



COMPLÉMENT d'information au MÉMO-FRIGO

Encourager
Laissez-le essayer; il sera fier... avec vous!

Explorer
Saviez-vous que ?
Un enfant peut être exposé 15 fois à un aliment avant de l'accepter.
Un enfant aime découvrir différents matériaux pour jouer ou bricoler.

Vous êtes son modèle

**Parent = Contrôle la qualité des aliments
Enfant = Contrôle la quantité consommée**
Préparer le repas et faire participer l'enfant, c'est gagnant ! Servir le même repas à tout le monde !

Manger en famille
Toute la famille !
Pas de télé !
Avec plaisir !

Jouer avec son enfant
Printemps - Été
Wéo - Baignade - Parc
Pique-nique - Jardinage
Lavage des voitures - Balayage
Automne - Hiver
Pommes - Promenades
en nature - Ramassage
des feuilles - Glissade
Patinage - Bonhomme de neige
Pailletage

www.premiersaulesainsantia.com

Québec EN FORME

Auteure

Marie Ouellet, Dt.P Nutritionniste, CISSS Montérégie-Est, CLSC
Gaston-Bélanger

Pour le Comité pour le plaisir de bouger et de bien manger

Comité de travail

- Carrefour Naissance-Famille,
- CISSS-ME-CLSC Gaston-Bélanger,
- CPE des Marguerites,
- CPE la Marelle,
- CPE La petite Marine
- Cégep de Sorel-Tracy
- Voir grand pour nos petits,
- Comité pour le plaisir de bouger et de bien manger.

Vous êtes son modèle!



La petite enfance est une période survoltée ! Pour l'enfant... et les parents !

Un moment de vie privilégié où les apprentissages sont quotidiens, où l'enfant évolue rapidement et où le parent doit s'adapter rapidement.

Le **MÉMO-FRIGO** a été développé par un comité de travail pour rappeler aux parents comment le rôle de **MODÈLE** est central dans le développement de leur enfant. Le **MÉMO-FRIGO** est aussi là pour rappeler que pour les enfants **ET** les parents, le **PLAISIR** est l'ingrédient le plus indispensable de la recette du bonheur!

Sous le thème, « **Vous êtes son modèle** », des outils ont été développés pour rappeler 4 messages simples à toutes les personnes qui gravitent autour de la vie de nos tout-petits.

Ce guide vous permet d'approfondir les messages à transmettre pour chaque image du **MÉMO-FRIGO**.

Ce travail est soutenu par une littérature récente en lien avec le développement moteur des enfants de 0 à 5 ans ainsi que des aptitudes et des habiletés à acquérir pour assurer le plein développement des enfants.

À travers nos outils, le parent demeure le point central et nous voulons lui signifier qu'il est la meilleure personne pour intervenir auprès de son enfant. **Vous êtes son modèle** est d'abord et avant tout... un message d'amour.





Le développement global de l'enfant

Le développement se fait à travers les activités les plus quotidiennes de la famille;

- se laver à l'aide d'une débarbouillette,
- descendre l'escalier,
- monter sa fermeture éclair.



Dans la cuisine, un enfant peut laver les légumes, déchiqueter la laitue, pousser le bouton du mélangeur, ajouter le beurre dans les pommes de terre purée ou mélanger la pâte à muffins. C'est en lui laissant le temps d'apprendre cette nouvelle tâche, parfois après plusieurs essais, que votre enfant est entouré des meilleures conditions pour apprendre et grandir.

Le développement d'un enfant, c'est sa motricité et sa capacité de bouger, c'est son langage et ses capacités cognitives. C'est aussi son côté affectif et ses interactions avec les autres.



Nous croyons que 4 grandes thématiques amènent à optimiser le développement d'un enfant. Nous vous parlerons donc d'EXPLORER, d'ENCOURAGER, de MANGER EN FAMILLE et de JOUER.

Encourager



Essayer, essayer et ... essayer encore.

