

Votre Tout-petit

Offert par le programme Mes premiers moments^{MC} par Enfamil A+[®]

Le cerveau de votre jeune enfant ne se développera jamais aussi vite qu'au cours des trois premières années.

À découvrir à l'intérieur.

6 nutriments importants pour votre tout-petit

Visitez **enfagrow.ca/promotion** pour profiter d'une foule d'offres généreuses



Pour obtenir plus de renseignements, visitez le site **enfagrow.ca**

ENFAGROW A+®
RECOMMANDÉ PAR
LES MÉDECINS

En fait, 85 %
du développement
du cerveau est terminé
à l'âge de 3 ans.



Aidez à soutenir la croissance et le développement de votre tout-petit avec une boisson nutritionnelle équilibrée qui contient de l'ADH, un type d'acide gras oméga 3, un élément constitutif important du cerveau de votre enfant. Enfagrow A+® est une boisson nutritionnelle quotidienne, faite de vrai lait, et qui contient 26 nutriments, y compris :

de l'ADH soutenant le développement du cerveau* + du fer + des protéines + un mélange de fibres†

Ajoutez Enfagrow A+ à l'alimentation quotidienne de votre tout-petit pour accompagner ses repas ou sa collation.

enfagrow.ca

Enfagrow A+ est un supplément nutritionnel pour les tout-petits de 12 à 36 mois.
Produit non destiné aux nourrissons de moins de 12 mois.
* L'ADH soutient le développement physique normal du cerveau, des yeux et des nerfs principalement chez les enfants de moins de deux ans.
† galacto-oligosaccharides (GOS) et polydextrose.

Enfagrow A+
Nourrir la petite enfance.™

Votre Tout-petit

Offert par le programme Mes premiers moments™ par Enfamil A+®

Lorsque votre tout-petit aura 3 ans, son cerveau aura atteint 85 % de son développement. Il est donc important qu'il reçoive une alimentation équilibrée et toute la stimulation dont il a besoin pour l'aider à franchir les étapes importantes du développement.

À découvrir dans nos pages

4 À 3 ans, 85 % de la croissance du cerveau est terminée. C'est maintenant que l'apport d'ADH* nourrissant pour le cerveau.

6 Il peut être difficile d'intégrer de l'ADH à l'alimentation de votre tout-petit. L'ADH est peut-être absent de l'alimentation de votre tout-petit.

7 Six nutriments importants qui favorisent le développement de votre tout-petit. Les besoins nutritionnels de votre tout-petit changent au fil de sa croissance.

8 Q et R sur les repas et collations pour tout-petit. Une alimentation équilibrée fournit l'énergie et les nutriments.



Joignez-vous à la communauté des tout-petits
Visitez le site enfagrow.ca et visionnez notre plus récente série de vidéos, Conseils Enfagrow A+® pour les tout-petits.

Pour plus d'information,
visitez importanceadh.ca

En fait, 85 % de la croissance du cerveau est terminée à 3 ans

Now is an important time for DHA*

Qu'est-ce que l'ADH?

L'ADH, un type d'acide gras oméga 3, est un élément constitutif important du cerveau en pleine croissance de votre tout-petit.

Pourquoi l'ADH est-il important pour votre tout-petit?

Le cerveau d'un tout-petit contient des acides gras oméga 3, composés pour la plupart d'ADH, un élément nutritif pour le cerveau*. Son cerveau ne connaîtra plus jamais une croissance aussi importante—c'est la raison pour laquelle l'ADH* est important tôt dans la vie de votre enfant.

Comment mon tout-petit peut-il obtenir de l'ADH?

Les poissons gras, comme le saumon et le maquereau, sont une bonne source d'ADH, mais ces aliments ne sont pas toujours appréciés des enfants. Comme vous pouvez le voir, il n'est pas toujours facile de fournir à votre enfant la quantité d'ADH* qui aidera au développement de son cerveau.

Les boissons pour tout-petits enrichies d'ADH sont une façon simple de fournir ce nutriment important.

Enfagrow A+® est une boisson nutritionnelle de tous les jours pour tout-petits qui contient de l'ADH, un élément nutritif pour le cerveau, et qui s'intègre facilement à l'alimentation habituelle de votre tout-petit. Le premier choix des mamans ; recommandé par les médecins.

