

# Le jardin d'idées

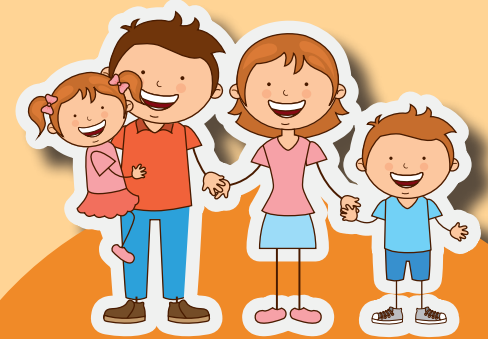
18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Et si on changeait de paire de lunettes?

## P'tit défi

Identifiez les enfants que vous valorisez le plus souvent sur leur apparence physique (ex. : au moment de la routine d'accueil).

Quelles sont les autres caractéristiques que vous pourriez mettre en valeur?



Partagez une caractéristique de la personnalité de l'enfant avec les parents et jouez à comparer vos constats.

BULLE FAMILLE

## Des pratiques à cultiver

Je respecte les différences corporelles et je valorise l'enfant par rapport à ses talents, ses réalisations et ses qualités, plutôt que sur son apparence physique. Je leur dis et je leur fais dire!

## Idée

Attribuez le totem d'un animal à chaque enfant en fonction d'un trait de caractère positif (ex. : curieux comme une belette).



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

7