

Besoins de l'enfant

Les enfants ne sont pas des petits adultes

La principale différence entre les besoins des enfants et des adultes tient en un mot : croissance. Bien manger aide à bien grandir.

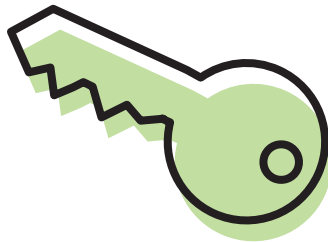


Petits estomac, grands besoins

Les enfants ont un petit estomac, mais de grands besoins. Ils ont besoin d'aliments nourrissants pour soutenir leur squelette et leur cerveau qui se développent. Bien sûr aussi pour tout leur corps qui pousse à vue d'œil. Sans oublier qu'ils ont besoin d'énergie pour bouger, se concentrer et s'amuser toute la journée.

On aime ça simple!

On se concentre sur les aliments plutôt que de mettre l'emphase sur leurs constituants (ex: vitamine et minéraux). Ça se traduit par du lait ou de la boisson de soya tous les jours, du poisson régulièrement, des grains entiers souvent et des fruits et légumes quotidiennement. Aucun aliment en soi ne fournit tout ce dont les enfants ont besoin. Les aliments font un travail d'équipe. La clé, c'est la variété. Une philosophie toute en simplicité à adopter dans nos façons de parler d'alimentation!



Pas de panique, pas de dégât

Comment interagir avec un enfant plus enrobé? Exactement comme avec les autres! Chaque enfant est unique : il n'existe pas un seul modèle de corps. Engendrer une préoccupation dans la tête de l'enfant fait naître ou aggrave un problème. On n'encourage pas un enfant à maigrir: commencer à faire des régimes tôt dans la vie, c'est probablement faire des régimes à répétition toute la vie. L'enfant doit apprendre à bien manger sans être en mode de privation.

On change de disque!

«Manges tes croûtes pour devenir grand!», «Finis tes épinards pour être fort!»... des phrases qui vous semblent familières? Pourtant, il n'existe pas de superaliments ou d'aliments miracles pour grandir ou être fort. Pour bien se développer, les enfants ont simplement besoin de manger varié et à leur faim. C'est moins sensationnaliste, mais c'est la réalité.

Non aux aliments allégés

Pour soutenir leur croissance, les enfants ont besoin d'aliments concentrés en vitamines et en minéraux, et aussi de certains aliments concentrés en énergie (calories). Les aliments allégés ne sont pas adéquats pour eux. Non au yogourt sans gras, au beurre d'arachide allégé, au lait écrémé et aux substituts de sucre. Oui aux versions ordinaires.

La quantité, c'est l'enfant qui le sait!

Ça vous chicote de connaître c'est quoi une «portion» adéquate pour les enfants? Il y a autant de réponses qu'il y a d'enfants! La fameuse question du «combien», c'est l'enfant qui le sait. Et c'est différent de jour en jour, car la faim, l'appétit et la croissance varient d'un enfant à l'autre.

Poussées de croissance

Les enfants ont des poussées de croissance qui demandent beaucoup d'énergie... et qui creusent l'appétit. Quand vous les voyez manger plus que d'habitude, attendez-vous à les voir avec des pantalons trop courts dans peu de temps!

Certains enfants, vers 6-8 ans, vont accumuler une réserve d'énergie pour une prochaine poussée de croissance. Ils vous semblent un petit peu plus ronds à ce moment? Ne vous en faites pas! C'est ce qu'on appelle un rebond d'adiposité (taux de gras), et c'est normal. La puberté se prépare.