ».
- Vous trouverez un guide de planification des activités pour enfants d'âge préscolaire à www.dietetistes.ca/departmentsante. Imprimez-le !



Jouez en toute sécurité

Jouez de façon sécuritaire avec votre enfant. Voici quelques éléments dont vous devriez tenir compte au quotidien.

- Équipement** - Remplacez tout protecteur, balle ou autre pièce d'équipement endommagé. Assurez-vous que l'équipement que porte votre enfant, un casque par exemple, lui aille parfaitement.
- Balles et bâtons** - Privilégiez les grosses balles souples et molles, ainsi que les bâtons et raquettes en plastique.
- Casques** - Lorsqu'il fait du tricycle, de la planche à roulettes ou à neige, du patin ou de la luge, ou qu'il joue au hockey, votre enfant doit porter un casque protecteur approuvé. Pour plus d'information sur les casques sécuritaires, sur les autres activités qui requièrent un casque approuvé ou toute autre pièce d'équipement de protection, consultez le site ci-dessous.
- Chaussures** - Achetez des chaussures bien ajustées en filet de nylon munies d'une semelle souple et d'un bon soutien au talon. Elles doivent être suffisamment grandes pour permettre aux orteils de bouger.
- Protection solaire** - Protégez votre enfant du soleil à l'aide d'un chapeau à bord large, de vêtements légers à manches longues et d'un écran solaire.
- Terrain de jeux** - Assurez-vous qu'il n'y ait pas de verre brisé, d'objets pointus ni d'autres débris sur l'équipement et le terrain. Les enfants de moins de cinq ans ne devraient pas jouer sur des modules de plus de 1,6 mètres (cinq pieds) de hauteur.

Pour plus d'information :

- Vous trouverez d'autres conseils de sécurité à : www.securijeunescanada.ca.
- Vous pouvez aussi obtenir des conseils auprès de l'Hôpital pour enfants de Toronto, au numéro 1-888-SAFE-TIPS (723-3847).
- Communiquez avec le Bureau de santé publique de votre localité.

BON À SAVOIR

Remplacez les heures passées devant l'écran par des heures actives

L'activité physique doit être associée au plaisir et faire partie du quotidien d'un enfant. Malheureusement, dès l'âge de deux ou trois ans, les enfants deviennent moins actifs avec la découverte de la télévision et de l'ordinateur. Favorisez l'activité physique en limitant le temps de télévision à une heure ou moins par jour.

Source : Recommandation de la Société canadienne de pédiatrie, *Pediatrics & Child Health*, 2002.