

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Faim et satiété : l'enquête!

P'tit défi

Ciblez quelques repas par semaine pour jouer au détective et questionnez les enfants sur ce qui se passe dans leur corps :

- avant le repas (gargouillis, vide dans le ventre, baisse d'énergie, etc.)
- à la moitié de l'assiette
- après le repas



Échanger sur une préoccupation par rapport à l'alimentation d'un enfant avec ses parents, c'est bien, le faire sans que l'enfant l'entende, c'est mieux!

BULLE FAMILLE

Des pratiques à cultiver

Je suis consciente que la faim et la satiété sont des sensations innées. Ainsi, je laisse l'enfant déterminer la quantité d'aliments qu'il consommera et je reconnais que son appétit est variable.

Mes interventions font en sorte que les desserts et les collations n'ont pas de statut particulier, qu'ils sont une partie intégrante de l'alimentation quotidienne et qu'ils complètent les repas, sans les remplacer.



Outil

Le jeu *Détective Gargouillis* conçu par l'organisme ÉquiLibre, pour vous et pour les parents!



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

1

Détective Gargouillis (version ÉquiLibre)

www.equilibre.ca/documents/files/equilibre-gargouillis-160514-web.pdf

Détective Gargouillis (version Défi Santé)

http://www.defisante.ca/sites/default/files/ds_mission8.pdf

Gazelle et Potiron p.36 : Orientation 2 - Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Sortie extérieure : à bas les obstacles!

P'tit défi

Pendant une semaine, notez le nombre de fois où vous êtes allés jouer dehors. Ensuite, fixez-vous un objectif réaliste pour approcher du 10 fois par semaine!

Lorsque les conditions extérieures sont moins propices (il pleut, il fait noir tôt, etc.), sortez dehors et essayez une nouvelle activité.



Petite astuce : Créez un bac commun de vêtements de rechange ou d'items pour la pluie (bottes, mitaines, imperméables, parapluies) en faisant appel aux parents.

Profitez-en pour sensibiliser les parents à ce qu'est un habillement approprié pour leur enfant, ou pour qu'ils mettent des vêtements de rechange dans son sac!

BULLE FAMILLE

Des pratiques à cultiver

Je respecte le besoin de bouger de l'enfant en favorisant des activités à l'extérieur, car c'est dans ce contexte qu'il bouge le plus et que sa motricité a plus de chances de se développer grâce, notamment, au jeu libre.

Outil

Lecture *Les jours de pluie : 20 idées pour faire sortir vos enfants malgré tout*



Idées

Activités lors des jours de pluie :

- sauter par-dessus les flaques
- suivre les cours d'eau qui ruissellent
- attraper des gouttes sur la langue, les genoux ou les orteils
- confectionner un gâteau de boue
- chercher des escargots, etc.



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

2

Lecture

<http://activeforlife.com/fr/les-jours-de-pluie-20-idees-pour-faire-sortir-vos-enfants-malgre-tout/>

Gazelle et Potiron p.65 : Orientation 11 - Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Le poids... sans commentaire!



P'tit défi

Intervenez rapidement et faites connaître votre intolérance sans équivoque face aux commentaires sur le corps, le poids ou l'apparence. Faites prendre conscience de l'impact de tels commentaires sur l'autre.

Pourquoi ne pas faire une causerie sur la diversité corporelle et le respect de soi et d'autrui ce mois-ci?

Des pratiques à cultiver

Je suis consciente que je peux influencer l'image que les tout-petits ont de leur corps. Je reconnais que l'enfant a naturellement une image positive de lui-même et que mon regard doit être bienveillant à son égard pour l'aider à se développer de façon harmonieuse.

Poids des enfants

Je m'assure de garder l'information confidentielle et de ne pas faire de commentaire directement à l'enfant.

Outil

Vidéo Nos petits mangeurs :
Chacun sa charge (1 min 36)



Idées

Suggestion d'intervention lorsqu'un enfant fait un commentaire sur l'apparence physique d'un autre :

- Parler de la diversité corporelle en faisant allusion à d'autres aspects physiques (ex. : couleur de peau selon l'origine, couleur des cheveux, longueur des pieds, taille).

