

Liquides et Fibres

Les fibres font normalement partie d'un régime alimentaire, et une partie des fibres ne se décompose pas. Une alimentation riche en fibres produit des selles molles et plus fréquentes et peut combattre la constipation. Il existe deux types de fibres qui sont toutes deux des composantes importantes du régime alimentaire de votre enfant.

1. Fibres solubles

- Créent des selles plus volumineuses et molles
- Bonnes sources : haricots, fruits, produits d'avoine

2. Fibres insolubles

- Augmentent le volume des selles
- Bonnes sources : produits à base de grains complets et légumes

Recommandations d'apports quotidiens en fibres :

Utilisez cette formule pour déterminer la quantité de fibres que votre enfant nécessite chaque jour:

Minimum: *Âge de l'enfant + 5 = équivaut aux grammes de fibres requis chaque jour*

Maximum: *Âge de l'enfant + 10 = équivaut aux grammes de fibres requis chaque jour*

Un exemple: Éric a dix ans. La quantité de fibres dont il a besoin chaque jour:

minimum : 10 (son âge) + $5 = 15$ grammes par jour,
maximum : 10 (son âge) + dix = 20 grammes par jour.
Éric a besoin de 15 à 20 grammes de fibre par jour

Conseils pour encourager et augmenter la consommation de fibres

- Au moment des repas, incluez un assortiment d'aliments qui contiennent des fibres, comme des fruits, des légumes, des produits aux grains complets et des noix.
- Au cours de quelques semaines, augmentez progressivement la quantité de fibres dans le régime alimentaire de l'enfant jusqu'à ce qu'il consomme la quantité souhaitée de fibres. Une augmentation



rapide risque d'aggraver la constipation ou de causer des gaz, crampes, ballonnements ou diarrhées.

- Donnez-lui suffisamment à boire. Les fibres fonctionnent le mieux avec suffisamment de liquides, qui aident à ramollir les selles et facilitent leur passage.
- Votre médecin peut parfois recommander des suppléments de fibres disponibles sans ordonnance (Benefiber, Metamucil, etc.) si la quantité de fibres alimentaires n'est pas suffisante.

Différentes façons d'incorporer des fibres aux repas et collations

Repas	Suggestions
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Flocons d'avoine originaux au lieu d'avoine à cuisson rapide • Céréales complètes ou son • Ajoutez des tranches de pommes, pêches, ou des baies aux céréales ou au gruau ; ne pelez pas les fruits afin de garder plus de fibres • Utilisez de la farine de blé entier pour préparer des muffins, crêpes et gaufres
Déjeuner et dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Riz brun ou riz sauvage au lieu de riz blanc • Pain complet pour les sandwichs • Pâtes de blé entier au lieu de pâtes blanches • Ajoutez des légumes aux pizzas, tacos et pâtes • Ajoutez des haricots à la soupe
Collations	<ul style="list-style-type: none"> • Popcorn, bretzels de grains entiers, barres granola avec fruits et grains entiers et craquelins de grains entiers • Fruits secs (pruneaux, raisins secs et canneberges) • Ajoutez des fruits et des légumes aux smoothies



Choisissez des fruits et légumes riches en fibres à chaque repas

- Mangez des fruits et des légumes crus avec la peau.
- Choisissez des fruits et légumes frais au lieu de jus de fruits ou de légumes.
- Les fruits, y compris les kiwis verts, dattes, figues, poires, pommes avec la peau, les pruneaux et les raisins secs aident à traiter la constipation.

Lecture des étiquettes des aliments :

Valeurs Nutritives

8 portions par boîte

Taille des portions 2/3 de tasse (55 g)

Quantité par portion

Calories 230

% valeur quotidienne*

Lipides totaux 8g 10%

Lipides saturés 1g 5%

Gras Trans 0g

Cholestérol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total des glucides 37g 13%

Fibres diététiques 4g 14%

Sucres totaux 12g

comprend 10 g de sucres ajoutés 20%

Protéines 3g 10%

Vitamine 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Fer 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*Le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) vous indique à quel point un élément nutritif dans une portion de l'aliment contribue à un régime quotidien. Les conseils généraux sur la nutrition tablent sur 2000 calories par jour.

En faisant vos courses, lisez les étiquettes pour vérifier le contenu en fibres d'un produit. L'étiquette indique la quantité de fibres par portion. Le premier ingrédient indiqué devrait être des grains entiers ou du blé entier.

La sélection d'aliments contenant au moins trois grammes de fibres par portion aidera votre enfant à atteindre son objectif quotidien de fibres.

