



PETIT GUIDE D'ALIMENTATION EN CAS DE DÉFICIT DE L'ATTENTION/HYPERACTIVITÉ

Il arrive que des parents et des intervenants scolaires soient préoccupés de voir certains enfants manger si peu à l'heure du dîner. Afin de contrer la perte d'appétit présente chez certains enfants, de stimuler leur intérêt pour la nourriture et d'assurer l'apport en éléments nutritifs, voici quelques trucs et astuces !

Certains enfants prennent des médicaments pour contrôler les symptômes du déficit de l'attention/hyperactivité, à la suite d'un diagnostic. Nous savons que tous les médicaments peuvent entraîner des effets secondaires. Il est important d'identifier ces effets indésirables et de se référer à son médecin traitant ou son pharmacien, en cas d'inquiétude. Les effets secondaires des médicaments peuvent être variés et différents d'un enfant à l'autre : difficulté de sommeil, diminution de l'appétit, perte de poids, nausées, sécheresse dans la bouche, maux de tête, sensation de fébrilité, d'irritabilité ou d'anxiété, sensation de fatigue en fin de dose.

Bonnes pratiques pour favoriser l'autonomie et des comportements alimentaires sains

- » Inviter l'enfant à qualifier son niveau de faim et le laisser décider de la quantité de nourriture qu'il veut manger, selon son appétit. *Réprimander l'enfant s'il ne mange pas assez ou le féliciter d'avoir tout mangé est contre-productif.*
- » En démontrant de l'intérêt pour son alimentation et en offrant un contexte de repas calme, agréable et réduit en distractions, on aide l'enfant à mieux reconnaître les petites faims et à mieux manger.
- » Certains enfants profiteront de bouger avant le dîner et d'être assis à côté de camarades moins turbulents.
- » Tenter de rester neutre face aux crises et aux refus alimentaires. Mieux vaut donner

l'exemple et valoriser le plaisir de manger des aliments variés.

- » Une routine stable de repas et de sommeil ainsi que la pratique d'activité physique régulière aideront l'enfant à mieux gérer son appétit et à réduire les symptômes du déficit de l'attention/hyperactivité.

Astuces aux parents pour combler les besoins nutritifs de leur enfant

1- Mettre à profit les moments où l'enfant a faim pour lui offrir des repas soutenant. C'est souvent au déjeuner et au moment de la collation en soirée.

- » Pour le déjeuner, on peut offrir une variété d'aliments nourrissants :

- » tartine de beurre d'arachide ou de creton avec banane et lait
- » muffin maison avec parfait au yogourt grec et petits fruits.



- » La collation en soirée peut avoir des airs de mini repas :

- » sandwich au fromage grillé avec poires
- » gaufre ou crêpe avec œuf rôti
- » pointe de pizza ou restant de spaghetti.





» **On peut enrichir son alimentation :**

- » En tartinant le pain de margarine et en ajoutant de l'huile aux pâtes alimentaires et au riz.
- » On peut enrichir les recettes avec des ingrédients nutritifs comme des céréales pour bébé enrichies de fer, de la poudre de lait, des graines de chia et de chanvre, des légumineuses, des fruits séchés, etc.

2- Impliquer l'enfant dans la planification et la préparation de sa boîte à lunch.

En faisant équipe avec lui, l'enfant sera plus en mesure d'indiquer ce qui lui convient de manger lorsque l'appétit est à son plus bas.

» **Plutôt que de mettre un repas principal, offrir plusieurs collations riches en protéines comme :**

- » des barres, des galettes ou des muffins faits maison et enrichis (barres aux lentilles, muffins au jambon-fromage, brownies aux haricots noirs)
- » des crudités et craquelins avec trempette au yogourt grec
- » du fromage et raisins frais, œuf cuit dur et pointe de pita grillé, graines de citrouille et canneberges séchées
- » des barres de sportif riches en protéines, etc.

» **Pour certains, les liquides sont plus faciles à avaler que les aliments. Si c'est le cas, mettre dans la boîte à lunch :**

- » un smoothie maison fait de fruits et de yogourt grec ou de tofu soyeux
- » des substituts de repas liquide comme le Boost™ ou l'Ensure™
- » Le lait est également un bon choix. Ne pas favoriser les jus, car ils sont peu nutritifs.

» **Pour d'autres enfants, ce sont les aliments froids ou à prendre avec les doigts qui fonctionnent mieux :**

- » un demi-sandwich
- » une mini conserve de thon et des craquelins
- » des pois chiches grillés, du fromage.

» **On évitera les aliments moins appréciés comme les plats trop odorants, les aliments avec grumeaux et les mets où les aliments sont mélangés.**

» **Au retour de la boîte à lunch, on vérifie ce que l'enfant n'a pas mangé pour ajuster les quantités et le type d'aliment en fonction des besoins de l'enfant.**

3- Développer ses goûts dans le plaisir.

Saisir les occasions de faire découvrir de nouveaux aliments lorsque l'enfant a le plus faim, par exemple, les fins de semaine; et servir les



aliments qu'il aime le plus lorsqu'il a tendance à avoir moins faim. Par contre, mieux vaut doser la quantité d'aliments ultra-transformés qu'on lui offre. Même si ceux-ci sont très appréciés de votre enfant, il est préférable d'en offrir en petite quantité, car ils sont peu nourrissants.

4-Rendre la boîte à lunch attrayante.

On peut mettre un petit mot affectueux dans la boîte à lunch et utiliser plusieurs petits plats colorés et attrayants. On offrira des fruits déjà coupés, des crudités en formes amusantes, des mets qui rappellent la bouffe rapide (mini pizzas, sushi, croquettes de poulet faites maison, guédille au poulet, etc.).

5- Être compréhensif et donner l'exemple !

Pour aider l'enfant ayant un déficit de l'attention/hyperactivité, il est souhaitable que l'école fasse équipe avec la famille et communiquent régulièrement ses observations sur les besoins et les progrès de l'enfant.

Lorsqu'on a des préoccupations concernant le niveau d'énergie ou la croissance de l'enfant, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé tel que l'infirmière de l'école, un médecin ou une diététiste/nutritionniste. Cette dernière pourra vous offrir du soutien et des conseils nutritionnels adaptés à la situation.

Références :

Présentation de la nutritionniste Marie-Hélène Bourdages, Journée-conférence 2017 des producteurs laitiers du Canada.

TDAH, 21 jours de menu, guide d'alimentation pour les enfants et les adultes, Édition Savoir quoi manger, Elisabete Cerqueira et Marlène Bouillon, nutritionnistes.



Barres énergétiques

Mini cuistot

1 Préchauffer
le four **375°F**
(190°C)

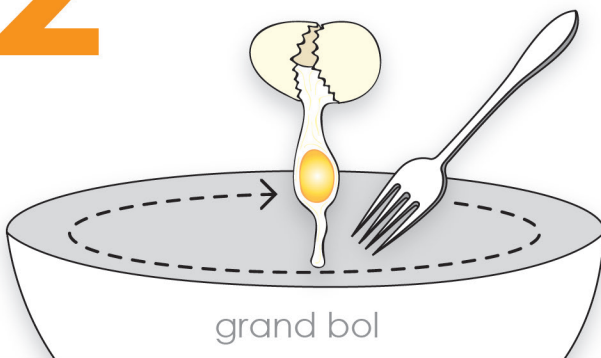


Ingrédients

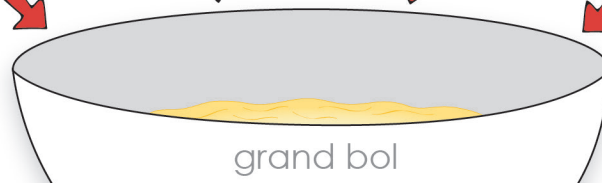
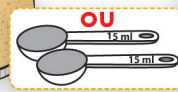
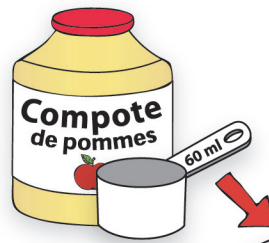
16 barres

