TABLE des matières

INTRODUCTION 7

L'ALIMENTATION DES ENFANTS 9
Petit cours de biologie 10
Le développement du goût 16

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES 19
Privilégiez le style éducatif démocratique 20
Partagez les responsabilités 24
Cuisinez maison autant que possible 28
Faites découvrir les aliments à votre enfant 30
Transmettez de bonnes valeurs à votre enfant 32
Mangez en famille 34
Évitez de consoler et de récompenser avec des aliments 36
Favorisez une image corporelle positive 38
Aidez votre enfant à développer ses habiletés 40
Communiquez avec le service de garde 44

QUELQUES PRÉOCCUPATIONS 47
Étouffements 48
Petit appétit 50
Gros appétit 52
Caprices 54
Souci de poids 60
Allergies et intolérances alimentaires 62
Végétarisme et végétalisme 64

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES 67
Équilibrez les portions 68
Variez les saveurs, les couleurs et les textures 72
Mettez les végétaux à l'honneur 74
Introduisez souvent de la nouveauté 76
Variez les repas du midi à emporter 79
Privilégiez les desserts nutritifs 84
Offrez des collations nourrissantes 86
Étanchez sa soif avec de l'eau 88
Les aliments à privilégier 90
Les aliments à limiter 91

LES MENUS 93

LES RECETTES 116
Petits-déjeuners 118
Plats principaux 128
Desserts et collations 180

À PROPOS DE L'AUTEURE 198

REMERCIEMENTS 201

RESSOURCES POUR LES PARENTS 202

INDEX DES RECETTES 205

CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS 206

INTRODUCTION

L'alimentation de votre enfant a mille raisons de vous préoccuper. Comment vous assurer qu'il ne manque de rien ? Ses repas sont-ils suffisamment variés ? Mange-t-il les bonnes quantités ? Que faire s'il ne veut pas manger ses légumes ? Faut-il le forcer à finir son assiette ? Pourquoi est-il capricieux ? Comment faire pour qu'il aime les aliments nourrissants ?

Les connaissances et les recommandations concernant l'alimentation des enfants évoluent sans cesse. Les informations diffusées sur Internet et véhiculées de bouche à oreille ont tendance à semer la confusion. C'est là, la raison d'être de cet ouvrage. Il vous explique quels sont les besoins particuliers des enfants en matière d'alimentation, et comment y répondre.

L'approche proposée vise la variété, la souplesse et le respect du rythme de l'enfant selon des principes éducatifs qui ont fait leurs preuves. L'objectif est avant tout qu'il prenne plaisir à bien manger. Dans cet ouvrage, il n'y a aucun interdit, règle stricte, ni astuce pour camoufler les aliments. Vous y trouverez préférablement des conseils afin d'inculquer à votre enfant les bases d'une saine alimentation.

La première partie regroupe des informations clés pour savoir quoi mettre dans son assiette, et quels comportements et attitudes adopter pour qu'il développe ses goûts tout en mangeant à sa faim. La deuxième partie propose 21 jours de menus adaptés aux enfants, et qui conviennent à toute la famille. Enfin, la troisième partie offre 40 recettes nutritives et savoureuses. Elles ont été spécialement créées pour permettre à votre enfant d'explorer une grande variété d'aliments sans alourdir votre charge quotidienne.

L'ALIMENTATION
des enfants

L'alimentation pendant la période de croissance est importante parce qu'elle aide votre enfant à bien grandir et se développer. Au-delà de cet enjeu de taille, elle représente un facteur déterminant sur le long terme, car elle pose les bases du régime alimentaire qu'il suivra tout au long de sa vie. Les aliments que votre enfant découvre et apprend à aimer aujourd'hui déterminent ses choix futurs, et les habitudes qu'il prend enfant influenceront son mode d'alimentation à l'âge adulte.

Les repas et les collations sont des occasions qui permettent à votre enfant de faire des découvertes avec tous ses sens, de développer ses goûts, d'écouter son corps (savoir quand il a faim et quand il a assez mangé) et de partager de bons moments avec ceux qu'il aime. Bien nourrir son enfant, c'est accorder autant d'importance aux aliments que vous lui donnez qu'à la manière de les lui offrir. Il est important qu'il apprécie bien manger dès son plus jeune âge, afin que ce soit naturel pour lui de continuer dans cette voie lorsqu'il volera de ses propres ailes.

Manger sainement, c'est bénéfique pour la santé, c'est bon au goût, c'est agréable et ça s'apprend ! Et dans cette aventure, vous êtes à la fois un guide, un modèle et un complice pour votre enfant.