Votre enfant a besoin d'encouragement dans tout ce qu'il fait. Il ne réussira pas du premier coup et c'est tout à fait normal ! Faites preuve de patience. L'encourager avec des mots positifs en fonction de l'effort fourni contribue à augmenter sa confiance et à forger son estime personnelle. La persévérance face à ses essais sera de mise. Il a besoin de vos encouragements. Et durant ces moments précieux, vous passez du temps avec lui.

Prendre le temps...



Oui, lui laisser le temps d'essayer (mettre ses bas) est **BEAUCOUP** plus long que de le faire pour lui !

Mais notre rôle de parent est de « prévoir » ce temps nécessaire aux essais. Et non lui faire acquiescer de nouvelles aptitudes quand nous sommes pressés par le temps. Ce n'est peut-être pas fait à « votre façon », mais votre enfant y a mis **TOUT SON CŒUR** et son attention !

Les récompenses



Les récompenses sont essentielles à l'effort ! Privilégiez les types de récompenses en lui accordant de l'attention: jouer à son jeu préféré, lire une histoire qu'il aura lui-même choisie, faire une séance de câlins, sortir faire une promenade, faire un pique-nique dans le salon. Encourager, c'est lui donner envie de tenter d'autres défis par la suite. Et surtout, n'oubliez pas de lui dire **BRAVO !**

Encourager

Dans la cuisine, un enfant peut :

- laver les fruits
- mélanger les ingrédients
- choisir le légume d'accompagnement
- mettre la table
- couvrir un emballage
- éplucher de la farine
- pousser le bouton du mélangeur

Vous êtes son modèle

Je suis fier de moi !

S'il ne réussit pas du premier coup, montrez-lui à persévérer !

Récompensez-le avec du temps parent-enfant :

- jouer avec lui
- lire une histoire
- faire une promenade
- faire un câlin...

Je t'aime !

Bravo tu es bon ! Tu as mis tes bas tout seul !

Super, tu es capable !

Quebec en famille

JOUER AVEC SON ENFANT – Oui !

Pour le plaisir !

L'occupation principale de l'enfant EST le jeu. C'est par le jeu que les enfants apprennent. Faites-le bouger à travers le jeu dans le plaisir. Suivez ses intérêts et ajustez vos activités à ceux-ci. Il est important de trouver un équilibre entre les jeux plus actifs et les jeux plus tranquilles. Le bricolage développe des habiletés différentes que jouer à la cachette, mais toutes les activités sont importantes. Le plaisir devrait être au centre de tout ce que vous faites avec l'enfant.



Il aime passer du temps avec vous et il faut le faire en jouant. Ainsi, intégrer votre enfant dans vos tâches quotidiennes de parents est ... un jeu pour l'enfant ! Lui faire mettre le linge dans la sècheuse, choisir les bananes à l'épicerie, passer la balayeuse; ça va beaucoup moins vite, mais c'est bénéfique !

Il y a aussi des « jeux de famille » à développer ! Danser en famille, faire un concours de chatouille, élaborer des olympiades du balai; tout est permis !

Rôle du parent

Dans un jeu, le parent est là pour



mettre des balises, faire respecter les règlements et éloigner les conflits. Mais surtout, être attentif à l'imagination de l'enfant et lui laisser toute la place. C'est l'enfant qui dirige le jeu. Ce dont il a besoin, c'est de votre présence.

Votre enfant a besoin d'espace pour courir, crier, faire des roulades ! S'il est bébé, laissez-lui un espace dégagé au sol. S'il est plus vieux, sortez à l'extérieur avec lui et allez au parc.

Le jeu libre

De plus, le jeu libre, initié par l'enfant, est LE moyen pour l'enfant d'expérimenter de nouvelles choses. Il faut donc lui laisser pleine latitude dans un cadre « défini » du jeu. Et non tout faire pour lui. Plus que l'on tente de diriger le jeu de l'enfant, plus on le brime dans sa façon à lui de voir et de vivre le jeu. Il joue seul et s'invente ses propres règles ? **Félicitez-le !** C'est précieux.

MANGER EN FAMILLE – Moment privilégié !