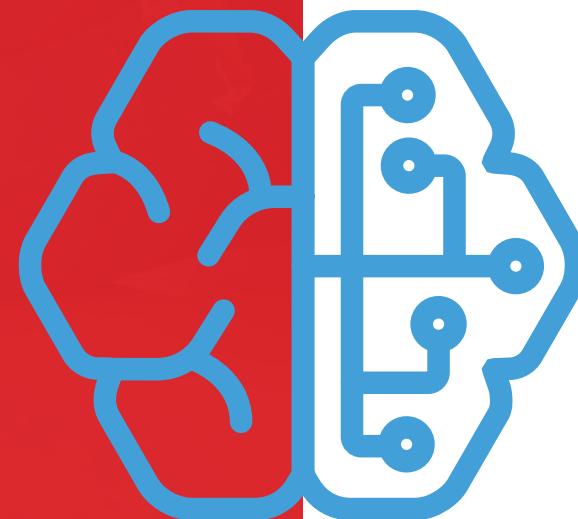
* L'ADH soutient le développement physique normal du cerveau, des yeux et des nerfs principalement chez les enfants de moins de deux ans.



9 médecins sur 10

s'entendent pour dire qu'une alimentation enrichie d'ADH est une façon pratique de favoriser le développement normal du cerveau chez les enfants de moins de trois ans.

Pour plus d'information, visitez importanceadh.ca



L'alimentation joue un rôle crucial dans le développement du cerveau en aidant à :

- ▶ Soutenir sa croissance
- ▶ Maintenir ses fonctions
- ▶ Créer et renforcer ses connexions

ADH (type d'acide gras oméga 3 qui sert de nutriment pour le cerveau) : Un élément constitutif important du cerveau en pleine croissance

Fer : Minéral important pour le développement cognitif normal

Glucides : Principale source d'énergie pour le cerveau

Protéines : Éléments constitutifs du cerveau

* L'ADH soutient le développement physique normal du cerveau, des yeux et des nerfs principalement chez les enfants de moins de deux ans.

Il peut être difficile d'intégrer de l'ADH à l'alimentation de votre tout-petit

La petite enfance est une période de croissance continue du cerveau, mais l'ADH*, un nutriment pour le cerveau, est peut-être absent de l'alimentation de votre tout-petit.

Des aliments prisés de nombreux tout-petits, mais **sans ADH**



Avocats



Raisins



La plupart des céréales

Voici certains aliments contenant de l'ADH. Votre tout-petit en consomme-t-il ?



Huile de foie de morue



Saumon



Maquereau



Enfagrow A+® est une boisson nutritionnelle pour tout-petits de tous les jours qui contient de l'ADH, un nutriment pour le cerveau*.

Apprenez-en davantage à importanceadh.ca

* L'ADH soutient le développement physique normal du cerveau, des yeux et des nerfs principalement chez les enfants de moins de deux ans.

Q&R sur les repas et collations pour tout-petit



Q: Comment puis-je ajouter des collations à l'alimentation de mon tout-petit ?

R: Les tout-petits ont besoin de collations nutritives entre les repas pour favoriser leur croissance et leur développement. Essayez de lui servir des aliments qui pourraient lui manquer pendant les repas, comme des fruits ou des légumes. Les meilleures collations sont petites, nutritives et attrayantes pour votre tout-petit.

Q: Quelle quantité de nourriture devrait-il manger ?

R: Laissez votre tout-petit décider. Son appétit peut varier d'une journée à l'autre, alors ne le forcez pas à manger et ne limitez pas ses portions.

Q: Que peut manger mon tout-petit ?

R: Votre tout-petit devrait manger la même chose que les autres membres de la famille. Combinez les goûts, textures et couleurs de chacun des groupes du Guide alimentaire canadien. Essayez d'intégrer une variété d'aliments à chaque repas et à chaque collation.



Exemples de repas santé pour les tout-petits de 1 à 3 ans

Déjeuner	Gruau avec du lait, petits fruits, œuf à la coque, du lait dans une tasse ou du lait maternel
Collation du matin	Tranches de pomme, yogourt nature, à la vanille ou aux fruits, eau
Dîner	Fèves au lard, lentilles ou dhal, pita au blé entier avec hummus, carottes cuites tranchées, du lait dans une tasse ou du lait maternel
Collation de l'après-midi	Craquelins de blé entier à 100 % non salés, cubes de fromage, Enfagrow A+®
Souper	Saumon cuit au four aromatisé avec de l'huile de sésame (teneur élevée en ADH), quinoa ou couscous de blé entier, patate douce, du lait dans une tasse ou du lait maternel
Collation avant le coucher	Raisins (coupés en quartiers), minimuffins aux bananes faits maison, Enfagrow A+®

6 nutriments importants qui favorisent le développement de votre tout-petit

Une bonne alimentation aidera votre tout-petit à franchir les étapes du développement.