DIX TRUCS POUR FAIRE AIMER LES LÉGUMES AUX ENFANTS

C'est souvent avec les légumes que les parents éprouvent le plus de difficultés à en faire manger à leur enfant. Est-ce, par hasard, les aliments que vous souhaitez le plus ardemment qu'il mange… et pour lesquels vous insistez le plus ? Laissez-moi vous dire un secret : il trouve ça louche, que vous insistiez autant ! Sans blague, faites en moins un cas particulier, et vous serez surpris du résultat. Votre enfant peut vouloir manger des légumes simplement parce qu'il les trouve bons et non pas parce que vous insistez. Voici dix trucs pour y parvenir.

1. UN MOMENT GAGNANT

En attendant que le repas soit prêt, alors que votre enfant est en train de mourir de faim (oui oui, « mourir », c'est ce qu'il dit), vous pouvez éviter le pire en lui donnant un petit quelque chose à manger pour patienter. Les légumes sont la meilleure option, car ils calment la faim tout en laissant de la place pour le repas. De plus, cela augmente les chances que votre enfant mange des légumes, car si ceux-ci se retrouvent dans son assiette avec tout le reste, il se peut qu'ils soient boudés. Les crudités sont les plus simples, avec ou sans trempette. Variez les sortes. Une salade ou un potage sont aussi de bonnes façons de manger les légumes en attendant le repas.

2. DEUX LÉGUMES DIFFÉRENTS AU MENU

Choisissez deux légumes plutôt qu'un seul pour accompagner le repas. Les enfants voient d'un meilleur œil deux petites portions de légumes différents plutôt qu'une plus grosse d'une seule variété. Cela augmente également les chances qu'ils en trouvent un qui soit à leur goût, en plus de faire plus de couleurs dans leur assiette.

3. DES MINI LÉGUMES

« Mini » rime souvent avec mignon. Qu'est-ce qui remporte la faveur des enfants, selon vous ? Des lanières de poivron ou des mini poivrons ? Des rondelles de concombre ou des concombres libanais ? Des tranches de tomate ou des tomates cerises ? Continuez d'offrir des légumes de format « standard » à votre enfant, mais ayez une petite pensée pour les minis à l'occasion.

4. JARDINIER EN HERBE

Semer des graines de radis, s'occuper d'un plant de tomates, arracher des carottes de la terre ou écosser des petits pois sont des activités qui stimulent l'intérêt des enfants pour ces aliments. À la campagne comme à la ville, il est possible d'avoir un jardin. Vous pouvez par exemple cultiver des légumes dans des bacs sur un balcon.

TARTINADE
choco-amande

15 portions • **PRÉPARATION** : 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 35 g (⅓ tasse) de cacao en poudre
- 80 ml (⅓ tasse) d'eau chaude
- 270 g (1 tasse) de beurre d'amande
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

PRÉPARATION

Dans un petit bol, mettre le cacao et verser l'eau chaude. Mélanger à l'aide d'une petite cuillère.

Au robot culinaire, verser le cacao dilué, puis ajouter le beurre d'amande et le sirop d'érable. Actionner le robot pendant environ 30 secondes. Racler les bords, puis actionner de nouveau 30 secondes.

Verser la tartinade dans un petit contenant hermétique (ex. : pot Mason) et fermer avant de la réfrigérer.

CONSERVATION

La tartinade se conserve dans un petit contenant hermétique au réfrigérateur pendant un mois.

INFO SANTÉ

Cette recette contient environ 2,5 moins de sucre que la tartinade chocolatée du commerce, et elle ne contient que de bons ingrédients pour la santé.

QUESADILLAS végé

4 portions • **PRÉPARATION :** 10 minutes • **CUISSON :** 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés (donne 360 g)
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 boîte de 341 ml de maïs, rincé et égoutté (donne 300 g)
- 6 tortillas de blé entier d'environ 15 cm (6 po)
- 180 g (1 ½ tasse) de cheddar fort râpé
- 3 c. à café d'huile de canola (pour la cuisson)
- Salsa, au goût
- Yogourt nature ou crème sure, au goût

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir le cumin pendant quelques secondes. Ajouter l'ail, les haricots noirs et l'eau. Mélanger, puis mettre dans une grande assiette creuse. (Laver la poêle avant la prochaine étape de cuisson.)

Avec une fourchette, écraser grossièrement les haricots jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse. Ajouter un peu d'eau au besoin. Ajouter le maïs et mélanger.

Sur le plan de travail, répartir la préparation de haricots sur la moitié de chaque tortilla. Garnir de fromage. Plier chaque tortilla en deux.

Dans la poêle, chauffer 1 c. à café d'huile et cuire deux tortillas pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. Réserver. Répéter avec le reste des tortillas.

Sur le plan de travail, à l'aide d'un couteau de chef ou d'un coupe-pizza, couper chaque quesadilla en trois pointes.

Servir avec de la salsa et du yogourt ou de la crème sure.

Accompagnement : servir avec des tomates en dés et de l'avocat en tranches.