

Le jardin d'idées

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



À qui ça s'adresse?

Aux éducatrices en service de garde éducatif à l'enfance et aux responsables d'un service de garde en milieu familial (RSG)

Pourquoi utiliser ce jeu?

- Pour se lancer des défis, seule ou en équipe!
- Pour consolider ses bonnes pratiques en saines habitudes de vie ou faire un pas de plus!
- Pour aborder différents thèmes concernant la saine alimentation, l'image corporelle, le jeu actif et le développement moteur.
- Pour bonifier la mise en application du cadre de référence Gazelle et Potiron dans votre milieu (orientations 2, 3, 8, 9, 10, 11 et 12).

4 étapes simples qui portent fruit :

- 1) Sélectionnez un thème.
Choisissez un endroit à la vue de l'équipe.
- 2) Affichez-le.
Consultez les idées et outils sur l'affiche.
- 3) Mettez-vous au défi!
Consultez les idées et outils sur l'affiche.
- 4) Cultivez-le durant un mois et passez au prochain.

Séquence proposée pour les affiches

| N° | Mois | Thème | N° | Mois | Thème |
|----|-----------|--|----|-----------|--|
| 1 | Septembre | Faim et satiété : l'enquête! | 10 | Juin | L'alimentation, pas juste dans l'assiette! |
| 2 | Octobre | Sortie extérieure : à bas les obstacles! | 11 | Juillet | Pimenter les activités de transition et les déplacements |
| 3 | Novembre | Le poids... sans commentaire! | 12 | Août | Des recettes gagnantes pour le contexte de repas! |
| 4 | Décembre | Des tout-petits en action! | 13 | Septembre | Du matériel revisité pour plus de variété! |
| 5 | Janvier | À vos toques et tabliers! | 14 | Octobre | À table : le poids des mots |
| 6 | Février | Plus de bougeotte pour les tout-petits! | 15 | Novembre | Sécurité bien dosée! |
| 7 | Mars | Et si on changeait de paire de lunettes? | 16 | Décembre | Mettons-y de l'intensité! |
| 8 | Avril | Voguer à travers les caprices alimentaires | 17 | Janvier | Contribuer à une image corporelle positive |
| 9 | Mai | À la découverte de son quartier! | 18 | Février | Faim et satiété : c'est aussi dans nos paroles! |

Qu'est-ce que Source Active en Santé?

Source Active en Santé est un regroupement local de partenaires provenant de différents milieux à Charlesbourg et Lac-Saint-Charles qui travaillent ensemble pour développer et bonifier, de façon durable, des environnements favorisant le développement des saines habitudes de vie, et ce dans le plaisir, la créativité et l'équité pour les enfants de 0-17 ans et leur famille, tout en portant une attention particulière aux familles défavorisées. Les membres du comité 0-5 ans sont fiers de vous présenter ce jeu!



Auteurs :

- Josianne Gaudet, Dt.P., agente de promotion de la santé Programme 0 • 5 • 30 COMBINAISON PRÉVENTION, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
- Marilyn Veilleux, coordonnatrice du regroupement Source Active en Santé



Pictogramme faisant référence à un lien Internet.



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



Conception et réalisation graphique