Le parent gère la qualité des aliments

L'enfant gère la quantité



RECETTE de base du REPAS EN FAMILLE

Faire participer l'enfant à la préparation du repas;

Réunir tous les membres de la famille à table;

Servir le même repas à tout le monde;

Éviter les distractions (écrans, jeux, téléphones);

Rendre le moment des repas agréable (ambiance, discussion, échange);

Ce n'est pas seulement manger !

Échanger, faire respecter les règles de base de politesse, partager. Les habitudes et préférences alimentaires s'établissent tôt dans la vie. Manger des repas en famille promeut de saines habitudes alimentaires par des modèles parentaux appropriés et l'apprentissage dans le choix d'aliments sains. Cuisiner en famille, c'est s'assurer d'un plus grand apport légumes (fibres), vitamines et minéraux en plus de contrôler l'apport en gras et en sel. Combiner au fait que l'on s'assoit tous ensemble pour man-

ger, et ce, dès que bébé peut s'asseoir dans sa chaise haute, les bénéfices ne font que quintupler !

De plus en plus d'observations portent à croire que cuisiner et manger en famille améliore les habitudes alimentaires. Les parents rapportent plusieurs bénéfices tels que la qualité des conversations, le sentiment d'appartenance à la famille et l'amélioration des habitudes alimentaires. Du côté des adolescents, ceux-ci améliorent la planification de leurs repas, ils ont davantage d'intérêt pour de nouvelles recettes et observent moins de conflits à table.

Vous êtes son modèle...

Quand on parle d'alimentation, le rôle premier du parent est d'offrir une variété d'aliments d'une bonne valeur nutritive. Différents aliments, dans une variété de formes et ce, jour après jour ! Une tâche qui peut paraître simple, mais qui exige planification et rigueur. Cuisiner du tofu même si vous n'aimez pas et tester de nouveau le chou-fleur

même si l'enfant le crache à chaque fois; ça prend de la patience !

De plus, il n'est pas recommandé de parler « d'aliments santé » à des enfants. On ne se concentre pas sur la science des aliments « C'est bon pour toi, ça contient des fibres ». On rend le tout facile; manger fait partie de la vie... trois fois par jour.

L'autre rôle majeur est d'être un modèle. Si vous ne mangez pas certains types d'aliments ou que vous faites des commentaires négatifs sur ces derniers, vous transmettez le dégoût et la peur de la nouveauté. Sans dire un seul mot, manger vos légumes devant votre enfant contribue à lui inculquer de bonnes habitudes alimentaires.

Le refus de manger

L'appétit d'un enfant varie d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre et c'est tout à fait normal! À partir de l'âge de 9 mois, la croissance est au ralenti et elle se fera par vague. Il se pourrait bien que votre enfant refuse de manger : que fait-on avec le refus de manger ? Aussi difficile que cela puisse paraître, le refus de manger est un message permis. Même un nouveau-né peut exprimer son refus de manger par des pleurs, tourner la tête, bouger ou régurgiter.

Le parent détermine la qualité des

aliments, l'enfant la quantité. Mais il faut mentionner à l'enfant :

« Es-tu sûr que tu ne veux rien manger ? C'est ton choix, mais tu devras attendre l'heure de la prochaine collation pour manger à nouveau. C'est bien ce que tu veux ? ». Suite à un refus de manger; pas de permissions spéciales. On demande à l'enfant de rester assis à la table pour favoriser le respect de l'horaire de manger en famille.

« Pouach ! Pas encore du brocoli ! »

L'enfant résiste NATURELLEMENT à la nouveauté. On peut prévoir jusqu' à 15 expositions à un même aliment avant qu'il l'accepte. Il faut donc être persévérant, voire même... tenace ! Quand vous avez un nouvel aliment à introduire, pensez à l'inclure avec un accompagnement qu'il aime déjà. Ou bien de proposer un nouveau légume d'accompagnement avec l'un de ses repas préférés. Il est toujours perspicace de bonifier le repas avec la présence de pain sur la table ou de 1 ou 2 aliments qu'il aime afin qu'il puisse tout de même se nourrir.

