

# Children's Healthy Eating

Healthy eating concerns us all. Here are a few common questions and answers about children's eating to help make mealtime a positive experience.

## How can I make sure a fussy eater eats enough of the right things?

For some children, fussy eating is a normal part of growing up, particularly from 18 months to five years. Most children have definite likes and dislikes. Some may refuse to eat all but one or two foods for awhile. Take a calm, easy-going approach to these behaviours to avoid mealtime becoming a source of negative attention.

Serve a variety of fresh food that is attractively presented. Try interesting shapes and finger foods. Ensure that children are hungry at mealtimes. Allow children to take their time, but set a reasonable time limit.

Keep serving portions small; children can be intimidated by large amounts. Make sure eating is associated with success (I ate a whole carrot!) rather than failure. Never pressure a child to eat. Don't use food, beverages and desserts as bribes or punishments.

Offer children plenty of choices. Carrots or peas? Ketchup on or beside? Sit next to Mom or Dad? Use large serving dishes so children can serve themselves. Even toddlers love to pour their own beverages (from a small pitcher). Allow children to feed themselves as much as they can — with or without utensils!

Involve children in menu planning and food preparation. Offer nutrient-packed fruits: kiwi; cantaloupe; berries; peaches; apricots; pears; and oranges. Mince vegetables and add them to such things as spaghetti sauces, burgers, muffins and breads.

If a child does not appear to be healthy and growing normally, discuss your concerns with a physician.

## Should I encourage an obese child to lose weight?

Research shows that the longer a child remains obese, the more likely s/he will become an obese adult. But children come in all shapes and sizes. Focus on healthy eating and exercise habits. Build self-esteem around being active.

Offer a wide variety of vegetables, fruits and whole grain foods. Fat is an important energy source for children. Lower fat, but not low fat, meats and dairy products can



be served. Use margarine, butter, mayonnaise and salad dressing sparingly.

Encourage regular physical activity, appropriate to a child's age and ability. Don't use food as a reward. Try stickers or a big hug instead.

Consult a physician or dietician about weight loss for an obese child.

## What can I do about a child who rejects new foods?

Introduce new foods, one at a time, when a child is most hungry. Encourage your child to experience food using all five senses. Make games of trying new foods.

Establish the "one bite" rule for new foods. Let children know it is okay to not like something, but that it is important to try it before making up their minds. Praise a child who takes that bite!

Follow the one bite rule yourself! Be a positive model. Be honest if you don't care for something and explain your reasons.

## How can I help make mealtime a more pleasant experience?

For a child, food is something to explore, enjoy and share with others. Sing songs together. Share stories about your day. Play games like *I Spy*. Compare the smell, feel, look and taste of different foods.

Children love to master new skills and take charge! Assign duties like setting and clearing the table, and helping to pass the food.

Encourage and praise children for saying "please" and "thank you." Establish guidelines such as hats off at the table, chew with your mouth closed and talk with your mouth empty. These will make mealtime more pleasant for everyone.

## Bon appetit!

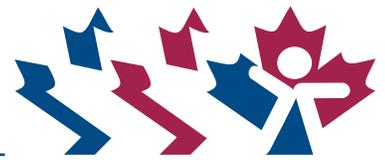
### References

Canadian Health Network: Health Information You Can Trust. <http://www.canadian-health-network> (May 2000).

Canadian Paediatric Society. *Caring for Kids*. [www.cps.ca/english/carekids/eating](http://www.cps.ca/english/carekids/eating) (May 2000).

Dietitians of Canada *Eat well, Live Well*. [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) (May 2000).

Pimento, B. and D. Kermested (1996). *Healthy Foundations in Child Care*. Toronto: Nelson Canada, p.203-284.



# Des enfants qui mangent bien

Bien manger est important pour chacun d'entre nous. Voici quelques questions et réponses courantes à propos de l'alimentation chez les enfants, qui rendront joyeux les moments passés à table.

## Comment puis-je m'assurer qu'un enfant qui fait la fine bouche ne manque de rien sur le plan santé?

Pour certains enfants, faire la fine bouche est un aspect normal de la vie, particulièrement entre 18 mois et cinq ans. La plupart des enfants ont des idées bien arrêtées sur certains mets. Il y en a qui refusent de manger autre chose qu'un ou deux aliments pendant un certain temps. Demeurez calme et détendue par rapport à cette attitude pour éviter que les repas deviennent une tourmente.