Aliments contenant des fibres:

Pains/muffins

1 tranche de pain complet, seigle ou pumpnickel : 1-2 grammes
1 petite tortilla de maïs : 1-2 grammes
1 petit muffin au son : 3-4 grammes

Céréales

1 tasse de flocons de maïs ou de Fruit Loops : 1-2 grammes
1 Pop-Tart à grains entiers : 3 grammes
1 tasse de Cheerios : 3-4 grammes
½ tasse de flocons d'avoine Quaker à l'ancienne : 3-4 grammes
1 tasse de Kashi : 9 grammes

Fruits

10 raisins ou 1 tasse de cantaloup ou d'ananas : 1-2 grammes
1 banane, kiwi, pêche ou prune de taille moyenne : 1-2 grammes
1 tasse de myrtilles ou de fraises : 3 grammes
6-8 pruneaux ou une poire de taille moyenne : 4-5 grammes
1 tasse de framboises : 8 grammes

Légumes

1 tasse d'épinards crus ou 1/2 tasse de brocoli, haricots verts, maïs ou carottes crues : 1-2 grammes
½ tasse de petits pois ou de choux de Bruxelles : 3-4 grammes
1 patate douce de taille moyenne avec la peau : 3-4 grammes
1/2 tasse de haricots de Lima : 8 grammes

Pâtes/riz

½ tasse de pâtes de blé entier : 3-4 grammes
1 tasse de riz brun : 3-4 grammes

Haricots secs/noix/petits pois

1 once de noix ou 1/2 tasse de graines : 3-4 grammes
½ tasse de haricots rouges, haricots pinto ou pois chiches : 5-6 grammes

Collations

Une portion de craquelins Goldfish à grains entiers : 1-2 grammes
6 biscuits Triscuit : 3-4 grammes
3 tasses de popcorn : 3 - 4 grammes
barre granola Kashi : 4 grammes

Fluides

Les fluides aident à ramollir les selles et les rendent plus faciles à passer. Il est essentiel d'avoir assez de fluides lorsque on augmente la quantité de fibres dans un régime alimentaire. L'eau est ce qu'il y a de mieux, mais les fluides peuvent aussi provenir de boissons saines et même de certains aliments. Une urine claire ou pâle est une indication sûre que l'enfant est suffisamment hydraté.

Recommandations pour l'hydratation quotidienne

Remarque : 1 verre = 8 onces

Âge	Onces/jour	Verres/jour
de 1 à 3 ans	45-50 onces	5.5-6 verres
de 4 à 8 ans	55-60 onces	7-7.5 verres
de 9 à 13 ans	garçons: 80-85 onces filles: 70-75 onces	garçons: 10-10.5 verres filles: 8.5-9 verres
14 à -18 ans	garçons: 100-110 onces filles: 75-80 onces	garçons: 12.5-14 verres filles: 9.5-10 verres

Types de fluides :

1. Eau

- Le fluide le plus recommandé.

2. Jus de fruit

- Choisissez des jus de fruit purs - les jus de pomme, de poire et de pruneau peuvent aider à traiter la constipation.
- Remplacez la moitié du jus par de l'eau pour augmenter l'apport de fluides.
- Limitez l'apport de fluides comme suit
 - 1 à 3 ans : jusqu'à 4 onces par jour.
 - 4 à 6 ans : jusqu'à 4 à 6 onces par jour.
 - 7 à 18 ans : jusqu'à 8 onces par jour.

3. Lait

- 1 à -2 ans : 2 verres par jour
 - Le lait entier est préférable.
 - Le lait écrémé (2 %) est recommandé si l'obésité est un problème ou s'il y a des antécédents familiaux d'obésité, de dyslipidémie ou de maladies cardiovasculaires.

- 2 à -8 ans : 2 verres par jour
 - Donnez du lait à 1 % de matières grasses ou sans matières grasses.
- Plus de 9 ans : 3 verres par jour
 - Donnez du lait à 1 % de matières grasses ou sans matières grasses.

4. Boissons pour sportifs

- Seulement en cas d'activités physiques vigoureuses et prolongées (> 90 minutes).

5. Sodas / boissons énergétiques

- Non recommandés pour les enfants ou les adolescents.

Comment augmenter l'apport en fluides:

- Flavor water with cut-up fruit, vegetables, or herbs.
- Offer fruits and vegetables that are high in fluids, such as grapes, watermelon, cucumbers, oranges, celery, strawberries, blueberries, and kiwis.
- Include low-sodium broths and soups at meal times.
- Snack on fruit popsicles, Jell-O, or Italian ice.

→ Trouvez un gastroentérologue pédiatrique

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan