

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 1 :

**Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents\***

---

### Le lait maternel

*Le lait maternel est le meilleur aliment pour assurer une protection immunologique et pour optimiser la croissance et le développement des poupons jusqu'à l'âge de 6 mois.*

*Quel que soit le mode d'alimentation que les parents choisissent (allaitement ou préparations commerciales pour nourrissons), le service de garde doit se montrer accueillant, soutenir les parents et ne pas les juger.*



### La manipulation du lait maternel et des préparations commerciales

Des pratiques rigoureuses doivent être appliquées afin d'assurer la santé et la sécurité des poupons. Le guide « *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans* » disponible au [www.inspq.qc.ca/mieuxvivre](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre) permet de connaître les bonnes pratiques concernant l'allaitement, la manipulation du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons ainsi que les méthodes de nettoyage et d'assainissement des biberons et tétines.

### Les autres types de lait

Le lait de vache et le lait de chèvre ne sont pas adaptés aux besoins des nourrissons et ne devraient pas être offerts aux poupons de moins de 9 mois.

Les boissons d'origine végétale (soya, riz, amandes, etc.) ne devraient pas être offertes régulièrement aux enfants de moins de 2 ans.

\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.33 à 34.

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Respecter les mères quant à leur décision de poursuivre l'allaitement à la demande et faciliter la gestion particulière des allées et venues de ces dernières.*
- ◆ *Offrir un endroit tranquille et confortable où les mères peuvent allaiter et s'assurer que les parents sont bien informés de ces facilités d'accueil.*
- ◆ *Appliquer les bonnes pratiques en matière de manipulation du lait maternel et des préparations commerciales.*
- ◆ *Offrir occasionnellement de l'eau aux poupons âgés de plus de 6 mois.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de  
Gazelle et Potiron : cadre de référence  
pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au  
développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



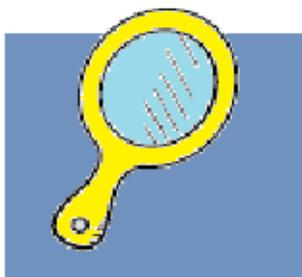
## Orientation 2 :

Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture\*

Une image corporelle positive et une relation saine avec la nourriture

*L'attitude et les pratiques éducatives des personnes en relation quotidienne avec les tout-petits peuvent influencer sur le développement de l'image corporelle de ces derniers de même que sur la relation qu'ils entretiennent ou qu'ils entretiendront plus tard avec la nourriture.*

*Les intervenants ne devraient pas laisser leur propre image corporelle teinter leurs pratiques avec les tout-petits.*



\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.35 à 37.

Saviez-vous que...

L'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre? Les adultes s'inquiètent lorsqu'un enfant mange moins que d'habitude, mais il faut se rappeler qu'il ne se laissera pas mourir de faim...Il est donc inutile de faire des pressions pour qu'il mange davantage; il vaut mieux respecter ses signes de faim et de satiété.

L'intervention démocratique:

- Le service de garde détermine *où* et *quand* auront lieu les repas et les collations.
- La responsable de l'alimentation détermine quels seront les aliments et mets servis (*quoi*).
- L'enfant est le mieux placé pour déterminer la quantité d'aliments qu'il mangera (*combien*) selon son appétit et ses préférences.

*La grosseur des portions servies ne devrait jamais être déterminée en fonction du poids des enfants.*

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Féliciter l'enfant pour ses talents, ses réalisations et ses qualités plutôt que pour son apparence physique.*
- ◆ *Éviter tout commentaire ou intervention relativement au poids.*
- ◆ *Ne pas tolérer les moqueries sur l'apparence des enfants ou des adultes.*
- ◆ *Adopter un style démocratique à l'occasion des repas et des collations.*
- ◆ *Respecter les signaux de faim et de satiété du poupon et de l'enfant.*
- ◆ *Ne pas utiliser les aliments en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation.*
- ◆ *Ne pas féliciter l'enfant qui a tout mangé (ou qui a mangé ses légumes, par exemple).*
- ◆ *Ne pas faire de commentaires négatifs ou des reproches sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé.*
- ◆ *Offrir la possibilité à l'enfant de manger une portion de dessert ou une collation, peu importe ce qu'il a mangé précédemment.*
- ◆ *Encourager l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de

