

Des boissons et des aliments sains et sécuritaires

Boissons

L'eau

L'eau est la meilleure boisson que vous pouvez offrir à votre enfant.

Dès l'âge de 6 mois, offrez à votre enfant de petites quantités d'eau dans un verre sans couvercle entre les repas et les séances d'allaitement.

- ✓ Si votre maison a été construite avant 1989, vous pourriez voir une tuyauterie en plomb. Videz vos tuyaux tous les matins en faisant couler l'eau pendant de 1 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit froide.
- ✓ Si vous avez votre propre approvisionnement en eau, procédez à un test d'eau conformément aux lignes directrices provinciales. Apprenez-en davantage à l'adresse healthlinkbc.ca.
- ✓ Suivez toujours les avis d'ébullition d'eau de votre région.



COMMENT FAIRE

Consultez les avis concernant la qualité de l'eau potable en ligne

- Pour les avis provinciaux, consultez gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/notices-boil-water-advisories (en anglais).
- Pour les avis des autorités sanitaires des Premières Nations, consultez fnha.ca/what-we-do/environmental-health/drinking-water-advisories (en anglais).

Le lait

Entre l'âge de 9 et 12 mois, vous pouvez commencer à offrir du lait entier (3,25 %) pasteurisé de vache ou du lait de chèvre enrichi

à votre enfant pourvu qu'il consomme aussi une variété d'aliments riches en fer comme de la viande, du poisson, de la volaille, des œufs, du tofu, des céréales enrichies en fer, des haricots, des pois et des lentilles. Offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait chaque jour s'il n'est plus allaité.

À l'âge de 24 mois, vous pourriez choisir de passer au lait de vache à faible teneur en matières grasses (1 % ou 2 %). Si votre enfant est âgé de plus de 24 mois et qu'il ne boit pas de lait de vache ni de lait de chèvre enrichi, offrez-lui de la boisson de soya non sucrée enrichie de calcium et de vitamine D.

- ✓ Ne dépassez pas 3 tasses (750 ml) de lait par jour afin que votre enfant ait de la place pour les aliments sains.
- ✗ Évitez de laisser votre enfant siroter son lait entre les repas ou les collations, car cela peut mener à l'apparition de la carie dentaire.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les boissons végétales à base de riz, de pommes de terre, d'amandes, de chanvre et de lait de coco ne contiennent pas assez de calories, de matières grasses et de protéines pour soutenir la croissance de votre enfant. Ne les utilisez pas pour remplacer le lait maternel, le lait de vache, les préparations pour nourrissons et les boissons de soya enrichies.



LE SAVIEZ-VOUS?

Votre enfant peut continuer à être allaité ou boire du lait maternel que vous aurez tiré jusqu'à l'âge de 24 mois et plus.

Les jus de fruits

Le jus de fruits est une boisson sucrée dont les enfants n'ont pas besoin. Offrez-lui des légumes et des fruits à la place. Si vous lui offrez du jus, servez-le au moment du repas ou de la collation.

- ✓ Limitez la quantité de jus de fruits consommée à ½ tasse (125 ml) par jour.
- ✓ Offrez du jus de fruits dans un verre sans couvercle. Le biberon peut entraîner des caries dentaires.

Les boissons à éviter

- ✗ **Les boissons sucrées** comme les jus de fruits, les boissons aux fruits et à saveur de fruits composées de poudres ou de cristaux, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et les barbotines. Elles contiennent trop de sucre et pas assez de nutriments dont votre enfant a besoin.
- ✗ **Les boissons contenant de la caféine** comme les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, le café, le café glacé, le thé et le chocolat chaud. Elles peuvent exciter votre enfant et le rendre anxieux en plus de perturber son sommeil.
- ✗ **Les jus de fruits** étiquetés comme étant « non pasteurisés », car ils peuvent contenir de dangereuses bactéries.
- ✗ **Les compléments nutritionnels liquides pour enfant** ne sont pas nécessaires.

Si l'alimentation ou la croissance de votre enfant vous préoccupe, consultez votre fournisseur de soins de santé.



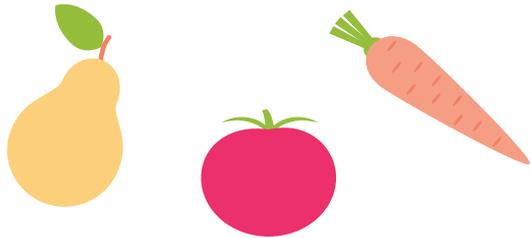
À ESSAYER

Aux repas, offrez du lait. Entre les repas, offrez de l'eau. Poursuivez l'allaitement maternel aussi longtemps que vous le souhaitez.