- 1 Oeuf
- 60 ml (¼ tasse) Compote de pommes
- 30 ml (2 c. à table) Cassonade
- 30 ml (2 c. à table) Huile végétale
- 2,5 ml (½ c. à thé) Vanille
- 125 ml (½ tasse) Lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 250 ml (1 tasse) Flocons d'avoine petits, à cuisson rapide (gruau)
- 60 ml (¼ tasse) Farine de blé entier
- 60 ml (¼ tasse) Céréales de flocons de son
- 60 ml (¼ tasse) Fruits séchés (voir notes)
- 30 ml (2 c. à table) Graines de tournesol
- 2 pincées Cannelle moulue

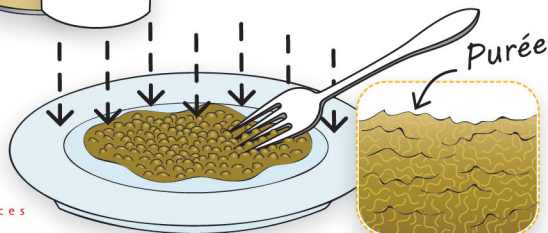
2 Battre l'oeuf



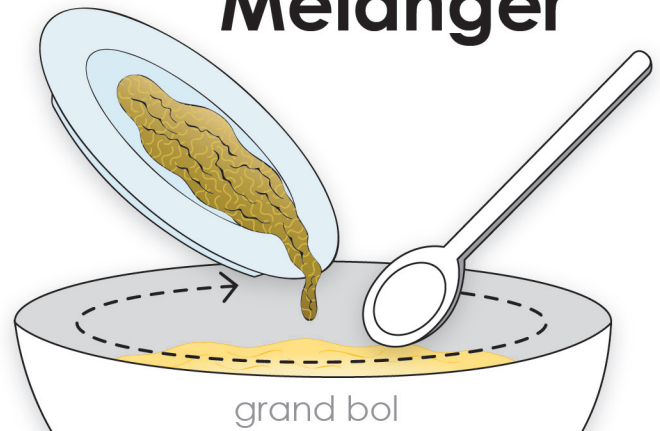
3 Mesurer
les ingrédients humides



4 Mesurer
Écraser

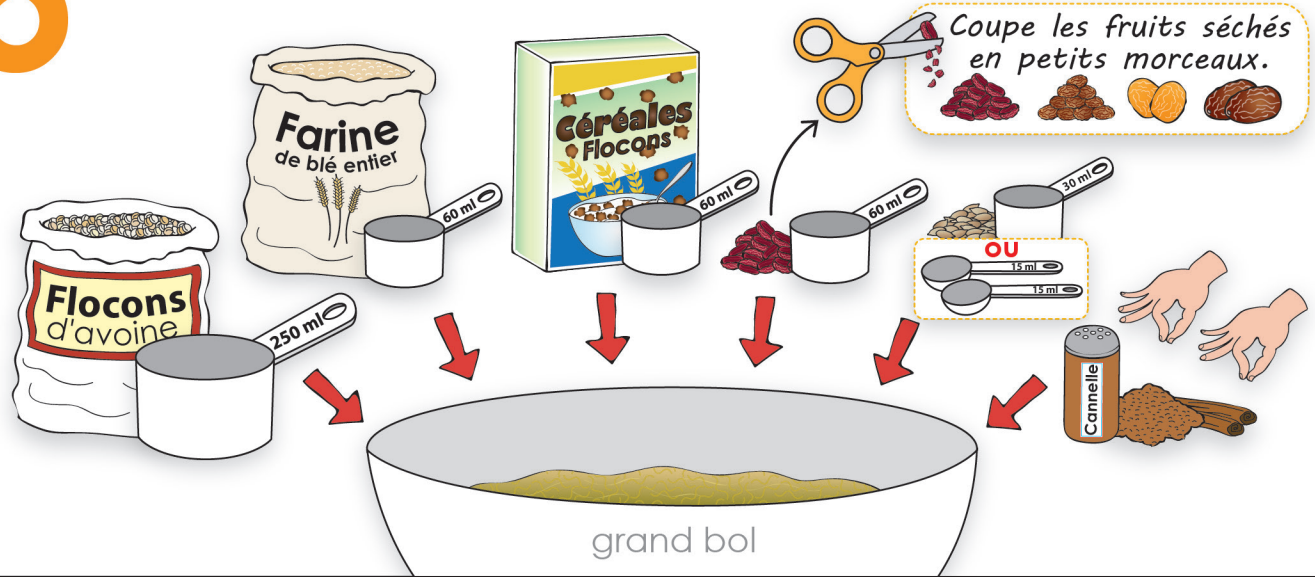


Mélanger



5

Mesurer les ingrédients secs