DHA (un type d'acide gras oméga 3)

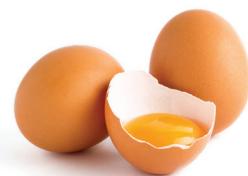
Pourquoi mon tout-petit en a-t-il besoin ?

Le développement du cerveau est complété à 85 % avant l'âge de 3 ans. C'est maintenant que l'apport d'ADH* nourrissant pour le cerveau est important, afin de favoriser un développement cérébral normal.

Quels sont les aliments qui en contiennent ?

Les tout-petits mangent surtout des aliments pauvres en ADH, lequel est présent naturellement dans les poissons gras comme le saumon. En réalité, deux tout-petits sur trois ne consomment pas de poisson sur une base hebdomadaire†.

Enfagrow A+® est une boisson nutritionnelle quotidienne pour tout-petits qui fournit aisément un supplément d'ADH nourrissant pour le cerveau.



Fer

Pourquoi mon tout-petit en a-t-il besoin ?

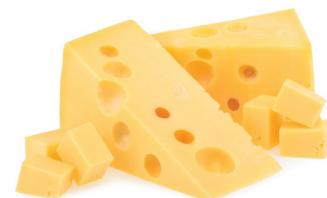
- Il transporte l'oxygène des poumons vers toutes les autres parties du corps
- Il favorise la production de globules rouges
- Il contribue au développement du cerveau

Quels sont les aliments qui en contiennent ?

- Viande, poisson, volaille, œufs, produits céréaliers enrichis, tofu et légumineuses

Le fer de sources animales est absorbé plus efficacement que celui de sources végétales.

Pour augmenter l'absorption du fer provenant d'aliments d'origine végétale, servez-les avec des aliments riches en vitamine C.



Calcium

Pourquoi mon tout-petit en a-t-il besoin ?

- Il contribue à la formation d'os forts et de dents saines
- Il aide au bon fonctionnement du cœur, des muscles et des nerfs

Quels sont les aliments qui en contiennent ?

- Produits laitiers (comme le lait, le fromage et le yogourt), jus d'orange enrichi, tofu (coagulé avec du calcium) et poisson en conserve avec les arêtes.



Vitamine D

Pourquoi mon tout-petit en a-t-il besoin ?

- Elle aide l'organisme à absorber le calcium
- Conjointement avec le calcium, elle contribue à garder les os et les dents en santé

Quels sont les aliments qui en contiennent ?

- Lait enrichi, certains poissons, œufs enrichis et jus d'orange enrichi

L'organisme peut aussi synthétiser la vitamine D par la peau exposée au soleil, d'où le nom de « vitamine soleil ».



Vitamine C

Pourquoi mon tout-petit en a-t-il besoin ?

- Elle contribue à la santé des gencives
- Elle aide à soutenir le système immunitaire
- Elle favorise l'absorption du fer
- Elle contribue à la guérison des coupures et blessures

Quels sont les aliments qui en contiennent ?

- Les fruits et légumes comme les poivrons rouges et verts, le brocoli, les fraises, les kiwis, les agrumes, le jus d'agrumes



Protéines

Pourquoi mon tout-petit en a-t-il besoin ?

- Elles sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme
- Elles sont présentes dans toutes les cellules de l'organisme
- Elles sont essentielles à la formation et à la régénération des muscles, des tissus, de la peau, des ongles et des cheveux
- Elles contribuent à la production des hormones et des enzymes

Quels sont les aliments qui en contiennent ?

- Viande, volaille, poisson, œufs, tofu, légumineuses, noix, beurres de noix, lait, fromage, fromage cottage et yogourt.



Jusqu'à deux portions par jour d'Enfagrow A+® pourrait aider votre tout-petit à obtenir les quantités d'ADH, de fer, de calcium, de vitamine C et de protéines recommandées dans le cadre d'une alimentation globale.

* L'ADH soutient le développement physique normal du cerveau, des yeux et des nerfs principalement chez les enfants de moins de deux ans.
† Selon un sondage effectué auprès de 800 mamans de partout au Canada qui ont des tout-petits de 9 à 36 mois.