Les aliments

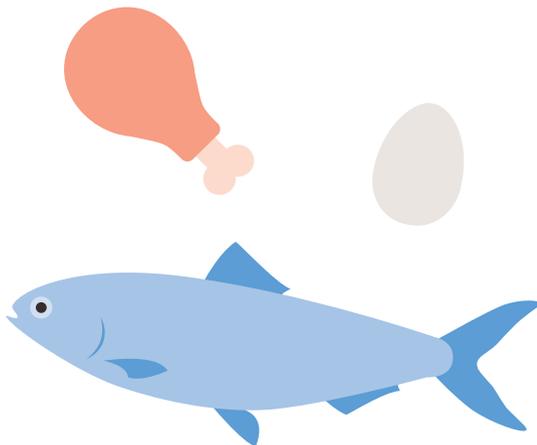
Les fruits et les légumes

Tous les fruits et les légumes – qu'ils soient frais, congelés, en conserves ou séchés – sont des choix sains lorsqu'ils sont préparés et entreposés de façon sécuritaire.



La viande, le poisson, la volaille, les fruits de mer et les œufs

Réduisez le risque d'empoisonnement alimentaire en cuisant toutes les viandes jusqu'à ce qu'elles soient brunies (pas rosées) et que les jus de viande soient clairs. Cuisez le poisson jusqu'à ce qu'il se sépare en flocon à l'aide d'une fourchette. Cuisez les œufs jusqu'à ce que les jaunes soient durcis. Essayez de braiser ou de mijoter les viandes afin qu'elles restent assez tendres pour que votre enfant puisse les mastiquer.



Le poisson

Le poisson fournit plusieurs nutriments, dont des protéines et des acides gras oméga-3, lesquels sont importants au développement du cerveau et des yeux. Offrez-en régulièrement à votre enfant. Certains poissons ont par contre une haute teneur en mercure; leur consommation devrait être limitée.



SOYEZ VIGILANTS

La consommation de poisson à forte teneur en mercure peut causer des dommages au cerveau en croissance de votre enfant.

Les poissons à haute teneur en mercure – à servir en quantité limitée seulement :

- le thon frais et congelé;
- le thon blanc en conserves provenant de l'extérieur du Canada;
- le requin;
- le makaire;
- l'espadon;
- l'escolier;
- l'hoplostète orange.

Si votre enfant est âgé de 6 à 12 mois, ne lui offrez pas plus de 40 grammes (moins d'une once) par mois.

Si votre enfant est âgé de 24 à 36 mois, ne lui offrez pas plus de 75 grammes (2 ½ onces) par mois.

Les poissons à faible teneur en mercure – à servir de façon régulière :

- tous les autres poissons vendus au Canada;
- du thon pâle en conserves, dont la bonite à dos rayé, le thon à nageoires jaunes ou le tongol;
- le thon blanc canadien (frais, congelé ou en conserves). Recherchez la mention « Produit du Canada » sur l'étiquette.

Les aliments à éviter

- ✗ **Le miel** pourrait donner à votre bébé une maladie d'origine alimentaire appelée botulisme. Ne donnez jamais de miel ou des aliments contenant du miel à un enfant âgé de moins d'un an.
- ✗ **Des pousses germées** (comme la luzerne ou les fèves germées) peuvent contenir des bactéries nuisibles. Offrez-en à votre enfant seulement si elles sont bien cuites.
- ✗ **Le fromage non pasteurisé** fait de lait cru peut contenir des bactéries néfastes qui peuvent rendre votre enfant très malade et même le tuer. Vérifiez l'étiquette et choisissez des fromages faits de lait pasteurisé.

Les aliments hautement transformés

Les aliments hautement transformés – achetés au magasin ou au restaurant – sont riches en sel, en sucre et en gras saturés. Offrez-les à l'occasion et en petites quantités. Essayez :

- d'offrir de l'eau plutôt que des boissons sucrées;
- de limiter la consommation de viandes transformées comme le jambon, le bacon, la saucisse, la saucisse à hot-dog et les charcuteries;
- de réduire la consommation de biscuits, de gâteaux, de bonbons, de chocolat, de croustilles et de collations salées;
- d'offrir moins d'aliments transformés et emballés comme les pizzas et les pâtes;
- de choisir des options plus saines lorsque vous mangez au restaurant;
- de cuisiner des versions maison de vos aliments préférés au restaurant comme des frites, des doigts de poulet ou de la pizza.