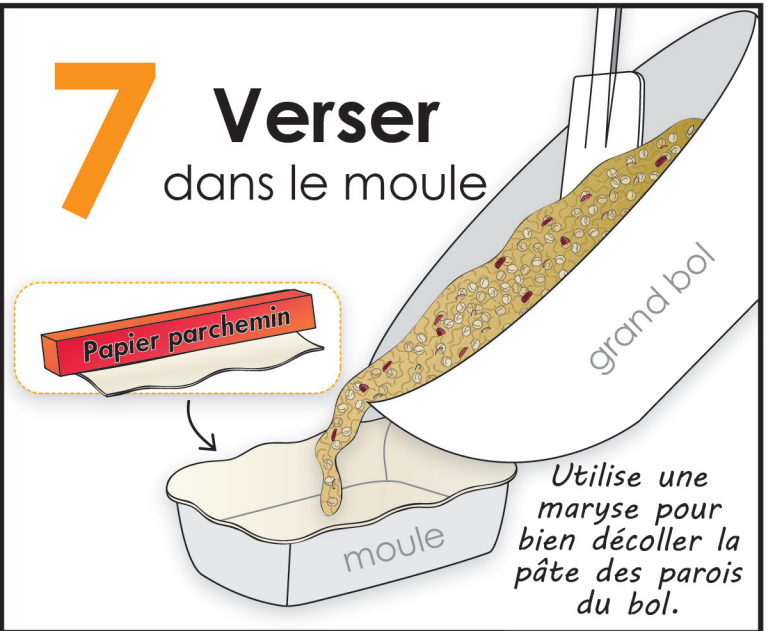
6

Mélanger



7

Verser dans le moule

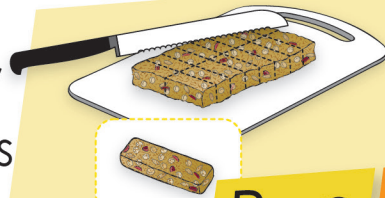


8

Cuire



Couper en 16 barres



Bon appétit !

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, les **adultes** devraient se charger de la **cuisson** des barres.
- Pour obtenir deux fois plus de barres, il suffit de **doubler la recette** et de les cuire 20-25 minutes dans un **moule carré** (20 cm). Elles se **congèlent** à merveille, et seront parfaites pour la boîte à lunch.
- Personnalisez vos barres avec les garnitures de votre choix :
 - Graines et noix : citrouille, tournesol, noix de Grenoble, amandes, pacanes, etc.
 - Fruits séchés : canneberges, raisins, abricots, dattes, figes, etc.