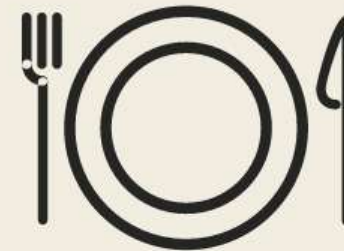




NUTRITION DE LA PETITE ENFANCE



Je me nomme Myriam Poulin, je suis Naturopathe Diplômé depuis 2017. J'ai suivi des formations continues dont un certificat en psychologie, en nutrition sportive et en suppléments alimentaires. Je suis passionnée d'aider les gens à améliorer leurs habitudes de vie afin d'avoir une meilleure santé globale. Étant maman de deux jeunes enfants, j'aime inclure dans la cuisine des aliments nutritifs et varié avec simplicité!



Les nutriments: Leur rôle chez les tout-petits

Nutriments qui fournissent de l'énergie



Glucides

Les glucides sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Ils sont avant tout un carburant énergétique majeur utilisable rapidement et sont nécessaires au bon fonctionnement des cellules, en particulier au niveau des muscles, du cerveau, du cœur et des globules rouges.

Les bons gras (lipides) aident le corps à bien utiliser les vitamines, dont la vitamine D, qui est essentielle à l'absorption du calcium. Les gras donnent aussi de l'énergie en plus de participer à la croissance de l'enfant, à la construction de son cerveau, au bon fonctionnement de ses yeux et de son système immunitaire, à la protection de ses organes internes (cœur, reins, foie, etc.) et à la bonne santé de sa peau.

Lipides

Protéines

Les protéines sont essentielles pour que le corps fonctionne bien. Un tout-petit qui grandit en a donc besoin. Les protéines aident aussi à calmer la faim longtemps après avoir mangé. Comme le corps ne fait pas de réserves de protéines, il a besoin d'en recevoir souvent.

Un enfant qui a une alimentation variée absorbe en général assez de protéines, même lorsqu'il ne mange pas beaucoup. L'idéal est qu'il en mange un peu à chaque repas. Le corps absorbe d'ailleurs mieux les protéines lorsqu'on les répartit sur plusieurs repas.

La vitamine A permet la croissance des os et des tissus recouvrant les diverses parties du corps (cornée, bronches, intestin, peau, etc.). Elle permet de bien voir la nuit et participe au bon fonctionnement du système immunitaire.

- Oeufs
- Poissons et fruits de mer
- Produits laitiers (lait, yogourt, fromage)
- Foie (de poulet, de boeuf, etc.) et huile de foie de poisson
- Fruits et légumes orange (ex. : cantaloup, mangue, patate douce, carotte, citrouille et autres courges)
- Légumes verts feuillus (ex. : laitue, épinards, kale)

La vitamine C augmente l'absorption du fer provenant des produits céréaliers, des légumineuses, des oeufs et des légumes. Elle aide au bon fonctionnement du système immunitaire, à cicatrifier les plaies ainsi qu'à fabriquer et à régénérer le sang, la peau, les os et les ligaments. Comme la vitamine C a des propriétés antioxydantes, elle contribue aussi à protéger les cellules du corps.

- Avocat
- Chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles, kale
- Fraises, framboises, bleuets et mûres
- Kiwi
- Mangue
- Melons
- Orange, pamplemousse, clémentine, mandarine
- Papaye
- Patates douces et pommes de terre avec la pelure
- Pois mange-tout
- Poivrons verts, jaunes, orange et rouges

La vitamine B12 contribue à la formation des globules sanguins et au bon fonctionnement des nerfs. De façon naturelle, elle se trouve dans des aliments d'origine animale uniquement. Quelques aliments d'origine végétale en sont toutefois enrichis.

Le calcium aide à bâtir et à maintenir des os et des dents solides. Le calcium est indispensable pour les enfants, car leurs os sont en période de croissance et de développement. Le calcium est aussi essentiel aux contractions musculaires, dont celles du coeur. En plus, il contribue à régulariser la pression sanguine, il favorise la cicatrisation et il permet au cerveau d'envoyer des messages aux autres parties du corps.

