

Les remèdes contre la constipation des enfants



Jusqu'à dix pour cent des nourrissons et des jeunes enfants souffrent de constipation. Dans la plupart des cas, le problème peut être résolu simplement par un changement d'alimentation, en veillant à ce que l'enfant ait plus de mouvement, absorbe plus de fibres et boive suffisamment. Si la constipation persiste, il faut consulter un médecin.

Des repas pris à heures fixes sont importants pour une bonne digestion. Trois repas principaux et deux collations assurent des apports alimentaires réguliers et accordent à l'estomac et à l'intestin des temps de répit.

Les légumes, les fruits, les produits à base de céréales complètes et les légumineuses contiennent des fibres non digestibles qui sont incorporées dans les selles, qu'elles ramollissent en se gorgeant d'eau. C'est pourquoi il est important de consommer des aliments riches en fibres plusieurs fois par jour.

Répartir les repas sur la journée



Un petit-déjeuner sain



Un repas complet à midi



Un repas du soir léger



Entre les repas des petites collations saines

Une alimentation variée pour une bonne digestion

À consommer tous les jours:

- 3 portions de légumes
- 2 portions de fruits
- 3 portions de lait et de produits laitiers (par exemple du yogourt probiotique, du lait et du fromage)
- des produits à base de céréales complètes et/ou des légumineuses
- une quantité suffisante d'eau ou d'infusions non sucrées d'herbes, de fleurs ou d'écorces de fruits

Et pour stimuler encore la digestion

- De la poire fraîchement râpée. Pour les plus grands, on peut la mélanger avec un peu de yogourt probiotique et la servir au petit-déjeuner ou comme collation le matin ou l'après-midi. Pour les nourrissons et les enfants en bas âge, on récupère le jus et on en verse deux cuillerées dans le biberon de lait.
- Se dépenser. La plupart des enfants aiment la gymnastique P+E, la danse ou la natation.
- Des massages du ventre avec une huile de massage chaude soulagent les crampes et détendent.
- Du temps, du calme et un cadre agréable pour aller au petit coin.



Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch