



Projet *Petite enfance, Grande forme*

Document d'accompagnement à la démarche en saines habitudes de vie- RCPE des régions de Québec et Chaudière-Appalaches

| Étapes | Objectifs | Stratégie de soutien et ressources | |
|--------------------------|--|--|---|
| | | Formations – Activités – Accompagnements offerts en collaboration avec les différents partenaires | Quelques ressources matérielles, sites Internet et références |
| Préalables à la démarche | S'approprier le cadre de référence <i>Gazelle et Potiron</i> et le projet PEGF | <ul style="list-style-type: none"> Ateliers mobilisation/initiation PEGF offerts sur demande à un groupe Activités de présentation PEGF offertes sur demande <p>Pour recevoir plus d'information, contactez le RCPE Information sur le projet : Sylvie Provencher</p> | <ul style="list-style-type: none"> Cadre de référence Gazelle et Potiron Qu'est-ce que le projet Petite enfance, grande forme Infolettre PEGF de l'AQCPE, pour s'abonner |
| | Approfondir ses connaissances sur les saines habitudes de vie , la saine alimentation , le jeu actif et le développement moteur , les environnements favorables | <ul style="list-style-type: none"> Sessions sensibilisation aux environnements favorables Formations sur le développement physique et moteur, le jeu libre et actif, le jeu en nature, etc. Formations sur la saine alimentation, le contenu de l'assiette, les attitudes à table, l'image corporelle, activités culinaires, etc. Activités grands groupes à différents moments de l'année. <p>Information sur les formations disponibles au RCPEQC : Valérie Martel</p> | <ul style="list-style-type: none"> Pour une vision commune des environnements favorables Document Vision de la saine alimentation Guide alimentaire canadien Brochure de la Table sur le mode de vie physiquement actif À nous de jouer/Messages - À nous de jouer/développement moteur - À nous de jouer/jeu actif et jeu libre Livre Bouger c'est naturel Site Internet nospetitsmangeurs.org Espace Web monequilibre.ca Un départ en santé pour le préscolaire 2-5 healthybeginningspreschoolers.ca Le portail sur les saines habitudes de vie webzine 100° |
| | Être mobilisé ou mobiliser son équipe autour des saines habitudes de vie et du projet PEGF | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>1. Portrait de la situation initiale</p> | <p>Obtenir un portrait de son service de garde en matière de saine alimentation, jeu actif et développement moteur</p> | <ul style="list-style-type: none"> Soutien téléphonique pour l'élaboration du portrait : Sylvie Provencher 418-842-2521 poste 226 ou interpellez l'intervenant en promotion des SHV de votre CIUSSS (Capitale-Nationale) ou de votre CISSS (Chaudière-Appalaches) | <ul style="list-style-type: none"> INSCRIVEZ-VOUS à la Plateforme web PEGF Installation et Milieu familial |
| <p>2. Planification</p> | <p>Cibler des priorités et élaborer un plan d'action</p> | <ul style="list-style-type: none"> Soutien téléphonique pour l'élaboration du plan d'action : Sylvie Provencher 418-842-2521 poste 226 ou interpellez l'intervenant en promotion des SHV de votre CIUSSS (Capitale-Nationale) ou de votre CISSS (Chaudière-Appalaches) Activité d'accompagnement clé en main et outils disponibles au RCPEQC, contactez le RCPE : info@rcpeqc.org | <ul style="list-style-type: none"> Stratégie de promotion Actif dans le jeu et Goûter avec plaisir, RCPEQC Plateforme web PEGF www.grandeforme.aqcpe.com Site Internet nospetitsmangeurs.org Producteurs laitiers du Canada – outils variés www.educationnutrition.ca Guide pour l'élaboration d'une politique alimentaire de l'AQCE Guide sur les mesures structurantes favorisant le jeu libre et actif de l'AQCE |
| <p>3. Mise en œuvre et accompagnement</p> | <p>Mettre en œuvre le plan d'action : avoir des nouvelles idées d'activités, de menus, d'outils, de références, des exemples de pratiques déjà en place dans les SGÉ, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Soutien téléphonique pour vous orienter vers des ressources : Sylvie Provencher 418-842-2521 poste 226 Soutien par l'intervenant en promotion des SHV de votre CIUSSS (Capitale-Nationale) ou de votre CISSS (Chaudière-Appalaches) Service d'évaluation de menus, contenu de l'assiette, attitudes à table, etc. Information: Valérie Martel | <ul style="list-style-type: none"> Site Internet nospetitsmangeurs.org Producteurs laitiers du Canada – outils variés www.educationnutrition.ca Pour découvrir des bons coups provenant d'autres SGÉ Pour améliorer concrètement nos pratiques : Les affiches Le Jardin d'idées |
| <p>4. Évaluation</p> | <p>Assurer le suivi et l'évaluation du plan d'action, se réajuster au besoin</p> | <ul style="list-style-type: none"> Service de coaching et accompagnement Contactez le RCPE : info@rcpeqc.org | <ul style="list-style-type: none"> Plateforme web PEGF (pour faire le suivi de vos actions) www.grandeforme.aqcpe.com Écoles et milieux en santé – Guide d'évaluation http://www.rqvs.qc.ca/documents/file/ecoles-milieuxsante-guide.pdf Pour faire une évaluation personnalisée de vos actions |

La liste de références suggérées dans ce tableau n'est pas exhaustive. Plusieurs autres livres, sites et outils auraient pu en faire partie. Toutefois, nous nous sommes assurés que ceux présentés sont en harmonie avec le contenu du Programme éducatif des services de garde au Québec. L'exploration de ces quelques références vous amènera à en découvrir plusieurs autres.