Gazelle et Potiron : cadre de référence

pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 3 :

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments\*

### De bonnes pratiques!

*Le personnel éducateur doit avant tout miser sur le plaisir associé à la découverte de nouveaux aliments, sur la perception par les sens et sur la provenance des aliments plutôt que sur leur valeur nutritive et leurs effets sur la santé.*

*Le service de garde devrait assurer un contexte de repas adéquat pour les tout-petits: une routine des repas et collations, allouer suffisamment de temps pour manger, aménager l'espace pour favoriser la communication et adopter des attitudes qui favorisent l'apprentissage de l'acte alimentaire.*



\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.38 à 41.

### Saviez-vous que...

Plusieurs enfants ne font pas l'association entre un aliment à l'état « brut » et ce même aliment coupé en morceaux dans leur assiette? On peut donc présenter un nouvel aliment avant le repas afin de permettre aux enfants de le voir, le sentir et le toucher. Ils seront plus enclins à goûter lorsque cet aliment se retrouvera au repas du dîner!

### Des stratégies pour favoriser la découverte:

- Décrire le menu;
- Discuter des odeurs provenant de la cuisine;
- Observer les couleurs et les formes des aliments;
- Discuter de l'origine et de la provenance des aliments;
- Bricolages; jeux de rôle, histoires;
- Réaliser un potager, visiter une ferme, etc.

*Évitez les activités ayant pour objectif de classer les aliments comme « bons » ou « mauvais »*

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Offrir des repas et des collations à des heures régulières, espacées de 2 à 3 heures.*
- ◆ *Accorder suffisamment de temps aux périodes de repas et de collations.*
- ◆ *Aménager les lieux de repas d'une manière conviviale et adaptée aux besoins des enfants.*
- ◆ *Favoriser les discussions et une atmosphère agréable à l'occasion des repas.*
- ◆ *Établir un contact privilégié avec le poupon au cours des repas, favorisant ainsi l'apprentissage de l'acte alimentaire.*
- ◆ *Encourager progressivement les poupons et les enfants à s'alimenter seuls, en leur proposant des défis à la hauteur de leurs capacités.*
- ◆ *Établir des règles de conduite aux repas pour chacun des groupes d'âge.*
- ◆ *Faire découvrir et susciter la réflexion quant aux couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments.*
- ◆ *Intégrer des activités associées à la découverte des aliments dans le cadre d'activités quotidiennes, d'activités organisées et de sorties éducatives.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de

Gazelle et Potiron : cadre de référence

pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 4 :

Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois\*

### La collaboration avec les parents

*L'introduction des aliments complémentaires est une période durant laquelle la collaboration avec les parents est essentielle. L'introduction d'un nouvel aliment doit se faire à la maison d'abord, en raison de la possibilité d'apparition de symptômes allergiques.*

*Les aliments complémentaires sont introduits dans l'alimentation du poupon vers l'âge de 6 mois.*

*Le guide «Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans» présente les recommandations les plus récentes en matière d'introduction des aliments au Québec.*



### Les purées et aliments complémentaires

Qu'elles soient commerciales ou préparées au service de garde, les purées devraient être composées de très peu d'ingrédients. Certaines purées renferment un ou plusieurs féculents comme l'amidon de maïs, le tapioca, la farine de riz ou la farine de blé. Bien que sans danger pour la santé des poupons, ces additifs sont inutiles pour leur développement.

À partir de 7 mois, les aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux peuvent être offerts progressivement.

Vers l'âge d'un an, le menu de l'enfant ressemblera à celui des autres enfants du service de garde.

L'éducateur devrait établir un contact privilégié avec le poupon au cours des repas, favorisant ainsi l'apprentissage de l'acte alimentaire.

\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.42 à 43.

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Collaborer avec le parent dans le processus d'introduction des aliments.*
- ◆ *Offrir des purées non additionnées de sucre, de sel, d'épices ou de fines herbes et contenant le moins d'additifs possible.*



### Saviez-vous que...

Les poupons dépendent entièrement de l'adulte pour satisfaire leurs besoins physiologiques fondamentaux comme boire et manger, et ce, tout autant à la maison qu'en service de garde. Convenir, en collaboration avec les parents, d'un plan d'alimentation individualisé pour chaque poupon permet de mieux connaître ses habitudes alimentaires, de respecter la routine alimentaire instaurée à la maison et d'assurer une continuité entre la maison et le service de garde. On élimine ainsi une source potentielle de stress pour le poupon; les périodes d'alimentation n'en seront que plus agréables.