Semaine « Le poids? Sans commentaire! »

Initiée par l'organisme ÉquiLibre

Quand? Novembre

But : Sensibiliser à l'omniprésence et aux conséquences négatives des commentaires sur le poids



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

3

Vidéo

www.nospetsmangeurs.org/video/chacun-sa-charge/

Semaine « Le poids? Sans commentaire! »

<http://equilibre.ca/nos-campagnes/semaine-le-poids-sans-commentaire/>

Gazelle et Potiron p.35 : Orientation 2 - Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Des tout-petits en action!

P'tit défi

D'ici la prochaine carte, échangez avec vos collègues ou d'autres RSG sur des activités que vous êtes à l'aise d'animer avec les enfants (yoga, danse, art martial, etc.).

Pourquoi ne pas jumeler vos groupes lors d'une visite au parc par exemple?



Partagez aux parents une activité physique appréciée par son enfant et profitez-en pour les interpeller sur leurs intérêts. Ils pourraient être une belle ressource lors d'une journée spéciale!

BULLE FAMILLE

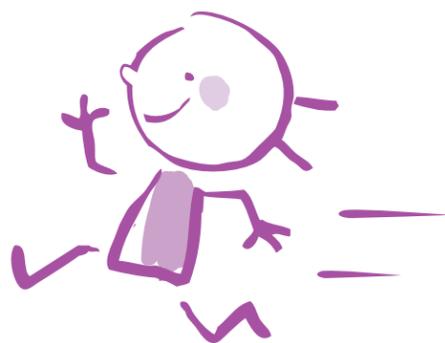
Des pratiques à cultiver

Je reconnais que pour favoriser l'activité physique chez les enfants, je n'ai pas besoin d'être une spécialiste ou d'avoir une morphologie spécifique.

Je profite des jeux à l'extérieur pour interagir avec les enfants ou être attentive à leurs champs d'intérêt et leurs besoins.

Outil

Kino-Québec propose aux parents un dépliant d'activités simples à faire avec leur tout-petit de 0 à 4 ans :
Jouer aux exercices!



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

4

Dépliants d'activités

<http://www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp>

Gazelle et Potiron p.61 : Orientation 10 - Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

À vos toques et tabliers!

P'tit défi

Au cours du prochain mois, effectuez au moins une activité culinaire (ou une de plus qu'à l'habitude). Choisissez une recette selon le niveau de complexité auquel vous vous sentez à l'aise.



Partagez aux parents la recette adaptée pour une portion familiale.

BULLE FAMILLE

Des pratiques à cultiver

Je suis consciente que la réalisation d'activités culinaires éducatives permet de :

- associer la notion de plaisir et de convivialité au fait de cuisiner
- favoriser la découverte des aliments
- initier les enfants à certaines techniques culinaires
- inculquer les bonnes pratiques en hygiène et salubrité alimentaires

Idées

- Recettes simples sans cuisson (parfait aux fruits, muffin anglais avec yogourt et fruits sur le dessus, etc.)
- Sculpture avec fruits ou légumes (à plat si les cure-dents sont un enjeu)
- Journées thématiques (ex. : smoothie aux fraises pour la St-Valentin)
- Préparation de la collation par les enfants (ex. : couper les raisins en deux)



Outils

- Recueil *Les aventures de Pat le mille-pattes*
- *Le grand livre des petits chefs* (version installation ou milieu familial) 
- Bac à cuisiner
- Vidéo *Activités culinaires en contexte de services de garde éducatifs à l'enfance : les tout-petits en mangent!* (7 min 27) 
- Brochure *Le festin enchanté de Cru-Cru* 



Québec ENFORME

Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

5

Pat le mille-pattes

<http://www.educationnutrition.ca/petite-enfance/recueil-pat-le-mille-pattes.aspx>

Le grand livre des petits chefs

<http://www.educationnutrition.ca/petite-enfance/recueil-ateliers-culinaires.aspx>

Vidéo

<http://blogsgrms.com/cestmalade/activites-culinaires-en-contexte-de-services-de-garde-educatifs-a-lenfance-les-tout-petits-en-mangent/>

Le festin enchanté de Cru-Cru

www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php

Gazelle et Potiron p.40 : Orientation 3 - Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Plus de bougeotte pour les tout-petits!

