



The International Council of Nurses  
Informed Patient Project

# La nutrition des enfants

## Années préscolaires

Les enfants d'âge préscolaire ont un comportement alimentaire imprévisible et peuvent très bien réclamer un plat favori tel jour, pour refuser absolument d'y toucher le lendemain. Malgré ces changements d'inclination, les enfants recherchent avant tout la sécurité et une structure. Pour encourager l'adoption de bonnes habitudes alimentaires par les tout-petits, vous pouvez :

- Manger régulièrement en famille.
- Préparer des plats et collations variés et sains.
- Donner l'exemple et manger vous-même de manière saine.
- Éviter les querelles à propos de la nourriture.
- Impliquer les enfants dans la préparation des repas.

Source : [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

## Besoins en énergie et en éléments nutritifs

Les enfants d'âge préscolaire doivent absorber de grandes quantités d'énergie relativement à leur taille : ceci est dû à leur croissance ainsi qu'au fait qu'ils deviennent chaque jour plus actifs. Leurs repas doivent être légers et fréquents, riches en énergie et en éléments nutritifs. Les petits enfants ont besoin de protéines, de calcium, de fer et de vitamines A et D. À vous de composer à leur intention un régime varié en textures et en goûts. Le lait écrémé n'est pas recommandé pour les enfants de moins de cinq ans. Si vous envisagez de faire suivre un régime végétarien à votre enfant, consultez d'abord un praticien de santé.

## Vitamines et suppléments minéraux

Certaines études ont montré que des carences en zinc, en fer, en vitamine B et en protéine pendant les trois premières années de la vie risquent d'entraîner des troubles du

comportement à l'âge adulte. Il vaut donc la peine de prendre de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge. Dans certains cas, des suppléments en vitamines A, C et D devront être prescrits. Votre diététicien ou votre pédiatre vous informeront alors quels produits sont indiqués, dans quelles quantités et pendant combien de temps. Comme tous les médicaments, ces produits doivent rester hors de la portée des enfants.

## Problèmes fréquents liés à l'alimentation

La **constipation** doit être traitée par une augmentation graduelle de la quantité de fibres et de liquides dans le régime alimentaire de l'enfant. Les légumes, les fruits et le pain complet sont autant d'aliments riches en fibres appréciés des petits. Encouragez votre enfant à boire beaucoup d'eau.

Les **diarrhées** peuvent être causées par des régimes faibles en matières grasses, riches en fibres et / ou par l'absorption excessive de boissons sucrées. Prévoyez des repas et des collations fréquents, composés d'aliments appartenant aux principaux groupes. La plupart des enfants dépassent naturellement ce problème entre l'âge de deux et quatre ans.



Le **risque d'étouffement** est très important chez les enfants de moins de trois ans. Les saucisses, le raisin, certains bonbons et légumes, les aliments très collants risquent de causer l'étouffement. Les aliments à la fois cylindriques et solides doivent être préalablement découpés en tranches fines. Pour prévenir tout risque d'étouffement, surveillez vos enfants pendant qu'ils mangent et veillez à ce qu'ils se tiennent tranquilles pendant les repas.

Les **caries** sont dues à la consommation régulière d'aliments contenant des bactéries causant des acidités dans la bouche. Ces bactéries se nourrissent des sucres présents dans les bonbons et les amidons. La santé des dents passe donc par un brossage régulier et une absorption limitée de matières sucrées et collantes.

## Enfants scolarisés

À ce stade votre enfant est souvent livré à lui-même. Il prend souvent ses repas à l'extérieur et les collations prennent une importance particulière dans son régime alimentaire. Vous remarquerez aussi que votre enfant, outre qu'il aime se dépenser physiquement au cours de ses jeux, s'adonne volontiers à des activités sédentaires, comme regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo.

Il est donc parfois délicat d'adapter ses besoins alimentaires à la variété de ses occupations.

---

## Besoins en énergie et en éléments nutritifs

Chaque enfant grandit à son rythme. D'une manière générale, on peut toutefois dire que les enfants ont des besoins énergétiques supérieurs à ce que leur taille indique. Ils passent souvent par des phases de croissance accélérée pendant lesquelles ils mincissent, bien que leur appétit ne cesse d'augmenter. Des repas pris à intervalles réguliers et des collations équilibrées contenant des aliments riches en hydrates de carbone, en fruits et en légumes, en produits laitiers, en poisson, en viande maigre, en volaille, œufs et noix permettent le développement et la croissance harmonieux. Les enfants de moins de 16 ans ne devraient jamais manger de requin, d'espadon ni de marlin, tous ces poissons contenant en effet de fortes concentrations de mercure.

## Carence en fer

Les enfants sont particulièrement sensibles à l'anémie causée par la carence en fer lors des périodes de croissance rapide. Les carences en fer, si elles ne sont pas traitées, peuvent conduire à des troubles du comportement ou à des difficultés d'apprentissage. Si vous constatez chez votre enfant les symptômes décrits plus bas, consultez votre pédiatre. Le

médecin peut déterminer si votre enfant court un risque ou s'il souffre déjà de carence en fer.

- Fatigue et faiblesse.
- Pâleur de la peau et des muqueuses.
- Irritabilité.
- Manque d'appétit.
- Vertiges ou sensation d'avoir la tête légère.

Source : [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

## Surpoids ou obésité

Le nombre d'enfants en situation de surpoids et d'obésité est en forte augmentation. Parmi les causes de ce phénomène, citons : des repas pris à heures irrégulières, un excès de nourritures grasses ou préparées industriellement, le manque d'activité physique. Un enfant en situation de surpoids ne devrait pas être soumis à un régime restrictif. Il faut plutôt viser à une prise d'exercice régulière et à l'adoption de meilleures habitudes nutritives. Cet effort devrait être consenti par toute la famille. Les autorités sanitaires publiques recommandent que les enfants aient au moins une heure d'activité physique modérément astreignante par jour. Il est rare que le surpoids soit causé par une maladie mais, en cas de doute, consultez un professionnel de la santé.

Il n'existe aucun lien entre le fait de manger entre les repas et l'apparition de surcharge pondérale chez les enfants. Le facteur crucial est de faire des choix raisonnables et de mener une vie saine et active. Pour davantage d'information sur le régime alimentaire des enfants, consultez les sites Internet suivants :

- Conseil européen de l'information sur l'alimentation. [www.eufic.org](http://www.eufic.org)
- Santé Canada. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition.  
*La nutrition des enfants en âge préscolaire:* [www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_preschoolers\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html)  
*La nutrition des enfants de 6 à 12 ans :* [http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/focus\\_child\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/focus_child_e.html)
- British Nutrition Foundation.  
[www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)
- American Dietetic Association.  
*Healthy Habits for Healthy Kids.*  
[www.eatright.org/Public/index\\_16684.cfm](http://www.eatright.org/Public/index_16684.cfm)
- Scottish Executive. *Scottish Nutrient Standards for School Lunches.*  
[www.scotland.gov.uk/library5/education/niss-00.asp](http://www.scotland.gov.uk/library5/education/niss-00.asp)