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de

Gazelle et Potiron : cadre de référence

pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 5 :

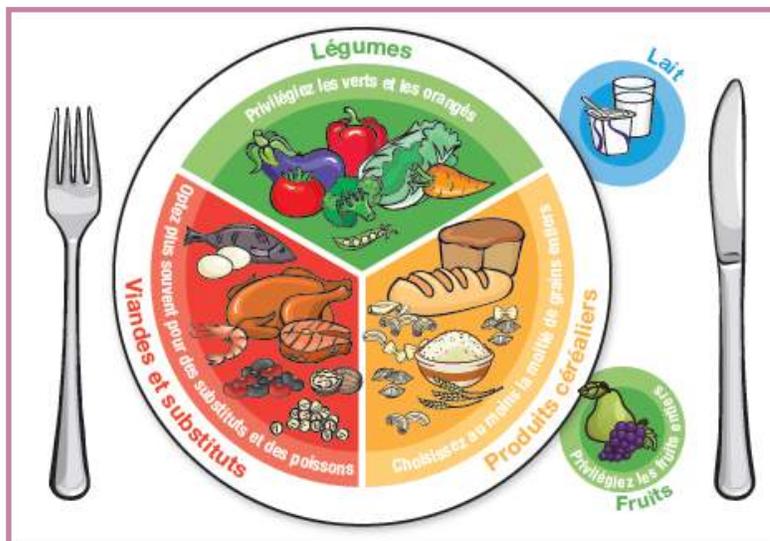
Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans\*

### Le Guide alimentaire canadien

*La présence d'au moins un aliment de chacun des groupes alimentaires à chaque repas et l'offre de différentes variétés d'aliments à l'intérieur de chacun des groupes au fil des jours contribuent à une alimentation équilibrée.*

### L'assiette équilibrée

*Le schéma ci-dessous guide le personnel éducateur quant aux proportions qui devraient être servies. L'enfant détermine quelle quantité il mange dans son assiette.*



### Le lait et l'eau

Le lait à 3,25% mg doit être offert aux enfants de 18 mois à 2 ans. Par la suite, le lait 2% mg ou 3,25% mg peut être offert.

Les enfants devraient avoir accès à de l'eau en tout temps.

### Les desserts

Les desserts offerts en service de garde doivent être nutritifs, c'est-à-dire composés d'aliments du *Guide alimentaire canadien*. Le dessert permet donc de compléter le repas et il est offert à tous les enfants, qu'ils aient mangé ou pas le repas principal.

### Les collations

Une collation équilibrée contient un aliment du groupe *légumes et fruits* ou du groupe *produits céréaliers* et un aliment du groupe *lait et substituts* ou du groupe *viandes et substituts*.



\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.44 à 48.

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Offrir chaque jour aux enfants de 18 mois à 5 ans des repas composés d'aliments des 4 groupes du Guide alimentaire canadien.*
- ◆ *Offrir chaque jour 2 collations nutritives composées d'au moins 2 groupes du Guide alimentaire canadien.*
- ◆ *Offrir chaque jour aux enfants de 2 à 5 ans une alimentation qui répond à au moins 50% de leurs besoins nutritionnels quotidiens :*
  - ◇ Au moins 2 à 2 ½ portions de légumes et de fruits variés, de préférence de couleur vert foncé ou orangée.
  - ◇ Au moins 1 ½ à 2 portions de produits céréaliers variés, dont la moitié ou plus sous forme de grains entiers.
  - ◇ Au moins 1 portion de lait et substituts variés, en évitant les produits laitiers contenant peu de matières grasses.
  - ◇ Au moins ½ portion de viandes et substituts variés, dont au moins un mets composé de poisson et un mets composé de légumineuses ou de tofu chaque semaine.
- ◆ *Planifier et respecter un menu cyclique qui permet d'assurer la qualité et la variété de l'offre alimentaire (collations, repas et desserts).*
- ◆ *Apprêter les aliments de façon savoureuse et attrayante, en harmonisant les saveurs ainsi qu'en agençant les couleurs, les textures et les formes.*
- ◆ *Encourager les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de