P'tit défi

Prenez le temps d'observer les moments où vous êtes moins actifs avec votre groupe dans la journée : est-ce avant les départs? avant le dîner?

Utilisez ces moments pour intégrer une activité simple où ça bouge!

Des pratiques à cultiver

Je réserve plusieurs périodes où l'enfant peut jouer activement au cours de la journée.

Idées

Lors d'activités réalisées à la table basse, faites-les sur les genoux, sur une jambe, sur la pointe des pieds ou assis sur un ballon!

Quand vous restez à l'intérieur à cause de la météo, utilisez votre imagination pour faire un méga tunnel avec les tables, en virer une à l'envers pour faire un bateau, etc.



Organisez une journée thématique et mettez les parents dans le coup (ex. : Défi Château de neige, journée fusil à l'eau).

À partager : fiches d'activités sur le site www.naitreetgrandir.com
Cliquez sur le groupe d'âge, puis sur « Apprentissages et jeux ».

BULLE FAMILLE

Outils

- Recueil *La psychomotricité : activités pour petits locaux ou l'extérieur* 
- Livre *Yoganimo : Le yoga des enfants* 



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

6

Recueil sur la psychomotricité

http://quebecenforme.org/media/265684/QEF_MVPA_Livret-d-activites-psychomotrices-petits-locaux.pdf

Extrait du livre *Yoganimo*

www.dominiqueetcompagnie.com/catalogue/pdf_preview/978-2-92334-779-0.pdf

Fiches d'activités

<http://naitreetgrandir.com/fr/>

Gazelle et Potiron p.55 : Orientation 8 - Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Et si on changeait de paire de lunettes?

P'tit défi

Identifiez les enfants que vous valorisez le plus souvent sur leur apparence physique (ex. : au moment de la routine d'accueil).

Quelles sont les autres caractéristiques que vous pourriez mettre en valeur?



Partagez une caractéristique de la personnalité de l'enfant avec les parents et jouez à comparer vos constats.

BULLE FAMILLE

Des pratiques à cultiver

Je respecte les différences corporelles et je valorise l'enfant par rapport à ses talents, ses réalisations et ses qualités, plutôt que sur son apparence physique. Je leur dis et je leur fais dire!

Idée

Attribuez le totem d'un animal à chaque enfant en fonction d'un trait de caractère positif (ex. : curieux comme une belette).



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

7

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Voguer à travers les caprices alimentaires

P'tit défi

Prenez un moment de réflexion pour vous situer par rapport à chacune de ces bonnes pratiques :

- Je sers les enfants ouverts à goûter en premier afin qu'ils aient une influence positive sur les autres.
- Lorsqu'un enfant refuse de manger (tout ou en partie), je lui retire son assiette après un certain temps sans commentaire. Je lui offre le dessert en même temps que tous les enfants et en même quantité.
- J'incite à la découverte de nouveaux aliments en permettant de recracher poliment (ex.: se lever et aller à la poubelle, utiliser une serviette de papier).
- Je recours à des commentaires d'encouragement et sans pression.
Ex.: « Tu ne veux pas de salade, mais je t'en mets quand même un peu, si tu changes d'idée tu pourras y goûter. »



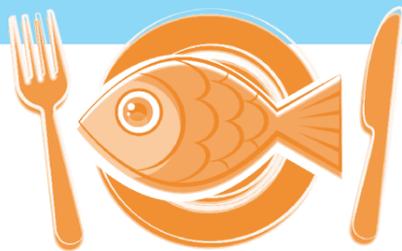
Discutez avec les parents des aliments avec lequel son enfant a été mis en contact afin de favoriser une progression et une cohérence avec la maison.