Les étapes du développement de votre tout-petit

Le développement sain du cerveau des tout-petits est évalué sous les quatre aspects clés suivants : **cognition** (raisonnement), **motricité** (mouvements), **communication** et **sociabilité**.

En comprenant ces aspects importants qui marquent le développement du cerveau, vous serez en mesure de suivre les progrès de votre tout-petit. Veillez à ce qu'il soit stimulé et ait une alimentation incluant de l'ADH nourrissant pour le cerveau*, dont il a besoin pour franchir les étapes.



Portez attention à ces étapes

	Cognitif	Moteur	Communication	Social
1 à 2 ans	<ul style="list-style-type: none"> Exerce ses aptitudes en résolution de problèmes pour trouver un jouet caché Peut faire la même chose encore et encore pour découvrir son fonctionnement Empile des blocs ou met des objets dans un contenant 	<ul style="list-style-type: none"> Se tient debout sans appui et fait ses premiers pas Peut essayer de marcher à reculons ou de lancer une balle 	<ul style="list-style-type: none"> À son premier anniversaire, il comprend environ 70 mots Comprend les concepts suivants : haut, bas, éteint et chaud 	<ul style="list-style-type: none"> Aime imiter vos gestes, comme parler au téléphone ou mélanger le contenu d'une casserole Peut faire preuve d'empathie (par ex. en vous donnant de petites tapes dans le dos lorsque vous êtes contrarié)
2 à 3 ans	<ul style="list-style-type: none"> S'amuse d'une absurdité, comme l'idée qu'une auto jouet fasse « meuh ! » au lieu de « bip-bip ! » Se rappelle des événements de la veille Joue ses propres histoires et applique la logique à des situations Adore s'amuser à faire semblant 	<ul style="list-style-type: none"> Monte les marches un pied à la fois et se tient en équilibre sur un pied Peut être capable de marcher à reculons Peut s'habiller lui-même ou conduire un tricycle Aime grimper Gribouille ou dessine un cercle ou une ligne verticale 	<ul style="list-style-type: none"> Utilise des phrases plus longues (3 ou 4 mots) pour exprimer ses sentiments et ses pensées Peut utiliser jusqu'à 900 mots Peut poser des questions, comprendre des phrases renfermant deux idées et plus, et peut connaître son prénom et son nom 	<ul style="list-style-type: none"> Les amitiés l'intéressent, mais il a du mal à partager Imite les autres enfants A un ou deux bons amis

Étapes clés du développement : comment les stimuler

En créant un environnement stimulant pour votre tout-petit, vous pouvez aider son cerveau à développer des voies importantes et à apprendre comment s'adapter au monde.

1-2 years

Jouer avec votre enfant est un excellent moyen d'encourager son développement cognitif. Faites preuve de patience et donnez-lui de nombreux encouragements positifs.

Encouragez le développement moteur de votre tout-petit en le laissant s'agripper à vos doigts, si nécessaire, et en le félicitant beaucoup.

Parler et répondre à votre enfant sont l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour développer sa capacité à communiquer et son intelligence.

2-3 years

Les activités comme dessiner à la craie, jouer avec des animaux en peluche qui portent des vêtements à fermeture et enfiler de grosses perles sur un fil aident votre tout-petit à franchir de nouvelles étapes de son développement moteur.

Sans rester trop près ou diriger le jeu, offrez des conseils pendant les jeux en groupe, par exemple en disant « utilise des mots » ou « partage avec ton ami » pour encourager son développement social.

* L'ADH soutient le développement physique normal du cerveau, des yeux et des nerfs principalement chez les enfants de moins de deux ans.



La vie avec votre tout-petit: gérer les défis courants

Crises de colère

Les crises sont un élément normal du développement émotionnel. En établissement des limites claires, en permettant à votre tout-petit de faire certains choix et en redirigeant son attention, vous pouvez contribuer à prévenir ces crises.

Lorsque survient une crise de colère, essayez de rester calme. Réconfortez votre enfant avec douceur, mais évitez de répondre de façon exagérée à sa crise, car certains vont rechercher ensuite ce surcroît d'attention.

Anxiété de séparation

Les inquiétudes de votre tout-petit sont parfaitement normales, et lui en dire autant pourrait aider à apaiser son anxiété. Vous pourriez également aider la situation en l'avertissant d'avance de votre départ, en discutant de ses craintes et en lui rappelant que vous êtes toujours revenue les fois précédentes.

Au moment de partir, restez calme, affectueuse et confiante pour le rassurer.

Isolement pendant le jeu

Ici, aucune inquiétude à avoir !

Le jeu en parallèle est la principale manière de jouer pour les tout-petits. Assis côte à côte, ils sont heureux de faire leur activité sans interagir entre eux. Il se peut fort bien que chacun passe un bon moment juste à être en présence de l'autre et à apprendre en l'observant !

Il n'est tout simplement pas nécessaire de les forcer à interagir.



Prendre soin de vous 5 stratégies d'auto-soins simples

Devenir parent change radicalement votre vie. Vous travaillez, vous voyez à l'entretien de la maison et, comme parent, vous avez une nouvelle routine, manquez probablement de sommeil et vivez des changements profonds dans les relations avec la famille et les amis. Bien sûr, vous ferez tout ce qui est en votre pouvoir pour assurer le bien-être de votre famille, mais vous devez aussi prendre soin de vous. Bien s'occuper de soi n'est pas un luxe : c'est un besoin essentiel qui offre de nombreux bénéfices pour la santé physique et la santé mentale. Prendre du temps pour soi permet de refaire le plein d'énergie, favorise notre patience et notre sentiment positif et dès lors nous permet de bien voir au bien-être de notre famille et de relever les défis qui se présentent. Mais cela n'arrivera pas tout seul. Vous devez faire en sorte que cela soit une priorité. Voici cinq bonnes habitudes à prendre...

Bougez !

L'exercice soulage le stress, renforce votre système immunitaire et vous aide à vous concentrer et à avoir les deux pieds sur terre.

Pour vous : Allez marcher ou courir, faites du vélo ou de la randonnée pour profiter du grand air. Faites de l'exercice ou du yoga bref, quels que soient vos intérêts tentez d'avoir une activité physique régulière que vous pourrez intégrer à votre routine.

Avec votre tout-petit : Faites des étirements, placez l'enfant dans la poussette la remorque et allez marcher ou faire du vélo.

Demandez de l'aide

Partager votre anxiété et vos frustrations (mais aussi vos bons coups !) avec un proche a des effets thérapeutiques et vous aide à affronter les difficultés.

Pour vous-même : Clavardez avec un ami, tenez un journal pour évacuer votre stress quotidien et trouver des solutions, abonnez-vous à un groupe d'entraide parentale ou consultez un thérapeute.

Avec votre tout-petit : Clavardez avec un ami en jouant en ligne ou avec un membre de votre groupe d'entraide.

Ayez des projets

Imaginer l'avenir nous aide à avoir une attitude positive et à composer avec le quotidien.

Pour vous-même : Planifiez la maison de vos rêves, préparez votre prochain changement professionnel ou alors prévoyez un week-end de congé.

Avec votre tout-petit : Prévoyez des vacances en famille ou un projet artistique ou de construction que vous pourrez réaliser avec lui... cela stimulera votre créativité et vous fera de beaux souvenirs.

Prenez du temps pour vous

Si vous ne le faites pas, tout votre temps sera consacré aux autres...

Lisez, pratiquez votre hobby ou votre passe-temps préféré, faites de la méditation, offrez-vous un massage, respirez profondément, prenez un bain ou... ne faites rien ! Sortez et accordez-vous quelques petits plaisirs rien que pour vous.

Pensez à votre santé

Il faut être en santé pour s'occuper des autres.

Prenez le temps de bien dormir, alimentez-vous bien, buvez beaucoup d'eau et pensez à votre bien-être, pas uniquement à celui de votre enfant.



LES 10 meilleurs conseils sur l'alimentation des tout-petits



Voici dix moyens qui permettront à votre tout-petit de profiter d'une alimentation équilibrée qui contribuera à son développement sain.

- 1 Établissez un horaire régulier pour les repas et les collations.
- 2 Offrez-lui des aliments de formes, de couleurs, de saveurs et de textures variées.
- 3 Commencez avec une petite portion et laissez votre tout-petit en demander plus.
- 4 Ne vous inquiétez pas si votre tout-petit insiste pour sauter une collation ou un repas. Les tout-petits mangent plus ou moins selon leur taille, leur niveau d'activité et leur rythme de croissance.
- 5 Proposez des choix à votre tout-petit et offrez souvent de nouveaux aliments. Les tout-petits adorent les occasions qui leur permettent de prendre leurs propres décisions.
- 6 Limitez la quantité de jus. Les jus peuvent remplir le petit estomac d'un enfant, ne laissant aucune place pour les aliments plus nutritifs. Servez au maximum 125 mL (1/2 tasse) de jus par jour.
- 7 Offrez 2 à 3 tasses (500 à 750 mL) de lait de vache chaque jour, ce qui constitue une bonne source de calcium et de vitamine D.
- 8 Faites des repas une activité familiale. Les enfants qui mangent régulièrement avec leur famille développent des habitudes alimentaires plus saines.
- 9 Faites participer les enfants à la planification des menus, à l'achat des provisions et à la préparation des repas.
- 10 Gardez votre tout-petit actif. Faire beaucoup d'exercice l'aidera à grandir et à se développer normalement, tout en maintenant un poids santé.

