

Les enfants vous regardent,
vous écoutent, vous imitent.

Document interactif pour une saine alimentation destiné aux services de garde en milieu familial

La Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale est une table intersectorielle composée de différents organismes qui réalisent des projets ou qui organisent des activités en lien avec la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif ainsi que la vie sans fumée.

Un comité de la Mobilisation travaille à la diffusion de messages clés qui traitent de l'importance du rôle de modèle. Les messages clés véhiculés sont en lien avec la saine alimentation, la diversité corporelle et le mode de vie physiquement actif.

Le comité est fier de vous présenter ce document qui s'adresse principalement au responsable de services de garde en milieu familial (RSG). Il a pour objectif de valoriser l'importance des repas ainsi que le plaisir pour les enfants de découvrir de nouveaux aliments. Cet outil contient des activités ludiques pour les tout-petits :

- Jeu Recherche et trouve ;
- Jeu sur la provenance des aliments.

Comme les enfants imitent les adultes, nous vous encourageons à adopter des pratiques idéales en leur présence, telles que :

- S'asseoir avec les enfants lors des repas et des collations.
- Manger en même temps que les enfants, le plus souvent possible.
- Accorder un temps suffisant pour la période des repas, soit environ 20 à 30 minutes.
- Profiter des repas et des collations pour avoir des conversations agréables avec les enfants.
- Respecter les signaux de faim et de satiété de chaque enfant, lesquels peuvent varier d'une journée à l'autre selon divers facteurs (ex. : niveau d'activité physique, maladie, émotion).
- Éviter les sources de distraction (ex. : télévision, jeu, ordinateur) lors des repas et des collations.

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter la liste de suggestions d'activités qui suit et n'oubliez pas que les enfants vous regardent, vous écoutent et vous imitent.

Suggestions d'activités et d'outils en saine alimentation

- ① **Activités : découverte des aliments, dégustation, jardinage**
 - **Artic Gardens** : arcticgardens.ca/blog/fr/activites-alimentation-enfants-3
 - **Nos petits mangeurs** : nospetitsmangeurs.org/milieux-de-garde/eduquer-les-enfants
(section activités autour des aliments)
 - **Équiterre** : equiterre.org/solution/service-de-garde
 - **Jeunes pousses** :
jeunespousses.ca/files/ssparagraph/f1091163054/presentation_ed_gout_degustation.pdf
Description de l'activité : jeunespousses.ca/fr/caravane-gout
 - **Croquarium** : croquarium.ca/detective-fines-herbes
- ② **Activités culinaires**
 - **Producteurs laitiers du Canada** :
educationnutrition.ca/programmes-education/section/garde-enfance/recueil-astuces.aspx
- ③ **Conseils pratiques pour la période des repas**
 - **Nos petits mangeurs** : nospetitsmangeurs.org/milieux-de-garde/eduquer-les-enfants
(section au moment des repas et collations)
 - **Fondation OLO** : fondationolo.ca/je-suis-un-parent/bien-manger/assiette-equilibree
 - **Producteurs laitiers du Canada** : educationnutrition.ca/documents/Programmes/ressources/DFC_Guide-Alimentation-Prescolaire_FR.pdf
 - **Outil pour le frigo** :
pierredesaurelensante.com/assets/VOUS-ETES-SON-MODELE/affiche-manger-en-famille.pdf
 - **Vidéo pour la Famille** :
fondationolo.ca/je-suis-un-parent/manger-en-famille/routine-et-contexte-du-repas
- ④ **Programmes éducatifs**
 - **Producteurs laitiers du Canada** :
educationnutrition.ca/programmes-education/section/garde-enfance/aventures-de-pat.aspx
 - **Croquarium** : croquarium.ca/milieux-de-la-petite-enfance
- ⑤ **Signaux de faim et de satiété**
 - **ÉquiLibre** : equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf
 - **ÉquiLibre** : equilibre.ca/documents/files/depliant-jisd2016.pdf
 - **Fondation OLO** : fondationolo.ca/je-suis-un-parent/bien-manger/ecouter-sa-faim

Le comité remercie les personnes ci-dessous pour leur contribution :

Caroline Lamontagne et Sylvie Provencher, Regroupement des centres de la petite enfance des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches

Claire Gagnon et Mélanie Simard, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Mariane Julien, Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale

Marilyn Veilleux et Sophie Bergeron, Regroupement de partenaires issus de Québec en forme

Mélissa Dion-Tremblay et Annie Motard-Bélanger, Les Producteurs laitiers du Canada

Pascale Chaumette, Direction de santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale