

Gazelle et Potiron :

MON JOURNAL DE BORD SUR LA SAINE ALIMENTATION



TABLE DES MATIÈRES

POURQUOI CE JOURNAL DE BORD? 2

MON PARCOURS D'APPRENTISSAGE 3

LEÇON 1

Établir une bonne relation
avec la nourriture, ça passe
par le plaisir! 4

LEÇON 2

Favoriser l'hydratation chez
les tout-petits de 0 à 5 ans 6

LEÇON 3

Offrir une alimentation variée,
composée d'aliments nutritifs 8

LEÇON 4

Viser le développement
d'une image corporelle
positive chez les tout-petits 11

LEÇON 5

Gérer les risques liés à
l'alimentation dans les milieux
de la petite enfance 13

POURQUOI CE JOURNAL DE BORD?

UN OUTIL POUR GARDER DES TRACES DE VOS RÉFLEXIONS

Pour faciliter la mise en application des pistes d'action présentées dans les leçons, ce journal vous propose un parcours d'accompagnement vous permettant de :

- 1 Notez vos réflexions, vos observations, vos questions et vos idées;
- 2 Gardez des traces écrites afin de discuter en équipe ou avec votre bureau coordonnateur de la garde éducative en milieu familial;
- 3 Faites des liens concrets entre vos apprentissages et les particularités de votre milieu de garde ou des enfants de votre groupe.

UN SEUL CADRE DE RÉFÉRENCE, MAIS DES ACTIONS À ADAPTER DANS MON MILIEU

Lors du visionnement, certains constateront que plusieurs pratiques sont déjà en voie d'implantation dans leur milieu et qu'elles portent leurs fruits. D'autres découvriront de nouveaux défis à relever. Quelle que soit la situation, chaque milieu devra établir ses priorités en portant une attention particulière aux caractéristiques qui lui sont propres.



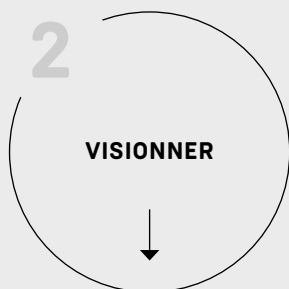
MON PARCOURS D'APPRENTISSAGE

Pour améliorer les pratiques en saine alimentation, ce journal de bord vous propose une méthode en 5 étapes.



ÉTAPE 1 : SE CONCENTRER

- Prenez 2 minutes avant de visionner la capsule pour vous poser et réaliser une courte réflexion sur le thème de la capsule.



ÉTAPE 2 : VISIONNER

- Visionnez la vidéo de microapprentissage d'environ 5 minutes.
- Pendant le visionnement, portez un regard critique sur vos propres pratiques. Essayez de faire un parallèle entre le contenu de la vidéo et votre quotidien dans votre milieu de garde.



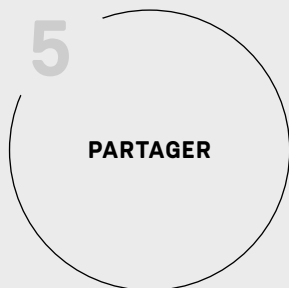
ÉTAPE 3 : S'APPROPRIER

- À la suite du visionnement de la vidéo, notez vos découvertes et vos réflexions dans votre Journal de bord. Notez les trucs ou astuces qui vous semblent pertinents et reproductibles dans votre milieu.



ÉTAPE 4 : SE METTRE AU DÉFI

- Choisissez une nouvelle action que vous souhaitez appliquer, ou encore, une pratique que vous souhaitez modifier.
- Si vous êtes dans un service de garde éducatif en milieu familial, n'hésitez pas à partager votre défi avec votre bureau coordonnateur et d'autres responsables d'un service de garde éducatif en milieu familial, afin qu'ils vous accompagnent et vous soutiennent.
- Si vous travaillez en équipe, partagez votre défi avec vos collègues. Ce défi individuel pourrait devenir un défi collectif!



ÉTAPE 5 : PARTAGER

- Partagez avec vos collègues, les parents, le conseil d'administration et/ou le bureau coordonnateur, les pistes d'action que vous souhaitez mettre en place. Donnez-leur envie de se mettre en action pour favoriser une saine alimentation pour les tout-petits.



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

PISTE DE RÉFLEXION

Une saine alimentation peut se définir comme les habitudes ou comportements alimentaires favorisant l'amélioration ou le maintien d'un état complet de bien-être physique, mental et social. Offrir aux enfants une alimentation saine et diversifiée, dans un contexte de découverte et de plaisir, contribue à l'établissement d'un rapport harmonieux avec la nourriture.