Le Guide alimentaire canadien Recommandations pour les tout-petits

Utilisez l'icône de l'assiette comme guide pour distribuer chaque groupe alimentaire, mais n'oubliez pas, faites confiance à votre tout-petit pour suivre ses indices de faim et décider de la quantité à manger!



Mangez des légumes et de fruits en abondance

Fournir une variété de textures, de couleurs et de formes.

Légumes cuits
Fruits à chair molle

poires, pommes, baies,
brocoli, pêches, choux,
légumes verts à feuilles.

Les légumes et les fruits sont d'excellentes sources de vitamines, de minéraux et de fibres.



Choisissez des produits à grains entiers aussi souvent que possible

Tranche de pain grillé
Céréales (chaudes ou froides)
Pâte ou de riz

quinoa, pâtes à grains entiers, pain à grains entiers, avoine entière.

Les aliments à grains entiers sont d'excellentes sources d'énergie, de fibres, de vitamines et de minéraux.



Mangez des aliments protéinés

Choisissez des viandes maigres et des protéines végétales comme les pois, les haricots, le tofu ou les lentilles.

Yogourt
Viandes cuites ou substituts de viande
Œufs
Poisson
Lait

œufs, viandes et volailles maigres, poisson, haricots, pois et lentilles.

Les protéines fournissent de l'énergie et sont importantes pour construire et réparer les tissus. Les aliments protéinés sont riches en protéines, vitamines et minéraux comme le fer, et les protéines végétales offrent davantage de fibres et sont faibles en gras saturés.



Boissons

Si votre tout-petit semble avoir soif, l'eau devrait être la boisson de choix. Limiter les jus de fruits et autres boissons sucrées.

Eau
Lait entier (3,25 %)

Le lait de vache entier (3,25 % M.G.) est recommandé quotidiennement pour les enfants jusqu'à l'âge de 2 ans afin de répondre à leurs besoins énergétiques et nutritifs.



Choisissez des aliments qui contiennent de bons gras

Ne restreignez pas les aliments nutritifs en raison de leur teneur en matières grasses, le gras est une source importante d'énergie pour le développement et la croissance des enfants.

Noix et graines, avocat, poisson gras, huiles végétales, margarine molle.

Choisissez des aliments qui contiennent des bons gras plutôt que des gras saturés.



Accrochez ce guide sur votre réfrigérateur pour une référence facile

12-36 Mois

Contient de l'ADH[†] qui nourrit le cerveau ; fait avec du vrai lait

Pour obtenir un échantillon gratuit visitez enfagrow.ca

* Santé Canada recommande que, pour limiter la quantité de mercure provenant du poisson, les tout-petits ne mangent pas plus de 75 g par mois de thon frais ou congelé, de requin, d'espadon, de marlin, d'hoplostète orange et d'escolier. La quantité de thon blanc en conserves doit se limiter à 75 g par semaine.

† L'ADH contribue au développement physique normal du cerveau, des yeux et des nerfs principalement chez les enfants de moins de 2 ans.





Sujet spécial :

Jetez un coup d'œil à nos séances avec une diététiste spécialiste. Trouvez les réponses à vos questions sur l'alimentation.

Centre conseil des tout-petits Enfagrow A+®

Vous voulez créer des liens avec une communauté de mamans ?

Notre communauté axée sur les tout-petits vous permet de bavarder sur la vie avec votre tout-petit, de partager des renseignements et des conseils, de publier vos meilleures anecdotes et recettes, et bien plus. Joignez-vous à nous pour visionner notre plus récente série de vidéos, Conseils Enfagrow A+® pour les tout-petits. Vous en apprendrez davantage sur l'alimentation et le développement des tout-petits ainsi que sur l'ADH, et bien plus encore !

🖱️ Joignez-vous au Centre conseil des tout-petits Enfagrow A+® sur enfagrow.ca