- Algues
- Amandes, graines de sésame et tahini (beurre de sésame)
- Boissons de soya enrichies
- Légumes verts (brocoli, chou, chou cavalier, bok choy, kale)
- Légumineuses (haricots blancs, pinto, rouges, etc.)
- Tofu préparé avec du calcium (voir la liste des ingrédients)
- Poissons (saumon, sardine) en conserve avec les arêtes
- Pain de blé entier
- Produits laitiers (lait, yogourt, fromage)

Le fer transporte l'oxygène aux cellules des tissus et des muscles. Il facilite également le développement cognitif des enfants en augmentant leur degré d'attention et de concentration et en améliorant leurs performances intellectuelles.

Le fer existe sous deux formes : hémique et non hémique. Le fer hémique présent dans la viande, la volaille et le poisson est plus facilement absorbé que le fer non hémique que fournissent les oeufs et les végétaux. Lorsqu'il n'y a pas de viande ni de poisson au repas, vous pouvez inclure un aliment contenant de la vitamine C, car celle-ci accroît l'absorption du fer non hémique.

- Oeufs
- Légumes vert foncé (épinards, brocoli, pois, haricots verts, choux, etc.)
- Légumineuses (lentilles, pois, haricots, etc.)
- Noix et graines
- Tofu extraferme (plus que le tofu mou, moyen ou ferme)
- Poissons et fruits de mer
- Produits céréaliers enrichis en fer
- Viandes
- Volaille

Le magnésium aide à la solidification des os et des dents. Il aide aussi les muscles et le coeur à bien faire leur travail en plus de participer au contrôle de la tension artérielle, à la production des protéines et à l'utilisation de l'énergie provenant des aliments.

- Légumes verts (épinards, bette à carde, artichaut)
- Légumineuses (edamame, haricot à oeil noir, haricot blanc, haricot noir, etc.)
- Noix et graines (noix du Brésil, graines de citrouille, graines de tournesol, etc.)
- Produits céréaliers à grains entiers

Le zinc permet le développement et la croissance des tout-petits. Il renforce le système immunitaire et aide ainsi à combattre les infections. Le zinc contribue aussi à la cicatrisation des plaies.

Le zinc provenant de la viande, de la volaille et des fruits de mer est mieux absorbé que celui provenant des céréales, des légumineuses ou des légumes.

- Fruits de mer
- Légumineuses (lentilles, pois, haricots, etc.)
- Noix
- Produits céréaliers à grains entiers
- Produits laitiers (lait, yogourt, fromage)
- Viandes rouges
- Volaille

Vitamine D et le Nord

Recommandations journalières de vitamine D:

Enfants de 0-1 ans = 400 UI/jour

Enfants de 1-8 ans = 600 UI/jour

Adultes = 800 UI/jour

Au dessus de la latitude de 55 degrés Santé Canada recommande de doubler cette dose

YELLOWKNIFE = 62.4 degrés

Apports maximales par jour:

Enfants 0-1 ans= 1500 UI

Enfants de 1-3 ans= 2500 UI

Enfants de 3-8 ans= 3000 UI

Adultes= 4000 UI



Les besoins nutritionnels

0-3 ANS

4-7 ANS

ADULTES



Recommandations Canadiennes

L'assiette équilibrée

À chaque repas, l'assiette d'un enfant devrait être séparée en trois parties égales :

- Une partie pour les légumes (ou les fruits au déjeuner ou au dessert);
- Une partie pour les produits céréaliers (à grains entiers au moins la moitié du temps);
- Une partie pour les aliments riches en protéines (ex. : viande, poulet, poisson, tofu, légumineuses, oeufs, yogourt, fromage).



La boisson à privilégier reste l'eau



Les aliments à éviter

- Les aliments transformés
- Les sucres raffinés
- Les colorants alimentaires
- Viandes transformées, comme le bacon, les croquettes de poulet, les saucisses fumées, les pâtés et les charcuteries
- Les jus
- Les aliments panés

Les aliments à priorisé

- Les fruits et légumes frais ou congelé
- Les glucides non raffinés: légumineuses, céréales, légumes racines
- Les protéines maigres: oeufs, poissons, volaille, fromage cottage
- Les aliments cuisiner maison
- L'eau