



## 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

Une routine régulière pour les repas et les collations est importante pour la croissance et le développement de votre enfant. Servez à votre enfant 3 petits repas et 2 à 3 collations à des heures régulières tous les jours. Cela l'aidera à développer des habitudes saines et répondra à ses besoins en énergie et en nutriments.

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

Offrez à votre enfant les mêmes aliments que vous et le reste de votre famille consommez. Intégrez une variété de légumes et de fruits, des grains entiers et des aliments riches en protéines afin d'assurer une croissance et un développement sains.

Le fer, le calcium, la vitamine D et de bons gras sont des nutriments importants pour les jeunes enfants. Proposez régulièrement à votre enfant des aliments renfermant :

- **Fer** : viande maigre, poisson, volaille, céréales enrichies de fer, œufs, haricots secs, pois et lentilles, beurres de noix et de graines, légumes vert foncé, aliments à grains entiers
- **Calcium**: lait, yogourt, kéfir, fromage, boisson de soya enrichie (offrez après l'âge de 2 ans), tofu préparé avec du calcium, poisson en conserve avec les arêtes, haricots secs, certains légumes verts foncés
- **Vitamine D** : poisson gras comme le saumon et la truite arc-en-ciel, lait de vache, boisson de soya enrichie (offrez après l'âge de 2 ans), jaune d'œuf, margarine molle
- **Bons gras** : tofu ferme, beurres de noix et de graines, saumon, avocat, houmous, huiles végétales liquides comme l'huile de canola et d'olive

Offrez-lui les aliments qui contiennent peu ou pas de sel ou de sucre ajouté.

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

#### Salées

- De petits morceaux de restes de bœuf, de poulet ou de tofu cuits et de légumes cuits mous
- Des petits cubes de fromage ou du fromage râpé avec des craquelins de grains entiers et des raisins coupés en morceaux
- Une purée d'avocat sur une rôtie de grains entiers
- Des craquelins de grains entiers recouverts d'une mince couche de beurre de noix ou de graines et de tranches de banane
- Des triangles de pain pita de grains entiers, une trempette aux haricots et des morceaux de concombre

#### Sucrées

- Un smoothie aux fruits composé de lait ou de yogourt et de fruits frais ou congelés
- Des sucettes glacées faites maison au yogourt et aux fruits
- Un muffin de grains entiers servi avec de la compote de pomme
- Un parfait au yogourt composé de yogourt, de morceaux de fruits frais et d'une céréale à grains entiers

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

#### Déjeuner

- Dosa (une crêpe faite d'une pâte de riz et de lentilles fermentée) servie avec un ragoût de lentilles
- Des mini-omelettes ou des œufs brouillés servis avec des légumes finement coupés et une rôtie de grains entiers
- Gruau servi avec du lait de la compote de pommes
- Des crêpes ou des gaufres de grains entiers tartinées d'une fine couche de beurre de noix et des fruits

## Dîner ou souper

- Du riz brun servi avec un morceau de poisson et des carottes cuites
- Du congee ou de la bouillie de riz avec de petits morceaux de viande, de poulet ou de poisson et du gai lan (brocoli chinois) cuit et mou
- De la chaudière de poisson accompagnée de gressins
- De la pizza composée d'un pain pita ou de muffin anglais à grains entiers, recouvert de sauce tomate, de fromage et de morceaux de poivrons
- Des sandwichs composés de salade aux œufs, au thon, au saumon ou au poulet, coupés en triangles et accompagnés de morceaux de fruits
- Sauté de poulet et de légumes servi avec du riz brun
- Des macaronis de grains entiers au fromage accompagnés de thon et de pois verts
- Des pâtes de grains entiers avec de la sauce à la viande accompagnées de morceaux de concombre
- Des tortillas de grains entiers garnies de viande hachée, de fromage et d'avocats

## Idées de protéines végétales

Le Guide alimentaire canadien suggère de consommer une variété d'aliments protéinés, particulièrement ceux à base de plantes. Tentez d'offrir des protéines végétales tous les jours. Choisissez parmi les pois, les haricots secs, les lentilles, le tofu et les beurres de noix et de graines.

- Des haricots cuits et du guacamole servis dans un taco mou ou avec une rôtie de grains entiers
- Un cari de pois chiches servi avec du riz brun
- Un chili composé de haricots rouges et de lentilles servi avec du pain de maïs
- Des morceaux de tofu cuit et des pâtes de grains entiers accompagnés d'une sauce tomate
- Un dahl (ragoût de lentilles) accompagné de carottes râpées et de riz brun

- Du houmous (trempette de pois chiches et de graines de sésame), un pita à grains entiers et des tomates en dés
- Un pâté chinois composé de lentilles
- Un cari de pois chiches à la thaïlandaise composé d'une sauce aux arachides et servi avec des nouilles
- De la soupe aux légumes, aux pois cassés ou aux haricots servie avec des craquelins de grains entiers

Pour de plus amples renseignements sur des idées de repas et de collations, consultez la banque de recettes du guide alimentaire canadien :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/>

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

Les jeunes enfants courent un risque plus important de s'étouffer. Restez toujours avec lui quand il mange ou il boit et apprenez comment le secourir s'il s'étouffe.

Préparez les aliments de votre enfant de manière à diminuer les risques d'étouffement. Par exemple :

- Coupez les aliments ronds, comme les raisins, les tomates cerises et les larges baies comme les bleuets, en petits morceaux
- Râpez ou hachez finement les carottes et les pommes crues
- Étalez une fine couche de beurre d'arachide ou d'autres noix sur des craquelins ou du pain. Un morceau de beurre de noix ou de graines peut former un « bouchon » qui risque de bloquer les voies respiratoires.

## Pour en savoir davantage

- [HealthLinkBC File no 69d Aider votre enfant de 1 à 3 ans à bien manger](#)
- [HealthLinkBC File no 110b Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants](#)
- [Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins](#)

Si vous avez des questions au sujet de la prise alimentaire de votre enfant, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.