

# Immigration & Alimentation

La découverte d'un nouvel environnement, d'une nouvelle culture, d'un nouveau mode de vie et d'une nouvelle alimentation pourrait modifier les habitudes alimentaires.

Pour les nouveaux immigrants, l'alimentation peut ne pas être la priorité en raison des nombreux défis auxquels ils font face suite à l'immigration. Toutefois, il est important de comprendre que ce que nous consommons a un impact sur notre santé à long terme.

Les mets sains du pays d'origine doivent continuer à être valorisés auprès des enfants immigrants tout en intégrant les aliments sains retrouvés dans la culture canadienne ou nord-américaine.

# Alimentation chez les enfants Afro-Canadiens

## Centre de Bien-être et de Prévention pour Afro-Canadiens

8627 Marie-Anne Gaboury,  
Bureau 315B

Edmonton (Alberta) T6C 4S8

Téléphone : +1 780-695-4952

Adresse courriel : [info@cbep.ca](mailto:info@cbep.ca) ou  
[direction@cbep.ca](mailto:direction@cbep.ca)

Site web : [www.cbep.ca](http://www.cbep.ca)



Public Health  
Agency of Canada  
Agence de la santé  
publique du Canada



*Une alimentation saine et culturelle  
pour une vie meilleure*





## Adaptation visuelle du Guide alimentaire canadien

### Conseils en lien avec le guide alimentaire

- ✓ Opter pour les aliments cuisinés à la maison.
- ✓ L'eau est la boisson par excellence.
- ✓ Consommer les repas en famille ou en compagnie lorsque possible.
- ✓ Éviter les aliments riches en gras, sucre ou sel comme les friandises, jus ou pizza.

# Alimentation chez l'enfant : de la grossesse jusqu'à l'enfance

**La grossesse :** Le futur bébé a besoin de tous les nutriments nécessaires afin d'avoir un développement optimal. Il est primordial que la future maman ait une alimentation saine exempte d'alcool et d'aliments à risque comme les aliments crus ou pas assez cuits pouvant contenir des microbes ou bactéries. Discutez de vos préoccupations avec votre diététiste, médecin, infirmier(e) ou sage-femme pour avoir plus de conseils.

**Le nourrisson de 0 à 6 mois:** Le lait maternel est le seul aliment dont les nourrissons ont besoin, et ce, jusqu'à six mois. Le lait maternel contient tous les nutriments nécessaires aux nourrissons, en plus de leur procurer de nombreux bienfaits. L'allaitement maternel n'est pas toujours possible pour toutes les mères, les préparations commerciales pour nourrissons sont des substituts adéquats bien qu'ils ne fournissent pas nécessairement tous les bienfaits du lait maternel.

**Le nourrisson de 6 à 12 mois :** À partir de six mois, le lait maternel est toujours de mise. Toutefois, il ne permet plus de combler tous les besoins nutritionnels de l'enfant et il est donc important d'introduire les aliments solides.

De six à neuf mois, l'enfant doit consommer des aliments en purée riches en fer comme les céréales enrichies, l'œuf, les légumineuses ou les viandes/poissons. Les fruits et légumes doivent également être introduits. De neuf à douze mois, le nourrisson peut consommer des aliments et textures variées. C'est également à ce moment qu'est introduit le lait. Il est important de ne pas donner de miel avant l'âge de 1 an, même s'il est pasteurisé.

**La petite enfance et l'enfance :** Durant cette période, les habitudes alimentaires des enfants se développent et s'établissent. C'est à ce moment qu'il faut leur apprendre la saine alimentation. Les aliments malsains comme les frites, hamburgers, hot dogs, pizzas ou encore les jus et boissons sucrées sont à limiter. Pour que vos enfants apprécient les mets de votre culture, vous devez les exposer régulièrement à ceux-ci dès le plus jeune âge. À la maison, valorisez vos mets et offrez-en souvent à vos enfants.

**L'activité physique et jouer dehors, que ce soit en été ou en hiver, est très important pour la santé.**