

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Les suppléments vitaminiques pour enfants



Mise en garde contre les vitamines gélifiées

Les vitamines gélifiées (gummy) sont souvent présentées comme une façon amusante et pratique de s'assurer que les enfants reçoivent toutes leurs vitamines.

Leur goût et leur texture sont très semblables à ceux des bonbons, ce qui peut toutefois transmettre le mauvais message aux enfants, c'est-à-dire vitamines = bonbons, et peut mener à des surdoses accidentelles de vitamines. Rangez toutes les vitamines, surtout si elles sont gélifiées, hors de portée des enfants.

Les enfants ont-ils besoin d'un supplément vitaminique?

Les parents et aidants familiaux se demandent souvent si leurs enfants reçoivent tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin. Il arrive fréquemment que les enfants ne touchent pas à leur casse-croûte ou prennent seulement quelques bouchées de leur souper. C'est pourquoi nous avons tendance à vouloir parfois « combler les écarts » avec un supplément vitaminique. Mais est-ce vraiment nécessaire?

Si votre enfant a une alimentation variée, incluant un peu de fruits ou de légumes, des aliments protéiniques (viande, poisson, produits laitiers, légumineuses) et des grains (pains, céréales), un supplément vitaminique n'est généralement pas nécessaire. Le corps humain réussit très bien à obtenir tout ce qu'il lui faut de l'absorption des aliments et combinaisons d'aliments.

Par contre, si un enfant a un trouble de santé qui empêche l'absorption de certains éléments nutritifs, s'il ne consomme pas d'aliments entiers ou a une alimentation végétalienne, un supplément peut alors être indiqué. Le mieux est de consulter un fournisseur de soins de santé primaires pour discuter des suppléments qui pourraient être nécessaires.

Si vous choisissez de donner un supplément vitaminique à votre enfant, il est bon de se rappeler qu'un supplément n'est pas un remède à une alimentation déséquilibrée et ne remplace pas certains aliments ou groupes alimentaires. Consultez à la page suivante le tableau de suggestions d'aliments que vous pouvez proposer aux enfants pour mieux combler leurs besoins nutritionnels.

Les aliments en guise de suppléments

Pour consommer plus de...

Proposez davantage de...

calcium	produits laitiers, amandes, haricots cuits au four, œufs, tofu
fer	viande rouge, épinards, céréales fortifiées, haricots et lentilles, fruits séchés
vitamine B12	produits laitiers, viande, levure alimentaire, œufs
acides gras oméga 3	poisson, lin moulu, graines de chia, noix de Grenoble
fibres	poires, prunes, petits fruits, noix, graines, haricots, lentilles, avoine

Mélange des petits randonneurs

Les graines et les fruits séchés ajoutent du fer, des fibres et des protéines à ce mélange amusant.



Tranches de bananes déshydratées	½ tasse
Graines de tournesol et de citrouille	½ tasse de chaque
Dates hachées	1/3 de tasse
Cerises ou fraises déshydratées	1/3 de tasse
Mangue et abricots déshydratés hachés	1/3 de tasse de chaque
Raisins ou canneberges déshydratés	1/3 de tasse
Pépites de chocolat (facultatif)	1/3 de tasse

Combinez les ingrédients dans un bol.
Divisez en portions d'une demi-tasse. Gardez à la température ambiante.

Source : unlockfood.ca

** Consultez l'infolettre sur les allergies (numéro de septembre) pour connaître des idées de substitution.



Scannez le code QR pour en savoir plus sur les suppléments vitaminiques et minéraux.

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204 856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.