

CAPSULE PÉDAGOGIQUE

Septembre 2015

Proposer une saine alimentation aux enfants

Que signifie offrir une saine alimentation aux enfants? Le cadre de référence Gazelle et Potiron, élaboré par le ministère de la famille, indique que notre alimentation comprend trois catégories d'aliments: les aliments quotidiens, ceux d'occasion et ceux d'exception. Regardons ce que désigne chacun de ces termes.



- **Aliments quotidiens** : Ils ont une HAUTE valeur nutritive. Ils sont donc mis en valeur dans le Guide alimentaire canadien. Il est recommandé de les consommer de façon quotidienne (au moins 1 fois par jour).

Ex. : Légumes, fruits, pains et céréales à grains entiers, viande maigre, produits laitiers faibles en matières grasses (ex. : fromages à moins de 20% de MG),...

- **Aliments d'occasion** : Ils ont une valeur nutritive MOYENNE. Il est suggéré d'en manger de façon occasionnelle (1 à 2 fois par semaine).

Ex. : Pains et céréales raffinés, charcuteries, jus, laits aromatisés (fraise, chocolat), fruits séchés,...

- **Aliments d'exception** : Ils ont une FAIBLE valeur nutritive. Il est préférable d'en consommer de façon exceptionnelle (1 à 2 fois par mois).

Ex. : Bonbons, chocolat, fritures, punch aux fruits,...

Chaque service de garde est considéré comme un milieu exemplaire. Il est donc important de mettre l'accent sur les aliments quotidiens et d'offrir moins d'aliments d'occasion. Pour ce qui est des aliments d'exception, ils n'ont pas leur place dans les menus réguliers d'un service de garde.

En offrant une saine alimentation aux enfants, nous leur donnons l'occasion de développer leur goût pour de bons aliments. Nous leur permettons également de grandir en santé et d'acquérir de saines habitudes alimentaires qu'ils pourront garder au-delà de leur passage dans nos services de garde. De plus, c'est bon pour notre santé.



Valeur nutritive faible



Valeur nutritive élevée

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Comptines

L'hélicoptère (Pour encourager les enfants à s'asseoir par terre)
Un hélicoptère (*Étirer ses bras*)
Se pose sur terre
Tourne ses grands bras (*faire le geste*)
1, 2, 3... On s'assoit (*s'asseoir par terre*)



J'aime les pommes

J'ai une pomme
Dans mon panier
J'ai une pomme
Belle à croquer
Dans le verger
Elle m'a souri
Alors
Je l'ai cueilli



Collations

À bricoler



Fabriquer un arbre avec les enfants

- Utiliser du pain brun pour faire le tronc.
- Prendre une feuille de laitue pour créer le feuillage.
- Créer des pommes :
 - rouges** avec des tomates cerise coupées en deux;
 - jaunes** avec des piments jaunes coupés en petits cercles;
 - oranges** avec des petites carottes miniatures coupées en rondelles.

À boire

Proposer aux enfants une façon différente de manger le yogourt, la compote ou du pouding: on l'aspire avec une paille. Comme la texture est plus épaisse qu'un liquide, les stimulations et les sensations perçues sont plus intenses. Il faut choisir des pailles assez grosses en diamètre, mais courtes (les couper au besoin).

Bricolage

Un pommier

Sur un carton vert, dessiner et découper un feuillage. Ensuite, peindre des pommes avec les doigts ou des cotons tiges. Prendre un rouleau de papier de toilette (on peut le peindre). À l'une des extrémités, faire deux petites fentes et y insérer le feuillage.



Jeu de l'île

Étendre une grande couverture au sol, elle représentera une île. Au son de la musique, se déplacer autour de la couverture. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent tous toucher à l'île avec une partie de leur corps. Plier la couverture avant de redémarrer la musique. Elle deviendra de plus en plus petite. À la fin du jeu, les enfants pourront y placer qu'un seul doigt!

Jouer avec des blocs

Ajouter de petites lisières de velcros autocollantes sur les blocs en bois (utiliser le côté doux sur certains et le côté rugueux sur d'autres). Ainsi, les enfants pourront solidifier leur travail tout en créant des montages bien spéciaux.