Dans votre milieu, y a-t-il une problématique que vous observez ou des questions que vous vous posez en lien avec le développement d'une relation positive avec l'alimentation? Par exemple :

- Est-ce que les enfants semblent apprécier leur repas?
- Connaissent-ils les aliments qui se retrouvent dans leur assiette?
- Savez-vous reconnaître les signaux de faim et de satiété des poupons?

	À TRAVAILLER	ÇA VA BIEN
PISTE D'ACTION 1. Encourager la découverte de nouveaux aliments par les tout-petits avec créativité et curiosité.		
<i>Notez vos idées d'action</i>		
PISTE D'ACTION 2. Aider à reconnaître la faim et la satiété.		
<i>Notez vos idées d'action</i>		

LEÇON 1 · SUITE

	À TRAVAILLER	ÇA VA BIEN
PISTE D'ACTION 3. Laisser l'enfant décider de ses quantités.		
<i>Notez vos idées d'action</i>		
PISTE D'ACTION 4. Faire participer les enfants aux tâches avant et après les repas.		
<i>Notez vos idées d'action</i>		

PARTAGER

Pour être un acteur de changement, partagez avec vos collègues ou les parents vos découvertes et vos réflexions concernant cette leçon. Proposez à ces personnes de visionner la capsule pour en discuter ensemble!

CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC MES COLLÈGUES	CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC LES PARENTS

FAVORISER L'HYDRATATION CHEZ LES TOUT-PETITS DE 0 À 5 ANS

PISTE DE RÉFLEXION

Lait, eau, jus, boisson de soya : quand donner quelles boissons aux tout-petits ?
Distinguez les recommandations sur l'hydratation des enfants entre 0 et 5 ans. Cette leçon propose aussi quelques trucs pour éteindre la soif des enfants en tout temps, à l'intérieur comme à l'extérieur.

	À AMÉLIORER	ÇA VA BIEN
<p>PISTE D'ACTION 1. Connaître les boissons à offrir aux tout-petits selon leur âge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		
<p>PISTE D'ACTION 2. Aménager un petit coin tranquille avec une chaise confortable pour soutenir les mamans qui privilégient l'allaitement.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		

LEÇON 2 · SUITE

	À AMÉLIORER	ÇA VA BIEN
PISTE D'ACTION 3. 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).		
<i>Notez vos idées d'action</i>		
PISTE D'ACTION 4. Éviter de servir des jus de fruits 100 % purs, des boissons sucrées et celles à base de substituts dans votre milieu.		
<i>Notez vos idées d'action</i>		

PARTAGER

Pour être un acteur de changement, partagez avec vos collègues ou les parents vos découvertes et vos réflexions concernant cette leçon. Proposez à ces personnes de visionner la capsule pour en discuter ensemble!

CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC MES COLLÈGUES	CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC LES PARENTS

OFFRIR UNE ALIMENTATION VARIÉE, COMPOSÉE D'ALIMENTS NUTRITIFS

PISTE DE RÉFLEXION

Observez-vous des éléments qui suscitent des interrogations concernant l'alimentation variée et nutritive dans votre milieu de garde? Quels seraient-ils? Par exemple :

- Les enfants doivent s'en tenir à la quantité d'aliments qui leur est servie.
- Le menu récurrent de mon milieu de garde comporte souvent des aliments d'exception.

	À TRAVAILLER	ÇA VA BIEN
<p>PISTE D'ACTION 1. 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.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		
<p>PISTE D'ACTION 2. Accompagner l'enfant afin qu'il détermine la quantité de nourriture qu'il veut manger.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		

LEÇON 3 · SUITE

	À AMÉLIORER	ÇA VA BIEN
<p>PISTE D’ACTION 3. Encourager les enfants à goûter les aliments, sans insister. Le personnel éducateur et les responsables de service de garde éducatif en milieu familial joue un rôle essentiel, à commencer par celui de modèle.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		
<p>PISTE D’ACTION 4. Offrir des collations équilibrées qui contiennent deux types d'aliments : des « légumes et des fruits » ou des « aliments à grains entiers » et un aliment protéiné.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		
<p>PISTE D’ACTION 5. S’assurer qu’un nouvel aliment a d’abord été introduit à la maison.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		

LEÇON 3 · SUITE

	À AMÉLIORER	ÇA VA BIEN
PISTE D’ACTION 6. Développer un menu cyclique qui vous permet de prévoir vos menus (et vos listes d’épicerie!) sur 4, 5 ou 6 semaines.		
<i>Notez vos idées d'action</i>		
PISTE D’ACTION 7. Offrir une alimentation variée et nutritive, même les jours de fête.		
<i>Notez vos idées d'action</i>		

PARTAGER

Pour être un acteur de changement, partagez avec vos collègues ou les parents vos découvertes et vos réflexions concernant cette leçon. Proposez à ces personnes de visionner la capsule pour en discuter ensemble!

CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC MES COLLÈGUES	CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC LES PARENTS

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

PISTE DE RÉFLEXION

L'image corporelle peut se définir comme une évaluation subjective de sa propre apparence. Elle contribue à la construction de l'estime de soi. C'est pourquoi, il est important que l'image corporelle soit positive!

Saviez-vous que l'image corporelle commence à se développer dès la petite enfance?

	À TRAVAILLER	ÇA VA BIEN
<p>PISTE D'ACTION 1. 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.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		
<p>PISTE D'ACTION 2. 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.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		

LEÇON 4 · SUITE

	À TRAVAILLER	ÇA VA BIEN
PISTE D'ACTION 3. Bouger et célébrer les capacités de son corps!		
<i>Notez vos idées d'action</i>		

PARTAGER

Pour être un acteur de changement, partagez avec vos collègues ou les parents vos découvertes et vos réflexions concernant cette leçon. Proposez à ces personnes de visionner la capsule pour en discuter ensemble!

CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC MES COLLÈGUES	CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC LES PARENTS

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

PISTE DE RÉFLEXION

Certaines situations peuvent compromettre la santé des enfants. Parmi celles-ci, quelques-unes sont directement associées à l'offre alimentaire dans les milieux de la petite enfance. Pensons aux allergies alimentaires, aux étouffements, aux toxi-infections alimentaires, à la carie dentaire et aux blessures. Avez-vous les outils pour faire face à ces situations ?

	À TRAVAILLER	ÇA VA BIEN
<p>PISTE D'ACTION 1. 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.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		
<p>PISTE D'ACTION 2. 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.</p>		
<p><i>Notez vos idées d'action</i></p>		

LEÇON 5 · SUITE

	À AMÉLIORER	ÇA VA BIEN
PISTE D’ACTION 3. Éviter de servir certains aliments crus ou non pasteurisés.		
<i>Notez vos idées d’action</i>		
PISTE D’ACTION 4. Éviter de servir du miel aux enfants avant 1 an.		
<i>Notez vos idées d’action</i>		
PISTE D’ACTION 5. 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.		
<i>Notez vos idées d’action</i>		

LEÇON 5 · SUITE

	À AMÉLIORER	ÇA VA BIEN
PISTE D'ACTION 6. Disposer de matériel sécuritaire et adapté à l'âge et au stade de développement des enfants.		
<i>Notez vos idées d'action</i>		

PARTAGER

Pour être un acteur de changement, partagez avec vos collègues ou les parents vos découvertes et vos réflexions concernant cette leçon. Proposez à ces personnes de visionner la capsule pour en discuter ensemble!

CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC MES COLLÈGUES	CE QUE JE VEUX PARTAGER AVEC LES PARENTS

CONCLUSION

Félicitations! Vous avez maintenant terminé le cours *Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance*.

Nous espérons que les contenus de ce cours étaient pertinents pour votre travail quotidien auprès des tout-petits.

TÉLÉCHARGEZ VOTRE AIDE-MÉMOIRE

Il vous offre une synthèse des apprentissages qui vous ont été partagés tout au long des 5 capsules de microapprentissage. Cet [aide-mémoire](#) vous propose également des ressources complémentaires pour approfondir les sujets abordés durant le cours.

SE MOBILISER EN ÉQUIPE

Proposez à votre gestionnaire de consulter notre outil « [Se mobiliser en équipe](#) ». Il propose une démarche à réaliser en équipe afin de vous mettre en action pour rendre votre milieu encore plus favorable aux saines habitudes de vie des tout-petits qui fréquentent votre milieu, et ce, un pas à la fois. Une belle occasion de se mettre au défi et de surmonter les obstacles en équipe!



Référence :

Les pistes d'action présentées dans ce journal de bord sont issues des capsules de microapprentissage de ce cours. Elles se basent sur les contenus du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#) publié par le ministère de la Famille.



POURSUIVEZ VOS APPRENTISSAGES

Si ce n'est pas déjà fait, visionnez les autres cours de l'offre de formation Gazelle et Potiron :

- Gazelle et Potiron : soutenir l'acquisition des saines habitudes de vie dans les milieux de la petite enfance
- Gazelle et Potiron : le jeu actif dans les milieux de la petite enfance - Mise en ligne à l'automne 2024
- Gazelle et Potiron : le développement moteur dans les milieux de la petite enfance - Mise en ligne à l'automne 2024

Vous pouvez également vous inscrire ou visionner en rediffusion les webinaires rattachés à cette offre de formation.

UNE INITIATIVE DE :



Avec la participation financière de :