BULLE FAMILLE

Des pratiques à cultiver

Avec un enfant plus difficile, je peux :

- impliquer l'enfant (ex.: lui permettre de se servir lui-même ou de choisir la quantité)
- servir de tous les aliments en plus petite quantité ou sans contact entre eux au besoin
- questionner l'enfant sur les aspects de l'aliment qu'il n'aime pas (le goût, la texture, l'expérience, parce qu'il ne connaît pas ça, etc.)



Outils

- Vidéo Nos petits mangeurs : *Nouveauté : acceptée!* (1 min 53)
- Dépliant *L'alimentation des enfants de 2 à 5 ans*



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

8

Vidéo

www.nospetsmangeurs.org/video/nouveaute-acceptee/

Dépliant

www.educationnutrition.ca/catalogue/BNU5041.pdf

Gazelle et Potiron p.36 : Orientation 2 - Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

À la découverte de son quartier!

P'tit défi

Faites une petite recherche sur ce qui est à proximité de votre milieu et planifiez une expédition pour vous y rendre (parc, piscine, jardin, patinoire, bibliothèque, etc.).



Partagez les découvertes de votre quartier avec les parents afin qu'eux aussi en profitent en famille!

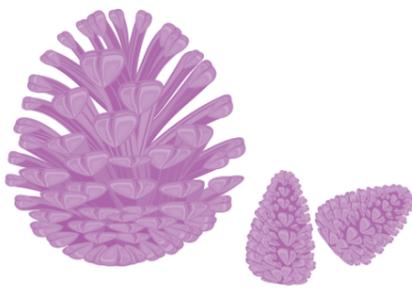
BULLE FAMILLE

Des pratiques à cultiver

Je favorise un contact fréquent et prolongé avec la nature, car cela a plusieurs bienfaits sur la santé des enfants, que ce soit sur le plan de la santé physique (développement moteur, vision, sommeil, appétit), du langage, du développement cognitif, de la socialisation, etc.

Idée

Offrez l'accès à du matériel provenant de la nature en tout temps (ex.: branches, roches, cocottes, gravier).



Outils

Bibliothèque de Québec :

- Mallettes scientifiques *La terre nourricière* (prêt de 3 semaines)
- Livre *Perdus sans la nature : pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier* (Cardinal, F. 2010)

Site Internet de la Ville de Québec, section « Loisirs et sports » :

- Carte « On Charlesbougé » au début de la programmation des loisirs 
- Recherche des installations sportives par arrondissement ou sur une carte interactive 



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

9

Bibliothèque

www.bibliothequedequebec.qc.ca

Ville de Québec

https://ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/index.aspx

Gazelle et Potiron p.65 : Orientation 11 - Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

L'alimentation, pas juste dans l'assiette!

P'tit défi

Intégrez au quotidien le thème de l'alimentation sous différentes formes : causerie, bricolage, livres d'histoire, chanson, etc.

Des pratiques à cultiver

Je suis consciente que la réalisation d'une activité culinaire n'est pas un incontournable pour parler de l'alimentation. Je peux ainsi intégrer la découverte des aliments à toutes sortes d'activités quotidiennes, et ce, même si elles n'ont pas, à premier lieu, de lien avec l'alimentation.

Idées

- Décrire le menu, discuter des odeurs provenant de la cuisine.
- Faire une causerie sur le déjeuner à la maison, le légume préféré, etc.
- Encourager les enfants à observer les formes des aliments.
- Utiliser les livres pour discuter de l'origine, de la provenance des aliments ou des métiers associés à l'alimentation.
- Choisir une chanson en lien avec l'alimentation (ex. : *Les bons légumes* de Passe-Partout, *La ronde des légumes*).



Partagez aux parents les activités du jour, cela leur permettra de continuer l'exploration de la thématique à la maison s'ils le souhaitent!

