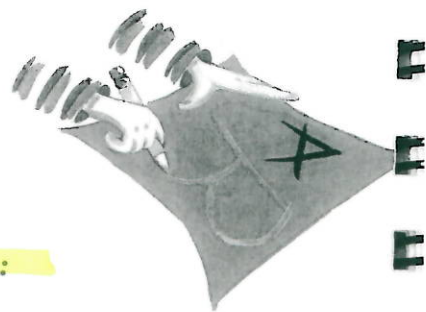


BIEN MANGER POUR MIEUX GRANDIR DE 2 À 5 ANS

Renseignements sur la saine alimentation et
recettes destinées aux garderies et aux parents
d'enfants de 2 à 5 ans

- L'inviter à participer à la préparation d'une collation nourrissante, par exemple, tartiner un morceau de pain ou préparer une salade de fruits en utilisant un couteau de plastique.
- L'impliquer dans l'aménagement d'un mini-potager, etc.


L'enfant apprend à aimer ce qu'il connaît.



LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Trucs pour assurer la sécurité des petits de moins de cinq ans :

- Nous devons être conscients des **risques d'étouffement lorsqu'on nourrit un enfant**. Nous pouvons aider à prévenir le problème si nous connaissons les aptitudes de l'enfant à mastiquer et à avaler, si nous évitons les aliments à risque et surveillons l'enfant pendant qu'il mange. Les bambins de moins de trois ans sont ceux qui courent les plus grands risques.
- Parmi les aliments qui présentent les plus grands risques d'étouffement, on retrouve ceux de forme cylindrique, tels que les saucisses et les raisins; les aliments durs, comme les bonbons, le maïs soufflé, les noix ou certains légumes crus; les aliments très collants, tel le beurre d'arachide non étendu sur du pain. Les poissons avec des arêtes, ainsi que les amuse-gueule utilisant des cure-dents, peuvent aussi présenter problèmes. Les saucisses et les légumes comme les carottes présentent moins de risques si on les coupe dans le sens de la longueur.
- Les enfants sont plus en sécurité lorsqu'ils sont assis pour manger. Cela leur permet de se concentrer pleinement sur la mastication et de bien avaler les aliments. Idéalement, les tout-petits devraient être assis bien droits, jamais couchés ni en train de courir ou de rire.
- L'enfant ne devrait jamais être seul lorsqu'il mange. De cette façon, s'il y a un problème qui survient, nous pouvons immédiatement intervenir.
- Manger dans l'automobile peut être source de problèmes. Si l'enfant s'étouffe, il n'est pas toujours facile de s'arrêter prudemment ou de quitter la route pour voir ce qui se passe. Offrir une collation avant ou après la balade en automobile.

- 
- De petits morceaux d'aliments bien cuits sont plus faciles à manier. Sélectionner les aliments de texture et de taille appropriées à l'âge de l'enfant.
 - Ne pas laisser un enfant en nourrir un autre.
 - Lorsqu'un enfant s'étouffe avec des aliments, il est important de ne pas intervenir tant que l'enfant tousse, respire ou pleure. Par contre, lorsque sa respiration est arrêtée, qu'il ne parle plus ou ne pleure pas, il faut procéder à la manœuvre de Heimlich. Chez un enfant conscient, cette manœuvre s'exécute comme suit : vous placer derrière la victime et entourer sa taille de vos bras. Former un poing et placer le côté du pouce au milieu de l'abdomen (entre le nombril et le rebord du sternum). Prendre ce poing de l'autre main et appuyer sur l'abdomen de l'enfant à l'aide de poussées rapides vers le haut.

Poursuivre cette manœuvre jusqu'à l'expulsion du corps étranger. Augmenter la force des poussées si vous n'avez pas de succès. Si l'enfant perd conscience, alerter immédiatement les soins médicaux d'urgence. Pour plus d'information sur les manœuvres d'urgence, consulter la Fondation des maladies du cœur.

NOTIONS D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ

Lavage des mains

Le lavage des mains constitue un premier conseil d'hygiène pour prévenir les infections. Les mains sont les principaux véhicules qu'empruntent les bactéries pour voyager d'un endroit à l'autre. Avant de cuisiner avec ou pour les enfants, il faut un bon lavage des mains à l'eau chaude et au savon. Les tout-petits doivent également prendre cette habitude.

La joie de goûter aux aliments

Goûter aux aliments durant la préparation des repas est un plaisir partagé de tous. Cependant, il ne faut jamais goûter avec un ustensile collectif ou encore, remettre un ustensile personnel ou un aliment consommé en partie, dans la préparation collective.

Des ustensiles et de l'équipement immaculés

La propreté de tous les ustensiles et de l'équipement utilisé pour une préparation