Gazelle et Potiron : cadre de référence

pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais

Québec 



# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 6 :

Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive\*

### Une offre alimentaire exemplaire!

*À cause de l'exemplarité qui les caractérise, l'offre alimentaire des services de garde doit mettre l'accent sur les aliments quotidiens (à valeur nutritive élevée) et sur une plus faible présence d'aliments d'occasion. Les aliments d'exception (à faible valeur nutritive) n'ont pas leur place dans le menu régulier du service de garde.*



\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.49 à 51.

### Les aliments transformés

Les services de garde éducatifs devraient cuisiner eux-mêmes la majorité des mets offerts, car cela permet, entre autres, de choisir adéquatement les ingrédients qui les composent.

### Les stimulants

Les aliments et boissons contenant de la caféine (café, café glacé, thé, thé glacé, boissons énergisantes, boissons gazeuses de type cola, etc.) n'ont pas leur place en service de garde éducatif à l'enfance. Éviter de les servir.

Le chocolat et la poudre de cacao peuvent être offerts à l'occasion aux enfants.

### La lecture des étiquettes

La liste des ingrédients permet de reconnaître les ingrédients présents en plus grande quantité et en moins grande quantité. Elle sert aussi à détecter la présence d'allergènes.

Le tableau de la valeur nutritive permet de comparer les aliments entre eux et de choisir ceux contenant moins de sodium, lipides saturés et trans et plus de fibres, de vitamines et de minéraux.

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Offrir des aliments contenant le moins de sodium et de sucre ajouté possible.*
- ◆ *Offrir des aliments contenant le moins de gras saturé et trans possible.*
- ◆ *Ne pas servir de boissons contenant du sucre ajouté, à l'exception de la boisson de soya enrichie aromatisée et du lait aromatisé respectant les critères.*
- ◆ *Ne pas servir d'aliments et de boissons contenant des succédanés de sucre (édulcorants).*
- ◆ *Limiter l'ajout de sucre et éviter l'ajout d'édulcorants au cours de la préparation des desserts et collations.*
- ◆ *Ne pas frire les aliments, ni acheter des aliments panés commerciaux ou préalablement frits.*
- ◆ *Limiter l'utilisation de sel dans la préparation des repas en privilégiant les fines herbes et les épices.*
- ◆ *Ne pas ajouter de sel au moment du service des repas et collations.*

### Événements spéciaux

*Afin de respecter une certaine cohérence avec les efforts de promotion d'une saine alimentation dans les services de garde, la majorité des aliments servis à l'occasion d'événements spéciaux devraient être conformes aux pratiques à privilégier et aux paramètres guidant le choix des aliments. Miser sur la décoration, la musique, les accessoires!*

Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de

Gazelle et Potiron : cadre de référence

pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais

Québec 



# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 7 :

Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé\*

### Des précautions à prendre!

*Certaines situations peuvent compromettre la santé des enfants. Parmi celles-ci, quelques-unes sont directement associées à l'offre alimentaire en service de garde.*



#### Saviez-vous que...

*Il arrive que le parent apporte de la nourriture de la maison (allergies, religion, etc.). Pour assurer la cohérence avec les efforts faits par le service de garde, celui-ci devrait demander aux parents de ne pas inclure d'aliments à faible valeur nutritive dans la boîte à lunch de leur enfant.*



\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.35 à 37.

### Les allergies alimentaires

Tous les aliments contenant des protéines peuvent engendrer des réactions allergiques. Les 10 aliments les plus souvent associés sont: arachides, noix, graines de sésame, soja, lait, œufs, produits de la mer, moutarde, blé (gluten) et sulfites.

### Étouffements alimentaires

Éviter de servir les aliments suivants aux moins de 4 ans:

Arachides, noix et graines (sauf si moulues et absence d'allergies).

Bonbons durs, maïs soufflé.

Raisins secs, rondelles de saucisses.

Aliments piqués sur un cure-dents/brochette.

Viande avec os ou poisson avec arêtes.

Fruits avec noyaux ou cœur et légumes crus durs.

### Toxi-infections alimentaires

Certains aliments ne devraient pas être servis aux enfants en raison du risque de toxi-infection alimentaire. Voyez la liste au verso.

Ne pas servir de miel ou de produits contenant du miel aux enfants de moins de 12 mois.

### La carie dentaire

Il est préférable de concentrer la consommation des aliments sucrés et collants au moment des repas et de privilégier des collations qui n'adhèrent pas aux dents et qui sont peu sucrées (fromage, légumes, fruits frais).

### Les blessures

Le matériel utilisé au moment des repas doit être sécuritaire et adapté (table, ustensiles, chaises, etc.)

## Des pratiques à privilégier

- ♦ *Mettre en place un protocole permettant de reconnaître les allergènes, d'assurer la sécurité des enfants allergiques et d'intervenir adéquatement en cas de réaction allergique.*
- ♦ *Mettre en place un protocole permettant de minimiser les risques et d'intervenir adéquatement en cas d'étouffement.*
- ♦ *Éviter de servir du miel ou des produits contenant du miel aux enfants de moins de 12 mois.*
- ♦ *Éviter de servir les aliments suivants: jus de fruits non pasteurisés, lait cru, fromage de lait cru, œufs crus, germes crus ou mal cuits, viandes, volailles et poissons crus ou mal cuits.*
- ♦ *Offrir de l'eau ou du lait aux enfants après la consommation d'un aliment sucré et collant.*
- ♦ *Disposer de matériel sécuritaire et adapté à l'âge et au stade de développement de l'enfant.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de

Gazelle et Potiron : cadre de référence

pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 8 :

**Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement\***

Qu'est-ce que le jeu actif ?

*Toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant. Il peut prendre diverses formes en sollicitant différentes parties du corps à des intensités différentes.*



**Le respect des champs d'intérêt particuliers des 0– 5 ans:**

En raison de leur faible capacité de concentration, il s'avère judicieux de proposer des activités diversifiées à intervalle régulier pour préserver l'intérêt des enfants.

Il est préférable d'offrir plusieurs occasions de jouer activement au cours de la journée plutôt que d'augmenter la durée d'une activité déjà planifiée.

Faciliter l'accès à du matériel de jeux actifs ou proposer différents choix d'activités au même moment.

Il importe d'offrir à l'enfant des occasions où il peut initier ses propres jeux actifs.

**L'intensité du jeu actif**

Les enfants ont besoin de s'adonner à des activités plus soutenues, car elles permettent de canaliser leur énergie, de réduire les tensions, l'agitation et les comportements agressifs.

\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.55 à 58.

**« Nul besoin d'être un spécialiste de l'activité physique pour permettre aux enfants de bouger »**

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Réserver plusieurs périodes où l'enfant peut jouer activement au cours de la journée.*
- ◆ *Offrir des occasions de jouer activement où l'intensité est plus soutenue : des jeux de grande énergie !*
- ◆ *Proposer des activités et des jeux variés adaptés aux capacités et au stade de développement des enfants, tout en tenant compte de leurs préférences.*
- ◆ *Permettre aux enfants de faire des choix, de créer et d'amorcer leurs propres jeux actifs.*
- ◆ *Privilégier les activités et les jeux qui favorisent le développement des habilités de motricité globale.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de  
Gazelle et Potiron : cadre de référence  
pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au  
développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



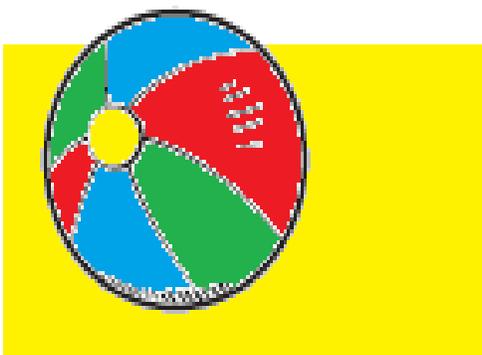
## Orientation 9 :

Limiter le temps consacré aux activités sédentaires\*

Qu'entend-on par

« activité sédentaire » ?