BULLE FAMILLE

Outils

- Recueil *Les aventures de Pat le mille-pattes*
- Dépliant *Mandoline t'invite à découvrir les fruits et légumes avec les 5 groupes couleurs*
- Affiche éducative des Producteurs laitiers du Canada (ex. : *Cherche et découvre!*)



Québec ENFORME

Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

10

Pat le mille-pattes

<http://www.educationnutrition.ca/petite-enfance/recueil-pat-le-mille-pattes.aspx>

Mandoline 5 groupes couleurs

www.jaime5a10.ca/upload/pdf/Depliant_AQDFL_2014_FINAL_separees.pdf

Affiche Producteurs laitiers du Canada

<http://www.educationnutrition.ca/petite-enfance/affiche-educative.aspx>

Gazelle et Potiron p.40 : Orientation 3 - Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Pimenter les activités de transition et les déplacements

P'tit défi

Au cours du prochain mois, dynamisez les activités de transition et les déplacements.

Partagez les idées qui ont bien fonctionné avec vos collègues ou d'autres RSG!



Des pratiques à cultiver

Les activités de transition et les déplacements constituant déjà des périodes d'activité physique, je saisis l'occasion de les rendre plus intenses ou créatives. Cela permet de favoriser le plaisir de bouger chez l'enfant!

Je peux utiliser des images ou des pictogrammes, par exemple pour réaliser un trajet comme un serpent, un soldat de bois, etc.



Idées

Au moment du rangement :

- Se transformer en astronaute dans l'espace, qui dépose lentement les blocs dans la boîte.
- Lancer des défis d'habiletés : qui peut ranger son jouet en se déplaçant sur une jambe? Qui peut ranger son matelas en faisant le moins de bruit possible?

Au moment du lavage des mains :

- Se déplacer jusqu'à l'évier en réalisant un parcours d'épreuves : marcher avec les mains sur la tête, en suivant une ligne tracée au sol, sur des pierres magiques imaginaires, etc.

Pour changer de local ou se rendre à l'extérieur :

- Emprunter une démarche inusitée : en petits pas de souris, sur les talons, en glissant les pieds au sol, etc.



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

11

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Des recettes gagnantes pour le contexte de repas!

P'tit défi

Au cours du prochain mois, portez une attention au contexte de repas afin que celui-ci soit positif.

Par exemple, initiez une conversation agréable avec les enfants en partant de leur vécu ou de leurs intérêts.

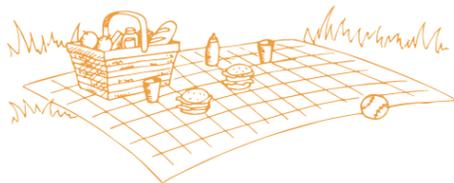
Des pratiques à cultiver

Je reconnais que l'ambiance lors des repas et des collations contribue au plaisir de manger sainement. Je favorise ainsi des expériences physiques et sociales positives pour les enfants.

Je m'assure que chaque enfant ait son tour de parole et qu'il soit attentif à l'autre pour éviter la cacophonie lors du repas.

Idées

- Mettez les plats de service au centre de la table.
- Créez une ambiance spéciale (ex. : chandelles sans flamme, pique-nique).



Distribuez aux parents le dépliant *Mandoline* (papier ou électronique) afin qu'ils puissent être inspirés pour démarrer des conversations lors des repas!

BULLE FAMILLE

Outil

Dépliant *Mandoline t'invite à découvrir les fruits et les légumes avec tes 5 sens*



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

12

Mandoline 5 sens

www.jaime5a10.ca/upload/pdf/trousse_siteweb_FINALE_lowres.pdf

Gazelle et Potiron p.41 : Orientation 3 - Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Du matériel revisité pour plus de variété!

P'tit défi

Pour ce défi, fouillez dans vos placards à la recherche de matériel oublié!

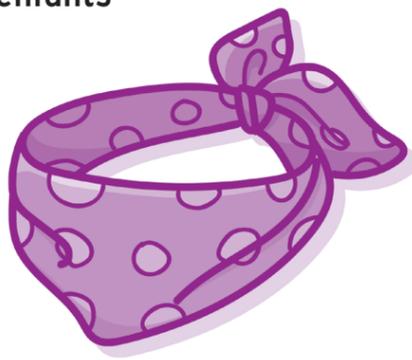
Échangez avec vos collègues sur votre « découverte du mois » parmi le matériel existant.

