



ORIENTATION

1

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

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

- 1.1 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
- 1.2 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
- 1.3 Appliquer les bonnes pratiques en matière de manipulation du lait maternel et des préparations commerciales
- 1.4 Offrir occasionnellement de l'eau aux poupons âgés de plus de 6 mois

### Formation

- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

### Outils / ressources

Institut national de santé publique du Québec :

- ▶ [Guide du mieux-vivre](#)

Mouvement allaitement du Québec

- ▶ [Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement](#)
- ▶ [Environnements favorables en services de garde](#)
- ▶ [L'allaitement après l'entrée au service de garde ?](#) (Webinaire)

Agence de la santé publique du Canada

- ▶ [10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé](#)

### Ministère de la Santé et des Services sociaux (Québec)

- ▶ Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec – [Guide d'intervention édition 2015](#) – mise à jour de certaines sections en 2023-2024
- ▶ [Chapitre 4 Hygiène à la cuisine et hygiène des aliments \(y compris administration du lait maternel\)](#) (2023-06) (p.16 à 19)



\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.

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

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

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



\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.

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

### Formations

- ▶ [AQCPÉ – Service saine alimentation](#)
- ▶ Offre de service de la direction de santé publique du CISSS de Lanaudière : Atelier-conférence L'alimentation des tout-petits | La DME adaptée aux besoins de l'enfant, de sa famille et du SGEE
- ▶ [Webinaire : Favoriser le développement d'une image corporelle positive dès la petite enfance](#)
- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

### Ressources / articles

#### ÉquiLibre

- ▶ [Trousse d'outils gestionnaire – Petite enfance](#) (clés en main)
- ▶ [Capsule vidéo : Des modèles variés](#)

#### Cuisinons en famille

- ▶ [Le Secret Pour Manger En Toute Complicité ? Partager les responsabilités !](#)

#### Vifa Magazine

- ▶ [13 stratégies pour promouvoir une image corporelle positive et une relation saine avec les aliments](#)

#### Naître et grandir

- ▶ [L'image corporelle chez les enfants](#)

#### La marmite éducative

- ▶ [Petite enfance – CPE et garderies](#)

#### 100 degrés

- ▶ [Ressources et actualités](#)

### Repères visuels pour la gestion de la faim

#### Association québécoise de la garde scolaire

- ▶ [Affiches et mini carton en alimentation](#)

#### Équilibre

- ▶ [DéTECTIVE GARGOULLIS](#)

### Livres

- ▶ Bernier, Édith. Grandir sans grossophobie, favoriser une image corporelle saine chez nos enfants, Édition Trécarré, 2023. 162 p.
- ▶ [Kaleidoscope – Diversité corporelle](#)





ORIENTATION

3

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

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

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

Potiron



\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



## Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments (suite)

### Formations

- ▶ Formation pour animer des ateliers de cuisine-découverte : [Les ateliers cinq épices](#)
- ▶ Plusieurs formules possibles, dont une en collaboration avec l'offre de service de la direction de santé publique du CISSS de Lanaudière.
- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

### Ressources / articles

#### Éducation Nutrition

- ▶ [Ressources éducatives pour la petite enfance](#)
- ▶ [79 images d'aliments et de provenances](#)
- ▶ [Formation pour les services de garde éducatifs à la petite enfance](#)

#### La marmite éducative

- ▶ [Petite enfance – CPE et garderies](#)

#### AQCPÉ

- ▶ [Outils, guides et fiches pratiques](#)





ORIENTATION  
4

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

## DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

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

### Formations

- ▶ Offre de service de la direction de santé publique du CISSS de Lanaudière : Atelier-conférence L'alimentation des tout-petits | La DME adaptée aux besoins de l'enfant, de sa famille et du SGEE

#### 100 degrés

- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

### Outils / ressources

Institut national de santé publique du Québec

- ▶ [Guide du mieux-vivre](#)

