

Dans les milieux de la petite enfance

## COMMENT FAVORISER LA SAINE ALIMENTATION DES TOUT-PETITS ?



### UN AIDE-MÉMOIRE POUR :

- Résumer les pistes d'action énoncées dans les leçons de ce cours;
- Présenter les orientations du cadre de référence Gazelle et Potiron abordées dans les leçons;
- Découvrir les ressources complémentaires publiées par nos partenaires (guides, formations, etc.) si vous souhaitez approfondir certains sujets.

C'est un outil précieux pour discuter avec vos collègues après le visionnement des leçons.

Sachez que le visionnement des capsules vous fournit, en 5 minutes chacune, des informations indispensables pour bien comprendre les pistes d'action résumées dans cet aide-mémoire.

## LES PISTES D'ACTION PAR LEÇON

Voici une synthèse des pistes d'action suggérées dans les leçons pour favoriser la saine alimentation.

### LEÇON 1

#### ÉTABLIR UNE BONNE RELATION AVEC LA NOURRITURE, ÇA PASSE PAR LE PLAISIR!

- Encourager la découverte de nouveaux aliments par les tout-petits avec créativité et curiosité.
- Aider à reconnaître la faim et la satiété.
- Laisser l'enfant décider de ses quantités.
- Faire participer les enfants aux tâches avant et après les repas.



### LEÇON 2

#### HYDRATER LES TOUT-PETITS DE 0 À 5 ANS : QUOI BOIRE OU NE PAS BOIRE

- Connaître les boissons à offrir aux tout-petits selon leur âge :
  - Avant 6 mois, offrir du lait maternel ou des préparations commerciales pour poupons répond entièrement à leurs besoins d'hydratation.
  - Vers 9 mois, le poupon peut commencer à boire du lait de vache ou de chèvre; le lait à 3,25 % de matières grasses est à privilégier jusqu'à 2 ans.
  - À partir de 2 ans, la boisson de soya enrichie nature peut être offerte tous les jours.
- Toujours brasser vigoureusement le contenant avant de servir (le calcium a tendance à se déposer sur les parois).
- Aménager un petit coin tranquille avec une chaise confortable pour soutenir les mamans qui privilégient l'allaitement.
- Encourager les enfants à boire de l'eau en vous assurant qu'elle soit disponible et accessible en tout temps (avec des gourdes, par exemple).
- Éviter de servir des jus de fruits 100 % purs, des boissons sucrées et celles à base de substituts dans votre milieu.

### LEÇON 3

## OFFRIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET COMPOSÉE D'ALIMENTS NUTRITIFS

- Composer une bonne assiette pour les tout-petits en observant les proportions qui y sont contenues : 1/3 de légumes, 1/3 d'aliments à grains entiers, 1/3 d'aliments protéinés, sans oublier les fruits, le lait ou la boisson de soya enrichie nature qui peuvent être servis en dessert ou en collation.



- Accompagner l'enfant afin qu'il détermine la quantité de nourriture qu'il veut manger.
- Encourager les enfants à goûter les aliments, sans insister. Le personnel éducateur et le responsable de service de garde éducatif en milieu familial (RSGE) jouent un rôle essentiel, à commencer par celui de modèle.
- Offrir des collations équilibrées qui contiennent deux types d'aliments :
  - des « légumes et des fruits » ou des « aliments à grains entiers »;
  - un aliment protéiné.
- S'assurer qu'un nouvel aliment a d'abord été introduit à la maison.
- Développer un menu cyclique qui vous permet de prévoir vos menus (et vos listes d'épicerie!) sur 4, 5 ou 6 semaines.
- Offrir une alimentation variée et nutritive, même les jours de fête.



### LEÇON 4

## VISER LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE CHEZ LES TOUT-PETITS

- Prendre le temps de manger : avec les poupons qui commencent à s'alimenter seuls; avec les plus grands, afin qu'ils écoutent les signaux de faim et de satiété de leur corps.
- Comme adulte, être un modèle positif pour les tout-petits en s'assurant que nos paroles et nos gestes ne reflètent pas nos propres préoccupations à l'égard de notre poids et qu'ils ne suscitent pas d'inquiétudes chez l'enfant lui-même par rapport à son poids ou à son apparence.
- Bouger et célébrer les capacités de son corps!

## LEÇON 5

### GÉRER LES RISQUES LIÉS À L'ALIMENTATION DANS LES MILIEUX DE LA PETITE ENFANCE

- Mettre en place un protocole en cas d'allergie alimentaire pour reconnaître les allergènes, assurer la sécurité des enfants allergiques et intervenir adéquatement en cas de réaction allergique.
- Mettre en place un protocole en cas d'étouffement : connaître les aliments et les situations qui sont susceptibles d'augmenter le risque d'étouffement afin de le prévenir. Puis, être en mesure d'intervenir adéquatement en étant à jour dans les formations de secourisme.
- Éviter de servir certains aliments crus ou non pasteurisés.
- Éviter de servir du miel aux enfants avant 1 an.
- Prévenir la carie dentaire : avec des collations peu sucrées qui ne collent pas aux dents, en offrant un verre d'eau ou un cube de fromage après le repas et en établissant une routine d'hygiène quotidienne des dents avec un dentifrice fluoré.
- Disposer de matériel sécuritaire et adapté à l'âge et au stade de développement des enfants.

### LES ORIENTATIONS DU CADRE DE RÉFÉRENCE GAZELLE ET POTIRON COUVERTES DANS CE COURS

Afin de faciliter votre mise en pratique du cadre de référence dans votre quotidien, chacune des capsules est centrée sur un thème commun à une ou plusieurs orientations du cadre de référence Gazelle et Potiron.

Si vous souhaitez aller plus en profondeur dans l'un ou l'autre des sujets abordés, consultez les orientations correspondantes dans le [cadre de référence](#).

|   | THÈME CENTRAL                             | ORIENTATIONS |
|---|---|--------------|
| <b>LEÇON 1.</b> Établir une bonne relation avec la nourriture, ça passe par le plaisir!       | La relation avec la nourriture            | 1-2-3-4-5-6  |
| <b>LEÇON 2.</b> Favoriser l'hydratation chez les tout-petits de 0 à 5 ans                     | L'hydratation                             | 1-5-6        |
| <b>LEÇON 3.</b> Offrir une alimentation variée, composée d'aliments nutritifs                 | Alimentation nutritive et variée          | 4-5          |
| <b>LEÇON 4.</b> Viser le développement d'une image corporelle positive chez les tout-petits   | Image corporelle positive                 | 2-3          |
| <b>LEÇON 5.</b> Gérer les risques liés à l'alimentation dans les milieux de la petite enfance | Gestion des risques liés à l'alimentation | 7            |



## LES ORIENTATIONS DU CADRE DE RÉFÉRENCE POUR FAVORISER LA SAINE ALIMENTATION

**Orientation 1** - Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents

**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

**Orientation 3** - Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

**Orientation 4** - Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois

**Orientation 5** - Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans

**Orientation 6** - Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive

**Orientation 7** - Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé

## POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez des outils et des ressources supplémentaires pour poursuivre vos apprentissages sur les thèmes couverts dans le cadre de ce cours.

- [Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#), INSPQ, 2023
- [Guide alimentaire canadien](#), gouvernement du Canada, consulté en décembre 2023
- [Boîte à outils pour les intervenants](#), ÉquiLibre (pour une image corporelle positive)
- [Menus 4 saisons : valoriser des aliments québécois dans les services de garde en milieu familial](#), Extenso, 2021
- [Papille : guide sur l'alimentation du poupon à l'intention des services de garde éducatifs à l'enfance du Québec](#), AQCPE, 2023
- [Outils éducatifs et de référence](#), Fondation OLO
- [L'entrée en garderie et les allergies](#), Allergies Québec
- [L'image corporelle chez les enfants](#), Naître et Grandir, 2023
- [Image corporelle](#), gouvernement du Québec, 2023
- [La marmite éducative](#)
- [Ateliers en jardinage éducatif et éducation au goût](#), Croquarium
- [Les ateliers cinq épices, des saveurs pour tous!](#)
- [Service saine alimentation](#), AQCPE



### Référence :

Les contenus de ce cours sont développés à partir du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#) publié par le ministère de la Famille.

UNE INITIATIVE DE :

**M361** | MOTEUR  
D'IMPACT  
SOCIAL

Avec la participation financière de :

Québec