*Les activités sédentaires demandent peu d'énergie, sollicitent peu de mouvements pendant les heures d'éveil des enfants et se font généralement en position assise ou couchée.*



## Les recommandations en matière d'activités sédentaires

Les enfants de 0 à 4 ans ne devraient pas être inactifs pendant plus d'une heure d'affilée à l'exception du temps de sommeil.

Il est recommandé d'éviter que les enfants de 2 ans et moins passent du temps devant les écrans. Pour les enfants de 2 à 5 ans, on devrait limiter le temps d'écran à moins d'une heure par jour.

N'oubliez pas que le temps passé devant un écran empiète sur le temps où l'enfant devrait être actif.

## L'utilisation des activités de transition pour faire bouger les enfants !

On estime à 50% le temps réservé aux activités de routine et de transition.

Ces activités peuvent stimuler le développement de l'enfant sur tous les plans, dont celui de la motricité.

Lors du rangement, on peut, par exemple, créer une « chaîne de montage » où chaque enfant transmet l'objet d'une façon différente.

Lors de l'habillage, des moyens peuvent être envisagés pour que les enfants ne se trouvent pas en « rang d'oignons », en attente et immobiles.

\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.59 à 60.

## Des pratiques à privilégier

- ♦ *Éviter de prolonger les activités de nature plus sédentaire.*
- ♦ *Entrecouper les activités sédentaires d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie.*
- ♦ *Dynamiser les activités de nature sédentaire et les activités de transition.*
- ♦ *Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité.*
- ♦ *Éviter l'utilisation de la télévision, des écrans ou d'équipement audiovisuel.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de  
Gazelle et Potiron : cadre de référence  
pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au  
développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 10:

**Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis\***

---

### L'importance du jeu actif

*Le jeu actif est l'outil principal du développement et de l'apprentissage des jeunes enfants. C'est à travers le jeu que le personnel éducateur pourra maximiser le potentiel moteur de l'enfant et l'encourager dans son autonomie corporelle et à intégrer plus de mouvements à son quotidien.*



### L'accompagnement du jeu actif

L'accompagnement du jeu actif exige une observation soutenue par le personnel éducateur pour offrir à l'enfant de nouveaux éléments, objets de jeux et matériaux qui lui permettent de réaliser de nouveaux apprentissages moteur.

L'intervention peut être spontanée, lorsque le jeu est entrepris par l'enfant ou être planifiée. Pour cette dernière, les consignes doivent être brèves, attrayantes et claires.

### Des défis et des activités plaisantes

Pour conserver la motivation de l'enfant, on doit lui offrir une activité qui présente un défi ou une difficulté se situant dans la zone de développement proximal, c'est-à-dire entre le niveau de développement actuel de l'enfant et son niveau de développement potentiel.

Le défi ne doit pas être de difficulté trop faible, car l'enfant éprouvera de l'ennui.

Le défi ne doit pas être trop difficile, sinon l'enfant vivra de l'anxiété et de l'inquiétude.

L'éducatrice doit offrir l'aide adaptée aux capacités de l'enfant.

\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.61 à 64.

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Encourager le plus possible les enfants à prendre l'initiative de leurs jeux actifs.*
- ◆ *Soutenir l'autonomie des tout-petits dans leurs jeux actifs (intervention démocratique).*
- ◆ *Intégrer des défis stimulants et variés aux activités proposées.*
- ◆ *Soutenir les réussites physiques et motrices des enfants.*
- ◆ *Proposer des activités qui favorisent l'égalité entre les sexes et dépourvues de stéréotypes sexuels.*

*Le jeu amorcé par l'enfant est graduellement remplacé par des activités structurées ayant pour objectif des apprentissages précis. C'est pourtant un piège à éviter. Il importe d'offrir à l'enfant un environnement riche et du temps pour vivre une variété d'expériences de jeu. (Ferland F, 2005)*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de  
Gazelle et Potiron : cadre de référence  
pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au  
développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 11:

**Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible\***

### L'importance du jeu à l'extérieur

*Le jeu à l'extérieur offre des occasions d'apprentissage différentes de celles que procure le jeu à l'intérieur. Lorsqu'un enfant joue dehors, il a l'occasion de prendre des décisions et de résoudre des problèmes dans un environnement où les stimuli et les conditions varient constamment (vent, sons, terrain inégal, etc.).*

**Jouer dans une variété de lieux permet aux enfants de vivre des expériences motrices et sensorielles variées**

Le milieu extérieur comprend la cour attenante au service de garde et les autres lieux à proximité ou plus éloignés (piscine, parc municipal, cour d'école, verger, etc.).