AQCPÉ

- ▶ [Guide PAPILLE : le premier guide complet dédié à l'alimentation du poupon!](#)

Naître et grandir

- ▶ [L'alimentation autonome chez les bébés](#)

### Sites internet

- ▶ [Nutritionnistes en pédiatrie](#)
- ▶ [Maman mange bien](#)



\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



ORIENTATION

5

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

## DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

- 5.1 Offrir chaque jour aux enfants de 18 mois à 5 ans des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien
- 5.2 Offrir chaque jour deux collations nutritives composées d'au moins deux des quatre groupes du Guide alimentaire canadien
- 5.3 Offrir chaque jour aux enfants de 2 à 5 ans une alimentation qui répond à au moins 50 % de leurs besoins nutritionnels quotidiens
- 5.4 Planifier et respecter un menu cyclique qui permet d'assurer la qualité et la variété de l'offre alimentaire (collations, repas et desserts)
- 5.5 Apprêter les aliments de façon savoureuse et attrayante, en harmonisant les saveurs ainsi qu'en agençant les couleurs, les textures et les formes
- 5.6 Privilégier le lait et l'eau comme boissons à offrir régulièrement aux enfants
- 5.7 Encourager les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale
- 5.8 Donner aux enfants l'accès à de l'eau, en tout temps

Potiron



\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



ORIENTATION

5

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

## Formations

- ▶ Offre de service de la direction de santé publique du CISSS de Lanaudière : Communauté de pratique pour les responsables en alimentation
- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

## Livre

### Pour les parents

- ▶ Gergès, Cosette ; en collaboration avec Mélanie Bilodeau, Joanie Loisel, Marie-Michèle Ricard. L'alimentation des enfants dans une approche bienveillante et positive : enfants 18 mois à 5 ans, Nutritionnistes en pédiatrie, 2021. 148 pages

## Ressources / articles

- ▶ [Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- ▶ [Une saine alimentation pour les parents et les enfants – Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- ▶ [Relevez le Défi Rigol'eau dans votre garderie \(soifdesante.ca\)](#)

### AQCPE

- ▶ [Le petit popoteCast](#) (pour les responsables en alimentation)

### 100 degrés

- ▶ [10 principes de la saine alimentation pendant l'enfance](#)
- ▶ [Alimentation des bébés: 5 astuces pour les éducatrices](#)
- ▶ [9 opportunités au quotidien pour faire découvrir les aliments aux tout-petits](#)
- ▶ [Alimentation des enfants : il faut miser sur la démocratie et la détente à table](#)
- ▶ [Des CPE certifiés pour leur engagement en faveur d'une offre alimentaire saine et locale](#)
- ▶ [Faire aimer les légumes aux tout-petits: une question de patience, nous dit la science!](#)
- ▶ [Éducation sensorielle au goût en milieu de garde : une approche prometteuse pour découvrir de nouveaux aliments](#)
- ▶ [Alimentation des tout-petits : nos attitudes aussi importantes que le contenu de leur assiette](#)
- ▶ [Services de garde éducatifs : petit guide pratique pour cuisiner avec les tout-petits](#)
- ▶ [Plus d'une dizaine d'idées d'activités éducatives à réaliser avec les tout-petits](#)
- ▶ [Services de garde : 8 conseils pour créer un menu cyclique qui stimule les papilles gustatives des tout-petits](#)







ORIENTATION  
6

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

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

- 6.1 Offrir des aliments contenant le moins de sodium et de sucre ajouté possible (voir annexe)
- 6.2 Offrir des aliments contenant le moins de gras saturés et trans possible (voir annexe)
- 6.3 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 de l'annexe
- 6.4 Limiter l'offre de jus de fruit 100 % pur à 125 ml par jour, et ce, de façon occasionnelle
- 6.5 Ne pas servir d'aliments et de boissons contenant des succédanés de sucre (édulcorants)
- 6.6 Limiter l'ajout de sucre et éviter l'ajout d'édulcorants au cours de la préparation des desserts et collations
- 6.7 Ne pas frire les aliments ni acheter des aliments panés commerciaux ou préalablement frits
- 6.8 Limiter l'utilisation de sel dans la préparation des repas en privilégiant les fines herbes et les épices
- 6.9 Ne pas ajouter de sel au moment du service des repas et collations

#### Formation

- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

#### Outils / ressources

- ▶ [Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- ▶ [Une saine alimentation pour les parents et les enfants – Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.





