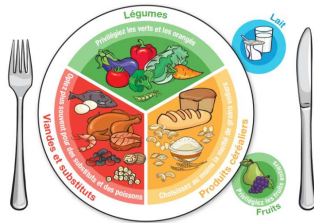


# Capsule pédagogique

Octobre - Novembre 2018

## J'ai **faim** un peu ou beaucoup?

Chaque enfant ayant un appétit différent, il n'est pas toujours évident d'évaluer la quantité de nourriture à mettre dans son assiette.



Voici un petit guide qui pourra vous aider à évaluer la quantité d'aliments qui devrait se retrouver dans une assiette afin de respecter les normes du guide alimentaire canadien.

La technique la plus facile pour évaluer la grosseur d'une portion est d'utiliser votre main!

☉ Une portion de légumes ou de fruits donne environ 125 ml, selon l'aliment. En guise de guide rapide, fiez-vous à votre poing : une portion devrait être de la grosseur de celui-ci, ou encore à celle d'une rondelle de hockey.



☉ Une portion de produits céréaliers équivaut à la grosseur de votre poing ou d'une balle de tennis. Pour les 4-5ans, une tranche de pain équivaut à une portion ce qui veut dire qu'un sandwich compte pour deux portions. Pour les 2-3 ans, ½ tranche équivaut à une portion.



☉ Pour les produits laitiers, une demie à une tasse de lait équivaut à une portion, selon l'âge des enfants. Pour le yogourt, c'est la grosseur de votre poing (½ à ¾ de tasse). Pour le fromage, une portion équivaut à quatre cubes de la grosseur d'un dé à jouer.



☉ Pour la viande et ses substituts, une portion équivaut à la grosseur de la paume de votre main. Pour les légumineuses ou le tofu, c'est environ 1/3 de tasse pour les plus petits jusqu'à ¾ de tasse pour les plus grands.



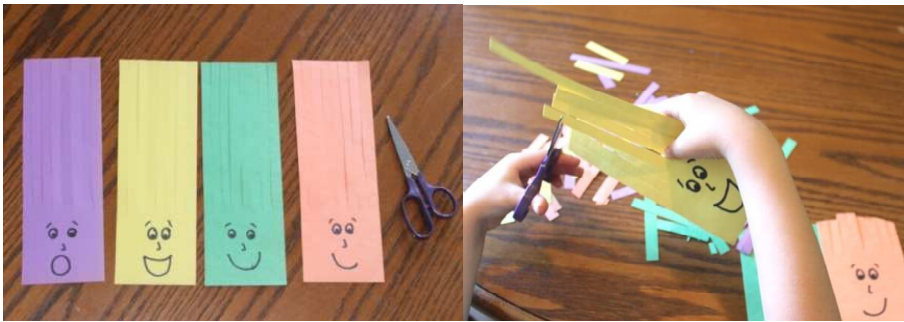
Pour qu'une assiette soit équilibrée, elle devrait être séparée en trois parties égales : 1/3 de produits céréaliers, 1/3 de légumes et 1/3 de viande. La servir avec un verre de lait et terminer par un fruit acquiert à l'enfant de saines habitudes alimentaires.



L'appétit varie d'un enfant à l'autre et elle peut aussi varier d'un jour à l'autre. L'important c'est de ne pas trop manger, de ne jamais forcer et de varier son alimentation. L'enfant est le seul à savoir quelle quantité il est capable de manger. On peut même le laisser se servir en lui demandant s'il a un gros ou un petit appétit. En le guidant, il apprendra à reconnaître ses signaux de faim et de satiété.

# PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS

## TRAVAILLER LA MOTRICITÉ :



### Faire une coupe de cheveux à des bonhommes de carton

Prédécouper des lignes sur un carton, faire dessiner le visage et oups! On coupe les cheveux.

## EXPÉRIENCE :



Il suffit d'un peu de jus de citron et d'un coton-tige en guise de pinceau pour écrire ou dessiner ce que l'on veut.

Lorsque c'est sec, tout est parfaitement invisible..., sauf si on approche le papier d'une source de chaleur : l'encre invisible apparaît comme par magie !

## ACTIVITÉ INTÉRIEURE :

Rassemblez des animaux en peluche et faites jouer de la musique. Les enfants dansent jusqu'à ce que la musique soit arrêtée. À l'arrêt, les danseurs doivent geler (ne plus bouger). Si quelqu'un bouge avant de relancer la musique, il doit choisir une peluche comme « partenaire de danse ». Continuez jusqu'à ce que tous les animaux soient en jeu. Rires assurés!

## ACTIVITÉS EXTÉRIEURES :

**Pyramide** : Faites une pyramide avec des boîtes de mouchoirs vides. L'objectif est de faire tomber la pyramide à l'aide de balles.

**Le skieur** : Placez des bouteilles à une certaine distance les unes des autres. Les enfants font semblant d'être des skieurs et passent entre les bouteilles, sans les renverser.

On ne sait pas trop quoi faire avec les enfants vers la fin de l'automne.

Les jeux sont rangés et il n'y a pas encore de neige.

Pensez à des jeux comme la tague, cachette, chasse aux trésors, Jean dit (avec des mouvements comme sauter sur un pied ou marcher à reculons) ou faire des rondes.

Des jeux simples, mais toujours amusants!