

L'ALIMENTATION CHEZ L'ENFANT AVEC UN TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION (Aide-mémoire)

RÉALITÉ DE L'ENFANT

- Le temps des repas peut être exigeant pour l'enfant, car il peut avoir de la difficulté à demeurer assis pour la durée du repas.
- La médication diminue l'appétit, donc l'enfant aura un appétit variable au cours de la journée :
 - Normal au déjeuner si la médication est prise à la fin du repas
 - Faible au dîner
 - Élevé en soirée
- Tenir compte de ces réalités et utiliser des stratégies nutritionnelles favorise une croissance optimale, aide à rattraper un retard de croissance ou à éviter une perte de poids

ATTITUDES ET COMPORTEMENTS FAVORABLES

- **Adopter une approche positive et rassurante**
 - Féliciter et encourager l'enfant lorsqu'il a une attitude ou un comportement favorable en lien avec son alimentation
 - Rassurer l'enfant qu'il n'est pas responsable de la variation de son appétit
 - Accepter que l'enfant ramène sa boîte à lunch encore pleine, etc.
- **Faire preuve de flexibilité, d'adaptation**
 - Accepter que l'enfant ait tous les jours (ex : sandwich au jambon) s'il le désire
 - Permettre à l'enfant de manger debout s'il est incapable de rester assis
 - Préparer un repas à l'heure de la collation du soir si l'enfant a très faim, etc.
- **Impliquer l'enfant dans la planification et la préparation des repas**
 - Amener l'enfant à l'épicerie pour qu'il choisisse des aliments qu'il aime
 - Laisser l'enfant décider certains repas dans la semaine
 - Impliquer l'enfant dans la préparation des repas, lui demander de mettre la table, etc.

- **Manger en famille**
 - Favoriser une ambiance calme, sans source de distraction : fermer la télévision, ranger les téléphones mobiles, etc.
- **Impliquer le service de garde / école pour obtenir leur collaboration**
 - Les informer que l'enfant peut avoir un faible appétit au dîner.
 - Leur demander de ne pas jeter le contenu de la boîte à lunch non mangé par l'enfant pour évaluer son apport réel au retour à la maison, etc.

STRATÉGIES POUR UNE ALIMENTATION RICHE EN ÉNERGIE

Principes généraux :

- Respecter les **signaux de faim et de satiété** de l'enfant peu importe le moment de la journée, au lieu d'insister sur les quantités consommées par l'enfant.
- Inclure au moins 3 des 4 groupes alimentaires par repas et offrir des collations nutritives
- Éviter l'excès d'aliments faibles en énergie tels que les légumes, soupes, produits allégés
- Encourager la consommation d'aliments riches en **énergie** (calories) et en **protéines**
- Ne pas hésiter à offrir des aliments riches en **gras** et à ajouter des **matières grasses** dans/sur les aliments
- Saisir toutes les opportunités pour **enrichir les breuvages, collations et repas**. Voir les suggestions pratiques en page 3 et 4.

*N'oubliez pas :
chaque bouchée compte!*



Mais comment y arriver???

- Une bonne planification sera le meilleur de vos alliés!
 - Planifier d'avance les repas de la semaine
 - Cuisiner en double pour avoir des surplus sous la main lors de grandes fringales
 - Préparer plusieurs collations nutritives (ex : muffin, barres enrichies)
 - Conserver au garde-manger, réfrigérateur et congélateur une variété d'aliments et ingrédients « vedettes » tels que suggérés dans les pages suivantes

CONSEILS POUR ENRICHIR L'ALIMENTATION DE L'ENFANT TDA

<p>Déjeuner</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire prendre la médication après le déjeuner ✓ Permettre des aliments non habituels au déjeuner si désirés <p><u>Choix gagnants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Croissants, pains dorés, crêpes et y ajouter margarine, chocolat, sirop d'érable ▪ Pain avec double ou triple tartinaade (margarine, beurre d'arachide, confiture...) ▪ Gruau avec crème, cassonade, petits fruits ▪ Céréales avec noix et fruits séchés ▪ Œufs : à la coque avec mayonnaise, brouillés avec crème 35%, en omelette avec poudre de lait écrémé + crème + fromage + viandes ▪ Muffin anglais avec œuf + fromage + jambon
<p>Dîner</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Glisser un petit mot dans la boîte à lunch ✓ Miser sur les aliments aimés de l'enfant, et l'impliquer dans la préparation du lunch ✓ Essayer les repas froids et les aliments pouvant être consommés par les doigts « <i>finger food</i> » → souvent appréciés lorsque peu d'appétit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salade de pâtes ou de pommes de terre : avec œufs + viandes + fromage + extra mayonnaise ▪ Sandwichs : avec viande ou substitut + fromage + margarine ET mayonnaise ▪ Œufs à la coque et pâtés + baguette ou craquelins + fromage <p><i>Voir dans la section suivante « souper » pour les trucs d'enrichissement</i></p>
<p>Souper</p>	<p><u>Soupe-crème</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ À base de crème 35%, ajouter poudre de lait écrémé ▪ Ajouter du fromage <p><u>Protéine (viande, poulet, poisson...)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Viandes grasses (ex : agneau, bœuf haché mi-maigre), cuisses de la volaille, poissons gras (ex : saumon, thon) ▪ Servir avec de la sauce, gratiner ▪ Paner avec un mélange de noix moulues et chapelure <p><u>Féculent</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pommes de terre : en purée avec crème 35% ou crème sure 14%, fromage râpé, poudre de lait, margarine ▪ Pâtes : y ajouter margarine, huile ou pesto, gratiner, sauces à base de crème 35% ▪ Riz : y ajouter margarine, huile ▪ Pain ou craquelins d'accompagnement : tartiner avec margarine, mayonnaise, fromage à la crème, hummus, guacamole (purée à base d'avocat) <p><u>Légumes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Crudités : avec trempette à base de crème sûre 14%, mayonnaise ou d'avocat; ▪ Salade avec vinaigrette crémeuse + avocat, noix, fruits séchés

Souper (suite)	<u>Légumes (suite)</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuits/sautés : additionnés de margarine ou de d'huile, gratinés, avec sauce béchamel ou au fromage <u>Dessert</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Crème glacée additionnée de caramel, sirop au chocolat, fruits... ▪ Yogourt : élevé en matières grasses (≥ 8% M.G.) ▪ Pouding instantané : remplacer lait par crème 35%, ajouter poudre de lait ▪ Fruits avec yogourt ci-haut ou crème fouettée et sirop d'érable/miel/chocolat
2^e souper	<input checked="" type="checkbox"/> Votre jeune a une faim de loup en soirée? Offrez-lui un autre repas. N'ayez crainte, cela ne l'empêchera pas de dormir. Au contraire, il sera rassasié. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Restant du souper ou repas style déjeuner (voir section déjeuner) ▪ <i>Grilled cheese</i> extra margarine, extra fromage, jambon, + un verre de lait 3.25% ▪ Omelette enrichie (voir au déjeuner) + 2 pains avec margarine + lait au chocolat ▪ Une ou plusieurs collations nutritives (voir section suivante)
Collations	<input checked="" type="checkbox"/> Dans la boîte à lunch, au retour de l'école ou avant de se coucher, miser sur des collations nutritives <ul style="list-style-type: none"> ▪ Muffin : aux noix, fruits séchés, fromage... ▪ Biscuit à l'avoine ▪ Pain aux bananes ▪ Tartinade de beurre d'arachide avec extra margarine ▪ Banane + beurre d'arachide ▪ Craquelins + fromage ≥ 25% de matières grasses ou hummus ou guacamole ▪ Yogourt riche + fruits + noix ▪ Mélange de noix, graines et fruits séchés ▪ Avocat, œuf à la coque ▪ Smoothie délicieux : ½ tasse fruits au choix + ½ banane + ½ tasse yogourt riche ou tofu soyeux + ½ tasse de lait 3.25%
Breuvages	<input checked="" type="checkbox"/> Éviter la prise de breuvages immédiatement avant le repas ou au début de celui-ci, afin d'éviter de leur couper l'appétit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Favoriser les breuvages avec calories (lait, lait au chocolat, jus) au lieu de l'eau ▪ Lait 3.25% enrichi avec poudre de lait écrémé (recette : 1/4 tasse de poudre pour 1L de lait) → à utiliser comme breuvage ou dans les recettes ▪ Lait fouetté: 200 ml lait 3.25% + 50 ml crème 35% + 125 ml fruits + 15 ml sucre