ORIENTATION

7

## Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

- 7.1 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
- 7.2 Mettre en place un protocole permettant de minimiser les risques et d'intervenir adéquatement en cas d'étouffement
- 7.3 Éviter de servir du miel ou des produits contenant du miel aux enfants de moins de 12 mois
- 7.4 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
- 7.5 Offrir de l'eau ou du lait aux enfants après la consommation d'un aliment sucré et collant
- 7.6 Disposer de matériel sécuritaire et adapté à l'âge et au stade de développement de l'enfant

### Formations

- ▶ [Offre de service de la direction de santé publique du CISSS de Lanaudière – brossage des dents en service de garde](#)
- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

### Ressources / articles

- ▶ Étouffement : [Mieux vivre avec notre enfant | Section étouffement](#)
- ▶ [Site web Allergies Québec](#)



\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.

Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement.

## DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

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

### Formations

#### Avec l'enfant

- ▶ [Liste des formations](#)

#### Envolée

- ▶ [Attention ! Enfants en mouvement](#)

#### Les Bougeottes

- ▶ [Formation sur les pauses actives](#)

#### Cible petite enfance

- ▶ [Nos formations pour éducatrices](#)

### Ressources

#### Éducatout

- ▶ [Quelle place accordez-vous aux jeux actifs ?](#)
- ▶ [Bouger avec un objet, outils d'apprentissage pour enfants de 0 à 36 mois](#)

#### À vous de jouer ensemble !

- ▶ [Activités et jeux](#)

#### Actif pour la vie

- ▶ [Activités pour enfants](#)

### Matériel

- ▶ [Brault & Bouthiller – Boutique famille](#)

### Vidéos

#### Capsules Kino-Québec

- ▶ [Habiletés motrices de base – YouTube](#)

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



## Limiter le temps consacré aux activités sédentaires

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

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

#### Formations

##### Avec l'enfant

- ▶ [Liste des formations](#)

##### Envolée

- ▶ [Attention ! Enfants en mouvement](#)

##### Les Bougeottes

- ▶ [Formation sur les pauses actives](#)

#### Ressources

##### Éducatout

- ▶ [Quelle place accordez-vous aux jeux actifs?](#)

##### Pause ton écran

- ▶ [Outils pratiques](#)

#### Matériel

- ▶ [Brault & Bouthiller – Boutique famille](#)

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



ORIENTATION  
10

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

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

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

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.





ORIENTATION  
**10**

## Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis (suite)

### Formation

#### Envolée

- ▶ [Attention! Enfants en mouvement](#)

### MOOC

#### Université du Québec à Trois-Rivières

- ▶ [Information – Jouer pour apprendre en petite enfance](#)

### Ressources

#### 100 degrés

- ▶ [La sécurité bien dosée pour un développement équilibré de l'enfant](#)

#### Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA)

- ▶ [Sécurité bien dosée, enfant comblé! – de la série À nous de jouer!](#)
- ▶ Varier et adapter les expériences motrices, c'est la clé – de la série À nous de jouer

#### ParticipACTION

- ▶ [Petite enfance : 0 à 4 ans](#)

#### Association canadienne de santé publique (cpha.ca)

- ▶ [Le jeu libre](#)

#### Child & nature alliance of Canada

- ▶ [Quand tu veux dire « sois prudent »](#)

#### Gouvernement du Québec

- ▶ [Styles d'intervention auprès des enfants](#)