Et quel est l'âge auquel l'enfant mange comme les plus grands dans la famille ? Vers 12 à 18 mois. Un seul repas pour tout le monde ! Yeah !

MANGER EN FAMILLE – Moment privilégié !

Les menaces...

L'enfant réagit mal à la pression. Il faut éviter les menaces, les plaintes, la négociation, le chantage et les discussions.

Les phrases à privilégier sont:

« *Je t'en mets un peu dans ton assiette, tu y goûtes si ça te tente* »

« *C'est bien ! Tu as goûté à (...)
même s'il n'est pas ton préféré !* »

« *Félicitations, tu as goûté à ce
nouvel aliment !* »

Favoriser l'intérêt de l'enfant à la cuisine

Un enfant sera curieux de voir ce que vous faites dans la cuisine. De plus, il voudra vous imiter ! Ce n'est pas toujours évident d'inclure un enfant dans vos tâches de la cuisine, mais c'est très payant à plusieurs sphères du développement de l'enfant :

Faire participer un enfant à l'heure du repas peut l'aider à apprécier davantage les aliments nouveaux et contribuer à créer un lien positif avec la nourriture. Et bien entendu, l'enfant est attiré par ce qui est coloré. Varier les

couleurs dans l'assiette, s'amuser à faire des formes et des textures pour l'impressionner. Cela l'amusera !

Les « bonnes manières »

Mettre en place un ensemble de règles de politesse; ça commence à la maison ! Attendre son tour, rester poli, remercier et dire s'il vous plaît, ne pas lancer de la nourriture, ne pas parler la bouche pleine, se tenir droit, ne pas se plaindre de la nourriture offerte. Vous serez surpris d'entendre votre enfant dire « merci » à sa grand-maman parce qu'il vous aura entendu le dire souvent et parce que vous lui aurez fait répéter !



EXPLORER; les messages à transmettre

« Je suis curieux » !

Laissez l'opportunité à votre enfant de jouer avec une variété de jouets. Que ce soit un garçon ou une fille, laissez-le jouer avec différents matériels : des voitures, des boîtes de carton, des poupées, des couvertures, de l'eau. L'enfant aime découvrir de nouvelles textures, des sons et le fonctionnement de différents objets.

Les enfants aiment explorer leur environnement donc c'est à nous, parents, de rendre cet environnement sécuritaire pour favoriser l'exploration sans danger.

Soyez **CRÉATIF** avec le plus simple des objets.

Un vieux drap entre deux divans constitue une tente de camping !

Une vieille doudou devient une cape de super héros !

Un rouleau de papier de toilette est un tuyau pour y passer des billes;

Du riz dans un pot en verre = maracas !

Notre rôle de parent est de faciliter les découvertes pour notre enfant.

Il peut être très pertinent de cacher certains jouets pour mieux les ressortir plus tard. Sa motricité et son déve-



loppement physique s'étant développés, il sera heureux de retrouver ces jouets, mais leur trouvera peut-être une autre utilité. Félicitez-le !

Les blocs, les contenants vides et autres jouets favorisent l'imagination. « Mettre dedans » d'autres objets plus petits, faire une tour, empiler, aligner, faire un chemin. Tout ceci doit être à la disposition de l'enfant et l'imagination de ce dernier assume le reste. À nous de travailler notre propension au désordre!

Il voudra aussi vous imiter ! Il voudra vous suivre dans la penderie, fouiller vos armoires de cuisine et pousser la pelle. C'est tout à fait normal puisqu'il vous voit faire cela depuis longtemps. Laissez-le explorer, fournissez-lui les objets adaptés à sa grandeur et assurez une surveillance; il sera si fier de faire comme vous !



Depuis 2009, des partenaires se concertent pour les saines habitudes de vie sur le territoire de la MRC de Pierre-De Saurel.

Pour le Plaisir de bouger et de bien manger est soutenu par Québec en forme, un organisme qui favorise un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation chez les jeunes.