Le mauvais temps, le froid ou la chaleur ne devraient pas constituer des freins pour amener les enfants jouer à l'extérieur.

**Exemples d'application d'expériences motrices dans les activités extérieures:**



<u>Expérience clé</u>	<u>Activité extérieure</u>
Bouger sans se déplacer	S'accroupir dans le carré de sable, lancer une balle
Bouger en se déplaçant	Courir dans un vaste espace, sauter dans le sable
Bouger avec des objets	Se déplacer sur un tricycle, tirer un chariot, frapper une balle avec une raquette
Suivre des séquences de mouvements en respectant un rythme commun	Se déplacer à la vitesse d'un oiseau/insecte/écureuil
Ressentir et reproduire un rythme régulier	Faire des mouvements en écoutant le bruit d'un camion qui recule

\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.65 à 67.

## Des pratiques à privilégier

- ♦ *Jouer à l'extérieur plus d'une fois par jour, peu importe la saison et la température.*
- ♦ *Prévoir des activités extérieures dans des lieux diversifiés afin que les enfants puissent vivre des expériences motrices et sensorielles variées.*
- ♦ *Favoriser les déplacements actifs à l'occasion des sorties réalisées à proximité du milieu de garde.*
- ♦ *Demander aux parents d'apporter des vêtements de rechange adaptés aux différentes conditions climatiques.*
- ♦ *Se référer à des normes sur les conditions climatiques pour planifier les sorties extérieures.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de

Gazelle et Potiron : cadre de référence

pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

# Fiche résumée Gazelle et Potiron



## Orientation 12:

Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur\*

---

### L'aménagement adapté des lieux

*L'aménagement du milieu physique doit faire l'objet d'une attention particulière et être considéré comme un « éducateur en soi ». En effet, l'aménagement des aires de jeux intérieures et extérieures doit être organisé de façon conviviale et stimulante et il doit faciliter le déroulement efficace des jeux actifs tout en proposant des défis adaptés au niveau de développement des enfants.*



### Donner libre accès au matériel

À l'extérieur comme à l'intérieur, l'enfant doit avoir libre accès à un matériel de jeu varié et adapté.

Les gros modules de jeux extérieurs requièrent une attention particulière pour favoriser les comportements plus actifs, car les enfants ont tendance à y discuter et à y accomplir des gestes périlleux.

Mieux vaut leur fournir du sable, de l'eau, des tricycles et du petit matériel roulant qui les incitera à bouger, ainsi que des surfaces irrégulières pour exercer leur équilibre et leur flexibilité.

### L'acquisition de matériel et le développement durable

Inviter les parents à apporter les jouets devenus inutilisés.

Privilégier la rotation de matériel entre les éducateurs plutôt que l'achat de nouveau matériel.

Mieux vaut investir dans la qualité que dans la quantité.

### La sécurité bien dosée

Il est nécessaire de prévoir des lieux et des activités qui permettront aux enfants de prendre certains risques.

\*Source : Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron: cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014, p.68 à 71.

## Des pratiques à privilégier

- ◆ *Planifier adéquatement une activité quant au lieu et au matériel.*
- ◆ *Privilégier l'achat de petit matériel attrayant, polyvalent, adapté au stade de développement de l'enfant, disponible en quantité suffisante et renouvelé régulièrement.*
- ◆ *Faciliter l'accès des enfants au matériel de jeu.*
- ◆ *Privilégier une rotation du matériel de jeu entre le personnel éducateur, plutôt que l'achat de nouveau matériel, pour diversifier l'offre aux enfants et créer de la nouveauté.*
- ◆ *Maximiser l'espace disponible pour le jeu actif et les activités motrices.*
- ◆ *Aménager des aires de jeux fractionnées dans la cour.*
- ◆ *Aménager l'environnement de façon qu'il propose des défis stimulants et variés.*



Pour plus d'informations et pour obtenir la version intégrale de

Gazelle et Potiron : cadre de référence

pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, 2014

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)