#### Naître et grandir

- ▶ [Apprendre à se calmer](#)

### Vidéos

#### AQCPE

- ▶ [Bouger pour bien se développer : la prise de risque](#)

#### 100 degrés

- ▶ [Jeu libre : au cœur du développement de l'enfant – Bruno Durand](#)

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



## Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

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

#### Formation

##### Nalu Éducation

- ▶ [Aménager et naturaliser sa cour](#)

#### Cadre de référence

##### AQCPE

- ▶ [ALEX – Éducation par la nature](#)

#### Ressources

##### Vifa Magazine

- ▶ [Peut-on aller jouer au parc en hiver?](#)

##### Naître et grandir

- ▶ [Tout le monde dehors!](#)
- ▶ [Le jeu libre](#)

##### 100 degrés

- ▶ [Dehors, les tout-petits : 6 garderies et CPE qui misent sur la pédagogie en plein air](#)

#### Outils

##### Vifa Magazine

- ▶ [Jouer dehors en famille](#)

#### Livre

- ▶ Francine Ferland, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents. [Viens jouer dehors! Pour le plaisir et la santé](#), 2012. 122 pages.

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



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

### DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 12.1 Planifier adéquatement une activité quant au lieu et au matériel
- 12.2 Privilégier l'achat de petit matériel attrayant, polyvalent, adapté au stade de développement de l'enfant, disponible en quantité suffisante et renouvelé régulièrement
- 12.3 Faciliter l'accès des enfants au matériel de jeu
- 12.4 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
- 12.5 Maximiser l'espace disponible pour le jeu actif et les activités motrices
- 12.6 Aménager des aires de jeux fractionnées dans la cour
- 12.7 Aménager l'environnement de façon qu'il propose des défis stimulants et variés

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.





## Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l'intérieur comme à l'extérieur (suite)

### Formations

#### Associations des haltes-garderies communautaires du Québec (AHGCQ)

- ▶ [Programme de formation en ligne](#)

#### Avec l'enfant

- ▶ [Bouger à l'intérieur, c'est aussi amusant!](#)

#### Envolée

- ▶ [Attention! Enfants en mouvement](#)

#### Nalu Éducation

- ▶ [Aménagement et naturaliser sa cour](#)

### Articles

#### 100 degrés

- ▶ [Comment – et pourquoi – devenir un CPE ou une garderie durable?](#)

#### Éducatout

- ▶ [L'aménagement extérieur d'un service de garde en milieu familial](#)

### Cadre de référence

#### AQCPE

- ▶ [ALEX – Éducation par la nature](#)

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



## Autres ressources intéressantes

### Formations

- ▶ 100 degrés : Offre gratuite – [Gazelle et Potiron. 4 cours en ligne et 4 webinaires pour favoriser les saines habitudes de vie chez les 0-5 ans](#)
- ▶ [Formations pour responsables en alimentation – Cible Petite Enfance](#)
- ▶ [Croquarium – Offre petite enfance](#)

### Ressources / articles

- Alimentation responsable**
  - ▶ [L'alimentation responsable dans les SGÉE](#)
  - ▶ [Les Petits Ambassadeurs](#)
- La marmite éducative**
- Campagne de financement**
  - ▶ Fermier.ère de famille
    - ▷ [Écoles enracinées](#)

#### OLO

- ▶ [Mon enfant refuse de manger : quoi faire?](#)
- ▶ [Bébé et la découverte des aliments](#)

#### Collectif vital

- ▶ [Défi Rigoleau](#)

#### Nos petits mangeurs

- ▶ [Vidéos](#)

### Livres

- ▶ Côté, Stéphanie. Un Enfant Sain dans un Corps Sain, Édition de l'Homme, 2008. 252 p.
- ▶ Guevremont, Guylaine et Lortie, Marie-Claude. Manger, un jeu d'enfant, Éditions La Presse, 2008. 320 p.

\* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 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. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.

