

CHRONIQUE À TABLE AVEC LES TOUT-PETITS!

Vous connaissez ces classiques? : « Nathan, tu as 4 ans, manges au moins 4 bouchées! » ou « Clara, manges tes légumes et tu pourras avoir du dessert! ».

Tout comme les parents, vous jouez un rôle important en accompagnant les tout-petits à développer une relation saine avec les aliments. À table, les enfants vous regardent, vous écoutent et vous imitent.

Toujours dans l'idée de partager des messages-clés en saine alimentation, voici une autre affiche de *Nos Petits Mangeurs*. Celle-ci aborde les conditions gagnantes pour que les tout-petits développent une relation saine avec les aliments.

Voilà une belle occasion de transformer les vieux classiques en : « Nathan, goûtes... peut-être que ta langue a changé d'idée » et « Tu n'as plus faim pour ton mets principal, Clara? Je servirai le dessert lorsque tout le monde aura terminé. ».

**Par Annie Jacques, nutritionniste et agente de promotion des saines habitudes de vie
CISSS de Chaudière-Appalaches**

POUR QU'IL DÉVELOPPE UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS

L'ENFANT A UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS LORSQUE:

- Il mange quand il a faim et il arrête quand il n'a plus faim.
- Il a une opinion positive des aliments.

LES MOTS CLÉS D'UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS

Amour: Parlez des aliments nourrissants que vous aimez.

Plaisir: Rendre les repas agréables.

Respect: Laissez l'enfant écouter son ventre pour savoir quelle quantité manger.

Vérité: Dites à l'enfant ce qui se trouve dans son assiette sans mentir.

Patience: Laissez l'enfant découvrir les aliments à son rythme.

ÉVITER DE DONNER DES ALIMENTS POUR CONSOLER, CALMER, RÉCONFORTER, FÉLICITER OU RÉCOMPENSER.

- Les aliments sont pour NOURRIR. Pour d'autres raisons, utilisez des moyens non alimentaires.

ÉVITER DE CLASSER LES ALIMENTS EN BONS/MAUVAIS OU SANTÉ/PAS SANTÉ.

- Vous pouvez dire qu'il y a des aliments plus nourrissants que d'autres et expliquer que c'est pour cela qu'on les mange plus souvent.

À ÉVITER:

ÉVITER DE FORCER OU RESTREINDRE.

- C'est frustrant et ça empêche l'enfant d'écouter ses réels besoins.

ÉVITER DE DIRE QUE CERTAINS ALIMENTS FONT GROSSIR.

- Dites plutôt qu'ils l'aident à grandir et avoir de l'énergie.

ÉVITER D'INTERDIRE DES ALIMENTS.

- Mangez un peu de tout avec lui, même des aliments moins nourrissants à l'occasion. Interdire pourrait l'inciter à se cacher pour manger ou prendre des grandes quantités dès qu'il a en à l'occasion.

Illustrations: un champignon, un homard, une banane, un bouquet de légumes.

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Biscuits de St-Valentin

Vous pouvez ajouter du colorant alimentaire rouge à votre recette de biscuits préférée ou voici une recette :



INGRÉDIENTS :

- ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à table de lait
- 1 tasse de cassonade
- 1 œuf
- ½ tasse de beurre
- 1 tasse de pépites de chocolat
- 1¾ tasse de farine tout usage

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 350°F (180°C);
- Beurrer une plaque à biscuits;
- Dissoudre le bicarbonate de soude dans le lait. Réserver;
- Dans un bol, mélanger la cassonade, l'œuf et le beurre défait en crème;
- Ajouter les pépites de chocolat et le bicarbonate de soude dissous. Mélanger;
- Incorporer la farine pour obtenir une pâte ferme;
- Déposer à la cuillère sur la plaque à biscuits beurrée;
- Cuire au four pendant environ 5 minutes.

Bricolages



Une pluie d'amour



Enfilage d'un cœur en carton



Expérience Un bricolage qui « spin » Peinture avec une essoreuse à salade

Une essoreuse à salade, un petit napperon de papier en forme de cœur, de la peinture rouge et des heures de plaisir!

Si vous n'aimez pas l'idée de mettre de la peinture dans votre essoreuse, essayez avec la [peinture comestible](#).



La course

**L'enfant doit utiliser deux cœurs pour traverser la pièce sans tomber au sol.
Un jeu de course très amusant!**

Idées de jeux pour bouger

- ♥ La chaise musicale : Le cœur musical (mettre des cœurs au sol et les enfants doivent aller dessus quand la musique s'arrête).
- ♥ *Twister* : *Twister* de l'amour (avec des cœurs de différentes couleurs).
- ♥ Tracer, découper et coller des cœurs sur le plancher : Pour se déplacer, les enfants s'amuse à sauter à cloche-pied, par en avant, de côté, à reculons, etc.
- ♥ Jeu de parachute (ou avec une couverture) : Faire voler des cœurs dans les airs.
- ♥ Coller des images de la St-Valentin sur votre jeu de quille.
- ♥ On gonfle quatre ou cinq ballons rouge et rose et ils ne doivent jamais toucher le sol! On peut donner des consignes plus difficiles aux enfants, exemple : de ne pas les toucher avec les mains, de souffler dessus, etc.
- ♥ Jean dit! : Cupidon dit!

Comptines

Petit cœur d'or (Air : Meunier tu dors)

Petit cœur d'or
Tu fais tic, tu fais tac
Petit cœur d'or
Tu fais battre mon cœur

Tu fais tic, tu fais tac
Tu fais tic, tic, tic, tac
Tu fais tic, tu fais tac
Tu fais battre mon cœur



Boum, boum, boum

J'ai un petit cœur
Qui fait boum, boum, boum (le dire avec une voix normale)
Quand je cours
Il fait boum, boum, boum (le dire avec une voix forte)
Quand je dors
Il fait boum, boum, boum (le dire avec une voix douce)
Quand je dis: Je t'aime
Il fait boum, boum, boum (le dire rapidement)