

Dans les milieux de la petite enfance

COMMENT FAVORISER DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES AUX SAINES HABITUDES DE VIE ?



UN AIDE-MÉMOIRE POUR :

- Résumer les pistes d'action énoncées dans les leçons du 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, le jeu actif et le développement moteur dans votre milieu de la petite enfance.

LEÇON 1

AGIR POUR LA SAINÉ ALIMENTATION, LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR AVEC GAZELLE ET POTIRON

- **Améliorez votre environnement physique :** *Qu'est-ce qui est disponible dans votre milieu de garde pour favoriser les saines habitudes de vie? Observez, entre autres, son aménagement, la délimitation des espaces, le mobilier adapté, etc.*
- **Prenez conscience de votre environnement socioculturel :** *Quelles sont les normes et les croyances véhiculées dans votre service de garde? Sont-elles favorables ou défavorables aux saines habitudes de vie?*
- **Considérez votre environnement politique :** *Quels sont les politiques et les règlements appliqués dans le service de garde pour soutenir le développement des saines habitudes de vie chez les tout-petits?*
- **Analysez votre environnement économique :** *Quels sont les coûts des actions favorables aux saines habitudes de vie dans votre milieu? Par exemple, les coûts des équipements ou de l'introduction d'une alimentation responsable, les économies liées à l'obtention de tarifs de groupe, etc.*

Le [Jeu-questionnaire](#) vous propose une série de questions pour soutenir votre analyse des environnements favorables aux saines habitudes de vie de votre milieu.

LEÇON 2

ADOPTER UNE ALIMENTATION RESPONSABLE DANS LES MILIEUX DE LA PETITE ENFANCE

1

Faites un premier pas vers une alimentation responsable dans votre milieu de la petite enfance. Pour y arriver, réalisez les étapes suivantes :

- Formez un comité de travail pour soutenir l'implantation de l'alimentation responsable dans votre milieu de garde.
- Faites un portrait de ce que vous faites déjà dans votre milieu pour l'alimentation responsable.
- Identifiez une action à réaliser.

2

Faites un plus grand pas en développant, avec votre comité, un plan d'action pour adopter une alimentation responsable dans votre milieu de garde.

3

Définissez ce qu'est un « aliment local » pour votre milieu de garde (en fonction de sa localisation géographique et au fil des saisons).



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

Afin de faciliter la mise en pratique du cadre de référence dans votre quotidien, chacune des leçons 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
LEÇON 1. Agir pour la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur des tout-petits avec Gazelle et Potiron	Les environnements favorables aux saines habitudes de vie	1 à 12 du cadre de référence
LEÇON 2. Adopter une alimentation responsable dans les milieux de la petite enfance	L'alimentation responsable	1-2 de l'outil complémentaire



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



SANS OUBLIER, LES ORIENTATIONS DE L'OUTIL COMPLÉMENTAIRE

Orientation 1 - Privilégier l'achat d'aliments de valeur nutritive élevée, locaux et responsables

Orientation 2 - Multiplier les gestes pour favoriser un système alimentaire durable



LES ORIENTATIONS POUR FAVORISER LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Orientation 8 - Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement

Orientation 9 - Limiter le temps consacré aux activités sédentaires

Orientation 10 - Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis

Orientation 11 - Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible

Orientation 12 - Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur



POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez des outils et des formations supplémentaires pour poursuivre vos apprentissages sur les thèmes couverts dans le cadre du cours.

- [Petits ambassadeurs : mailler les services de garde et le monde bioalimentaire](#), article 100°, 2022
- [Compose ta salade : une boîte à outils pour aborder l'alimentation durable](#), article 100°, 2022
- [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](#), AQCE, 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](#), AQCE

Références :

Les contenus du cours sont développés à partir du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#) et son outil complémentaire « [L'alimentation responsable dans les services de garde éducatifs à l'enfance](#) ». Deux documents publiés par le ministère de la Famille.



UNE INITIATIVE DE :

M361 || MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL

Avec la participation financière de :

Québec 