Servez une variété d'aliments frais et agréablement présentés. Essayez les croque-en-doigts et d'autres présentations intéressantes. Veillez à ce que les enfants aient faim à l'heure des repas. Permettez-leur de manger à leur rythme tout en leur fixant une limite de temps raisonnable.

Servez-leur des portions modestes puisque les enfants sont intimidés par les gros volumes. Assurez-vous que le repas est associé au succès (j'ai avalé toute une carotte!) plutôt qu'à l'échec. Ne forcez jamais un enfant à manger. N'utilisez pas les aliments, les boissons et les desserts comme source de récompense ou de sanction.

Donnez-leur beaucoup de choix : « Tu veux des carottes ou des petits pois? Ton ketchup, je le verse sur ta nourriture ou à côté? Tu t'assois à côté de maman ou de papa? » Disposez les plats sur la table de façon à ce que les enfants puissent se servir eux-mêmes. Même les bambins aiment se verser leur propre boisson (à partir d'un petit pichet). Laissez autant que possible les enfants se débrouiller seuls, avec ou sans ustensiles!

Faites participer les enfants à la planification et à la préparation des repas. Offrez-leur des fruits nourrissants : kiwis, cantaloups, fruits des champs, pêches, abricots, poires et oranges. Hachez les légumes et ajoutez-les, par exemple, à vos sauces à spaghetti, à votre viande hachée, à vos muffins ou à votre pain.

Si un enfant ne semble pas en bonne santé et ne grandit pas normalement, parlez-en à un médecin.

## Devrais-je encourager un enfant obèse à maigrir?

La recherche indique que plus un enfant est gras longtemps, plus il ou elle court le risque de devenir obèse à l'âge adulte. Mais les enfants viennent au monde sous toutes sortes de formes et d'apparences. Insistez sur une saine alimentation et sur l'exercice. Faites d'une vie active une source d'estime de soi.

Présentez-leur une grande variété de légumes, de fruits et de céréales entières. La graisse est une importante source d'énergie pour les enfants. Choisissez des produits laitiers et des viandes



qui ont une teneur *réduite* en gras, mais qui contiennent malgré tout une certaine quantité de matières grasses. Allez-y doucement avec la margarine, le beurre, la mayonnaise et la vinaigrette.

Encouragez les enfants à avoir des activités physiques régulières, qui conviennent à leur âge et à leur capacité. N'utilisez pas la nourriture comme récompense. Utilisez plutôt des auto-collants ou des caresses...

Consultez un médecin ou un diététicien au sujet de la perte de poids si l'enfant est obèse.

## Que faire avec les enfants qui rejettent tout aliment nouveau?

Présentez-leur les nouveautés une à la fois, quand ils sont le plus affamés. Encouragez-les à découvrir le nouvel aliment à l'aide de leur cinq sens. Faites-en un jeu.

Proposez la règle « d'une bouchée » de chaque nouvel aliment. Faites-leur savoir qu'il est acceptable de ne pas aimer quelque chose, mais que c'est important d'essayer avant de se faire une idée. Louangez l'enfant qui a pris sa bouchée!

Suivez vous-même la règle de la bouchée. Soyez un modèle. Dites-le franchement si vous n'aimez pas quelque chose et expliquez-en la raison.

## Comment puis-je rendre plus plaisante l'heure des repas?

Pour l'enfant, la nourriture est quelque chose qu'il convient d'explorer, de déguster et de partager avec d'autres. Chantez des chansons ensemble. Parlez de votre journée. Jouez à des jeux de société. Comparez l'odeur, la texture, l'apparence et le goût de différents aliments.

Les enfants adorent maîtriser de nouvelles habiletés et prendre les choses en main! Assignez-leur des tâches comme mettre et desservir la table et passer les plats.

Encouragez les enfants à dire « s'il vous plaît » et « merci » et félicitez-les quand il le font. Établissez des règles : pas de chapeau à table, on mastique sa nourriture la bouche fermée et on ne parle pas la bouche pleine. Les repas seront ainsi plus agréables pour tout le monde.

## Bon appétit!

### Références

Les diététistes du Canada Manger mieux, C'est meilleur. [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) (May 2000).

Pimento, B. and D. Kerstedt (1996). *Healthy Foundations in Child Care*. Toronto: Nelson Canada, p.203-284.

Réseau canadien de la santé : Des informations – santé dignes de confiance. [www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca) (May 2000).

Société canadienne de pédiatrie. Soins de nos enfants. [www.cps.ca/francais/carekids/eating](http://www.cps.ca/francais/carekids/eating) (May 2000).