Des pratiques à cultiver

Je privilégie une rotation du matériel de jeu entre collègues afin de diversifier l'offre aux enfants et créer l'effet de nouveauté.

Idées

- Joujouthèque
- Utilisez un module de jeu extérieur d'une façon différente, par exemple pour un parcours, pour monter par la glissade, etc.



Recycler et récupérer peut apporter une foule d'opportunités pour s'amuser! Interpellez les parents pour ramener des objets (bouteilles de plastique, rouleaux de papier, bas troués, etc.), ou simplement pour leur donner des idées à faire à la maison!

BULLE FAMILLE

Outil

Article de Naître et grandir : *Recycler et récupérer pour s'amuser!*



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

13

Article

http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-recycler-recuperer-jouer-bricoler

Gazelle et Potiron p.69 : Orientation 12 - Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

À table : le poids des mots

P'tit défi

Parmi ces énoncés, identifiez les discours à favoriser durant les repas :

- a) Tu as mangé proprement, sans te salir.
- b) Je vais te resservir du poulet lorsque tu auras mangé tout ton riz et ton brocoli.
- c) Bravo tu as goûté aux champignons!
- d) Dépêche-toi, tous les amis ont fini de manger!
- e) Peut-être que ta langue va changer d'idée aujourd'hui!

Maintenant, à vous de jouer!

(réponses ci-bas)



Des pratiques à cultiver

Je suis consciente que mon discours a une influence sur la relation que l'enfant développe avec la nourriture.

Ainsi, j'évite de :

- qualifier un aliment de bon ou mauvais
- utiliser les aliments en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation
- féliciter l'enfant qui a tout mangé
- faire des commentaires négatifs ou des reproches sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé

Outil



Vidéo Nos petits mangeurs :
Récompenser sans nuire (1 min 05),
pour vous et pour les parents!



Réponses : a, c et e



Québec en Forme est heureux
d'accompagner et de soutenir
Source Active en Santé.

14

Vidéo

www.nospetitsmangeurs.org/video/recompenser-sans-nuire/

Gazelle et Potiron p.37 : Orientation 2 - Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Sécurité bien dosée!

P'tit défi

D'ici le prochain défi, discutez avec vos collègues de vos façons de faire et de vos perceptions quant à la gestion du risque durant le jeu. Ex. : Faites-vous une différence entre les garçons et les filles? Aussi, n'hésitez pas à revisiter les raisons des interdits!

Des pratiques à cultiver

Je m'assure de prévoir des lieux et des activités où les enfants peuvent prendre certains risques. Ainsi, j'évite que les enfants plus téméraires cherchent d'autres défis trop dangereux pour eux.

Par exemple : avoir une aire de saut, une corde à Tarzan, réaliser une activité avec un défi particulier, etc.

Outil

Guide *Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies* (section abordant la notion d'encadrement et de surveillance en fonction de 4 facteurs de risque p. 14)



Discutez avec les parents de l'importance de prendre des risques pour les enfants : pour vérifier leurs propres limites, découvrir ce qui est dangereux de ce qui ne l'est pas, réussir de vrais défis, etc.

Mentionnez-leur les défis que leur enfant a réussis, cela les rassurera sur ses compétences.

BULLE FAMILLE

Idée

Astuce : Si vous voyez un enfant qui exerce une activité plus risquée, envisager la possibilité de lui offrir un support physique ou de le faire de façon encadrée.



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

15

Guide

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/sf_guide_act_exterieures.pdf

Gazelle et Potiron p.69 : Orientation 12 - Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Mettons-y de l'intensité!

P'tit défi

D'ici les prochaines semaines, portez une attention particulière aux enfants plus sédentaires afin de personnaliser votre approche avec eux.



Lors des jeux libres, ajustez le matériel (quantité et variété) pour offrir des opportunités d'augmenter l'intensité. Par exemple : un ballon pour deux enfants.

Des pratiques à cultiver

Je favorise des activités d'intensité moyenne à élevée, c'est-à-dire qui activent les muscles, augmentent les battements du cœur et haussent la température corporelle.

Je pense à tous les espaces disponibles, par exemple utiliser le corridor pour faire courir les enfants.

Saviez-vous que?

- Les enfants ne passent en moyenne que 13 minutes par jour à bouger à des niveaux d'intensité moyenne ou élevée.
- Ils sont plus actifs lors des jeux solitaires.



Idée

À la suite de sa participation à une étude sur le jeu actif des enfants, un milieu nous partage ses réflexions :

« Un mot qui a été marquant pour nous et sur lequel nous devons encore travailler est **intensité**. Les éducatrices ont dû augmenter le niveau pour pouvoir dire que leurs activités étaient réellement actives. »

(Cindy Burnham, agente pédagogique au CPE Patro Bouts d'Choux)



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

16

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Contribuer à une image corporelle positive

P'tit défi



En présence des enfants, évitez de discuter de poids, de perte de poids ou de faire des commentaires sur l'apparence avec vos collègues.

Misez plutôt sur des compliments en lien avec une caractéristique que vous aimez de leur personnalité!

Des pratiques à cultiver

Je reconnais l'importance d'être un modèle positif pour les enfants. Ainsi, je m'assure :

- que mes paroles et mes gestes ne reflètent pas mes préoccupations à l'égard de mon apparence physique
- de ne pas susciter d'inquiétudes chez l'enfant par rapport à son poids ou son apparence
- d'éviter de féliciter une collègue sur sa perte de poids ou le fait qu'elle suive un régime

Outil

Vidéo Nos petits mangeurs :
Miroir, miroir, dis-moi (1 min 32)



Idées

L'organisme ÉquiLibre souligne la *Journée internationale sans diète* le 6 mai de chaque année en déployant une campagne sur les thématiques de l'image corporelle et des dangers associés aux régimes. Des outils de sensibilisation intéressants à consulter!



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

17

Vidéo

www.nospetsmangeurs.org/video/miroir-miroir-dis-moi/

Journée internationale sans diète

www.equilibre.ca/nos-campagnes/journee-internationale-sans-diete/

Gazelle et Potiron p.35 : Orientation 2 - Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Faim et satiété : c'est aussi dans nos paroles!

P'tit défi



Qualifiez les énoncés ci-dessous selon la catégorie « à dire » ou « ne pas dire » :

- a) As-tu faim un peu, moyennement, beaucoup?
- b) Voilà ton repas, tu pourras arrêter de manger quand tu n'auras plus faim.
- c) Fais un petit effort pour ne pas gaspiller de nourriture.
- d) Tu n'as plus faim? Tu sais que la prochaine occasion de manger sera la collation?
- e) Moi, tous mes amis finissent leur assiette.
- f) Tu as 3 ans, prends encore 3 bouchées.
- g) Je vais te resservir du poisson quand j'aurai terminé mon assiette.
- h) Tu as tout mangé! Ton ventre avait faim!
- i) Tu as demandé une 2^e portion alors mange-la au complet avant d'avoir ton dessert.

Maintenant, à vous de jouer!

(réponses ci-bas)

Des pratiques à cultiver

Je m'assure de respecter les signaux de satiété des enfants. Je peux me fier à ces indices pour les repérer :

- l'enfant tourne la tête ou repousse la cuillère
- il commence à jouer avec sa nourriture
- il mange avec moins d'entrain
- il pense à aller jouer

Outil

Vidéo Nos petits mangeurs :
Les bons « bravos » (1 min 33)



Idée

Discutez avec vos collègues ou d'autres RSG sur les moments où c'est plus difficile de respecter les signaux de faim et de satiété des enfants de votre groupe.

Réponses (énoncés à dire) : a, b, d, g et h



Vidéo

www.nospetitsmangeurs.org/video/les-bons-bravos/

Gazelle et Potiron p.36 : Orientation 2 - Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf

18

Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.