



Hop la vie!



Des idées rigolotes pour
faire manger et jouer vos
tout-petits (3 à 5 ans)



Le Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique en Ontario vous présente *Hop la vie!*

Nous espérons que ces fiches vous encourageront à explorer tous les jours les plaisirs d'une saine alimentation et de l'activité physique avec vos jeunes d'âge préscolaire.



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



Financé par le Gouvernement de l'Ontario dans le cadre du Plan d'action de l'Ontario pour la promotion de la saine alimentation et de la vie active.

Février 2007

INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Dansons le twist

Dancez pendant 10 minutes au son d'une musique endiablée.



**BON À
SAVOIR :**

La danse est une agréable façon de faire travailler le cœur et les poumons.

Tout le monde à table

Découvrez les spécialités des autres cultures.

Essayez de nouveaux aliments : mangue, chapati (pain plat de l'Inde), tzatziki (trempette au yogourt), hoummos (trempette aux pois chiches), samosa (triangle de pâte farci), couscous (céréale), falafel (galette de pois chiches), quesadilla (tortilla grillé rempli de fromage), et tofu.



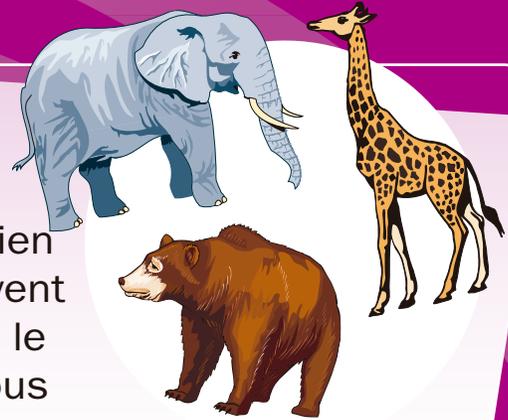
BON À SAVOIR :

Accompagnez les nouveaux plats d'aliments familiers. Commencez par de petites quantités. Il vous faudra peut-être de 10 à 15 tentatives pour y habituer vos enfants.

INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Qui veut zoo-er ?

Désignez un « gardien de zoo ». Ce gardien nomme un animal. Tous les joueurs doivent se déplacer comme cet animal. Lorsque le gardien annonce « l'heure du repas », tous accourent vers lui et attendent qu'il nomme un autre animal.



BON À SAVOIR :

Les enfants d'âge préscolaire devraient avoir jusqu'à 60 minutes d'activités physiques structurées par jour. Il s'agit de jeux et d'activités que vous planifiez, supervisez et/ou faites avec eux.

Napperons à la carte

Découpez des photos d'aliments dans les magazines ou les circulaires d'épicerie.

Prenez quatre grandes feuilles de papier que vous intitulez : 1) Légumes et fruits, 2) Produits céréaliers, 3) Lait et substituts, 4) Viandes et substituts.

Collez les photos des aliments sur la feuille qui correspond au groupe alimentaire.

BON À SAVOIR :

Les enfants apprennent par l'exemple. Si vous consommez une variété de produits, ils feront de même. Les familles qui mangent ensemble consomment souvent des aliments plus sains.



INTÉRIEUR

Jamais trop tard pour patiner

Sur une surface de tapis, faites de l'espace pour créer une « patinoire ».
Prenez deux feuilles de papier (8 1/2 x 11 po) et posez un pied sur chacune d'elles.
Gardez vos souliers. Avancez et reculez comme si vous patinez. Faites des courses, créez un circuit ou patinez en musique.



BON À SAVOIR :

Les enfants d'âge préscolaire devraient s'adonner à des activités d'« endurance » (qui accélèrent le rythme cardiaque) au moins 60 minutes par jour.

Côté jardin

Prenez un petit pot de grès ou un contenant de plastique. Percez un trou au fond du contenant.

Remplissez-le de terre. Plantez des graines ou des plants de légumes (haricots, pois) ou de fines herbes. Suivez leur croissance. N'oubliez pas de les arroser!



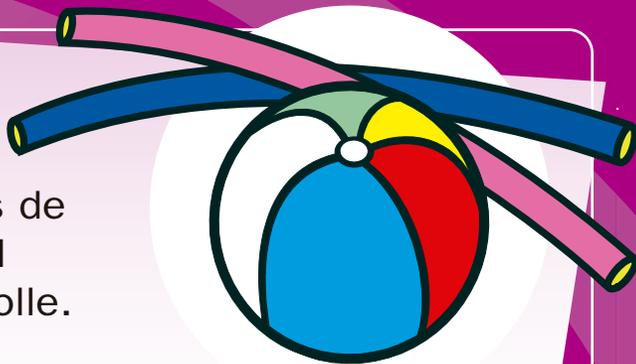
BON À SAVOIR :

Faites participer vos enfants au « jardinage » et au choix de légumes à l'épicerie. Ils seront plus enclins à les manger.

INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Lance et compte !

Jouez au hockey avec des spaghettis de piscine (communément appelé « pool noodles » en anglais) et une balle molle.



BON À SAVOIR :

On peut dépenser de l'énergie sans dépenser une fortune. Regardez autour de vous, vous trouverez des objets à cet effet : contenants de plastique, bouteilles souples, boîtes de carton, rouleaux de carton (papier de toilette et essuie-tout), boîtes à œufs, vieux vêtements et chapeaux.

Un arc-en-ciel de saveurs

Faites découvrir à vos enfants un arc-en-ciel de légumes et de fruits.

Demandez-leur d'identifier des fruits et des légumes de toutes les couleurs : jaune, orange, rouge, vert, bleu, violet.

Une activité amusante pour les jours d'épicerie!

BON À SAVOIR :

Les légumes doivent être associés au plaisir. Servez-les avec une trempette ou une sauce (trempette au yogourt, salsa, vinaigrette, sauce barbecue). Les enfants qui mangent en famille sont plus enclins à aimer les légumes.



EXTÉRIEUR

La marche, ça marche!

Réinventez la marche. Marchez lentement, rapidement, lourdement, sur la pointe des pieds, à grandes enjambées, à petits pas, en ligne droite, en zigzag. Courez, sautillez et bondissez.



BON À SAVOIR :

La marche est une activité qui se pratique en famille! Allez à pied au bureau de poste, au dépanneur ou au club vidéo.

Allô, j'écoute!

Explorez les différents sons que font les aliments lorsque vous les mangez ou les cuisinez.

- Le maïs qui éclate
- Les craquelins que l'on broie
- Les œufs que l'on fouette
- Les pommes que l'on croque

Amusez-vous à identifier les sons que font d'autres aliments.

BON À SAVOIR :

Attention : le maïs éclaté, les noix, les graines, les raisins secs, les bonbons et les morceaux de fruits et de légumes durs crus comme les carottes et les pommes présentent des risques d'étouffement pour les enfants de moins de quatre ans.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Roule ta boule

Organisez toutes sortes d'activités de ballon (frapper du pied, faire rebondir, lancer, attraper, etc).



BON À SAVOIR :

Les aptitudes de base s'acquièrent entre six mois et six ans. Aidez vos enfants à maîtriser les différents jeux de ballon en utilisant des balles et ballons de différents formats. Commencez par des jeux simples, comme faire rouler un ballon, puis intensifiez progressivement le niveau de difficulté : faire rebondir, frapper du pied et attraper.

Les petits explorateurs

Cachez un fruit ou un légume dans un sac en papier ou en tissu.

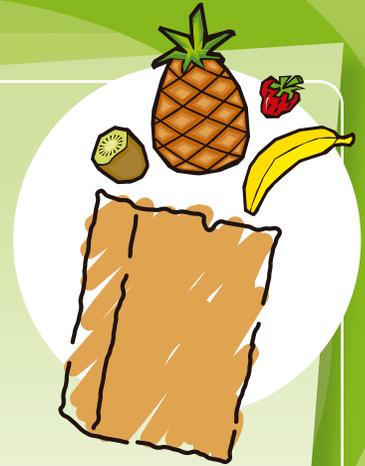
Demandez à vos enfants de mettre la main dans le sac et de deviner les aliments qui s'y trouvent.

Utilisez des aliments de textures, de formes et de tailles variées :

- Duveteux (pêche, kiwi)
- Lisse (tomate, pomme)
- Rugueux (pomme de terre, fraise)
- Long (carotte, concombre, céleri)

BON À SAVOIR :

La découverte des aliments par le goût, le toucher et l'odeur incite les enfants à en essayer de nouveaux.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Qui mime me suive!

Mimez un sport et demandez à vos enfants de le nommer : basketball, hockey, soccer, baseball, volleyball, natation, etc. Pour rendre l'activité encore plus « active », demandez-leur de vous imiter. Mimez un sport à tour de rôle.



BON À SAVOIR :

Le sport aide les enfants à acquérir de nouvelles aptitudes et la confiance en soi, à se faire des amis et à améliorer leur état de santé.

RECETTE

Le Banano-fraise

Passez au mélangeur :

- 1 tasse (250 ml) de lait ou de boisson au soya fortifiée
- 1 banane moyenne
- Poignée de petits fruits frais ou congelés : fraises, bleuets ou framboises, par exemple

Donne 4 portions de 4 onces (125 ml). Dégustez comme collation entre les repas.

BON À SAVOIR :

Les laits fouettés sont une excellente façon de savourer le lait. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de deux tasses (500 ml) de lait par jour pour la santé de leurs os et de leurs dents.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Tours de passe-passe

Passez-vous le ballon en utilisant seulement les pieds. Les jeunes enfants auront probablement besoin de leurs mains pour l'arrêter.



BON À SAVOIR :

Pour que cette activité soit sécuritaire et plus agréable, assurez-vous que vos enfants portent des chaussures anti-dérapantes et utilisez un gros ballon sous-gonflé. Faites en sorte que vos enfants visent une cible plutôt que de simplement lancer loin.

RECETTE

Pizza parfaite

- 2 c. à soupe (25 ml) de sauce pour pizzas ou pâtes
- 1 muffin anglais, tortilla ou pain pita
- 1/4 de poivron rouge ou vert coupé en dés
- 3 champignons émincés
- 1/4 de tasse (50 ml) de fromage mozzarella, cheddar ou de parmesan râpé

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Étendez la sauce sur le muffin, la tortilla ou le pain pita. Disposez les légumes et parsemez de fromage râpé. Faites cuire 20 minutes.

BON À SAVOIR :

La pizza est une délicieuse façon de manger ses quatre groupes alimentaires en un même plat. Il vous suffit d'ajouter à cette recette du jambon maigre ou du poulet grillé.

Adapté de : Cooking Up a Storm, Les producteurs laitiers du Canada (Ontario)



INTÉRIEUR

La course à obstacles

Sur une surface de tapis, créez un circuit de course à obstacles à l'aide de boîtes, de coussins et autres articles pour faire sauter, ramper et bouger les enfants. Pensez à la sécurité : choisissez des objets solides, légers et sans coins pointus ou rugueux.



BON À SAVOIR :

Les enfants peuvent se lasser vite. Ne vous en faites pas s'ils ne finissent pas une activité avant de passer à une autre.

RECETTE

Du n'œuf dans la cuisine

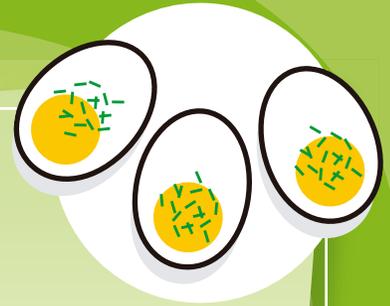
- 6 œufs durs
- 1/4 de tasse (50 ml) de yogourt nature ou de vinaigrette crémeuse
- 1 c. à soupe (15 ml) d'aneth
- Sel et poivre

Pelez les œufs. Coupez-les en deux sur la longueur. Retirez les jaunes et mettez-les dans un bol. Réduisez les jaunes d'œuf, le yogourt ou la vinaigrette et l'aneth en purée. Salez et poivrez au goût. Garnissez chaque moitié de blanc d'œuf du mélange. Servez frais. Donne 12 portions.

BON À SAVOIR :

Certains enfants ont du mal à mastiquer et à avaler la viande. Coupez-la en très petits morceaux et servez-les dans une soupe, un ragoût ou une sauce tomate. Servez aussi d'autres sources de protéines, comme les œufs, le poisson, le fromage, le beurre d'arachide crémeux, le tofu, les lentilles ou les haricots secs cuits.

Adapté de : Cooking Up a Storm, Les producteurs laitiers du Canada (Ontario)



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

L'enfant-fanfare

Formez une fanfare maison ! Marchez d'une pièce à l'autre en jouant d'un instrument réel, inventé ou virtuel.



BON À SAVOIR :

L'activité physique favorise la solidité des os, le développement des muscles et du cœur, la souplesse et la croissance.

Chanson pour se laver les mains

(Sur l'air de Frère Jacques)

*On s'lave les mains
On s'lave les mains
On frotte bien
On frotte bien
Et on fait des bulles
Et on fait des bulles
De savon
De savon*



BON À SAVOIR :

Encouragez vos enfants à se laver les mains avant et après les repas

INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Chantez et bougez

Jouez et bougez au rythme des chansons préférées de vos enfants qui font référence à des actions : *Savez-vous planter des choux ; Sur le pont d'Avignon ; Promenons-nous dans les bois ; Rame, rame, rame donc.*



BON À SAVOIR :

Les jeunes enfants ne peuvent pas faire la même activité longtemps. Multipliez les courtes périodes d'activité physique (10 minutes, par exemple) en les répartissant tout au long de la journée.

RECETTE

Salade tutti frutti



Coupez en tranches ou en bouchées des fruits de couleurs variées. Placez chaque fruit dans un bol. Laissez vos enfants préparer leur propre salade ou brochette de fruits. Arrosez-la de 1 ou 2 cuillerées à soupe (15-25 ml) de jus d'orange concentré ou servez-la avec du yogourt à la vanille en guise de trempette.

Des idées de fruits? Bananes, kiwis, melons d'eau, cantaloups, melons miel, ananas, pêches, oranges, bleuets, fraises et raisins.

BON À SAVOIR :

Limitez la consommation de jus à 4-6 onces (125-175 ml) par jour. Le jus peut couper l'appétit des enfants à l'heure des repas. De plus, le jus ne contient pas de fibres. Proposez plutôt à vos enfants un fruit qui, lui, contient des fibres.

INTÉRIEUR

Rythme & Bouge

Jouez au rythme de musiques variées : marchez, courez, sautillez, marchez au pas militaire, galopez et sautez. Touchez le plancher puis tentez de toucher le plafond. Marchez sur place, sur la pointe des pieds ou sur les talons. Faites de grandes enjambées, de petits pas, des pas lourds, de longs pas lents. Faites marcher votre imagination!



BON À SAVOIR :

Affichez sur le réfrigérateur ou sur les murs des photos de vos enfants en train de faire des activités. Créez votre propre « mur de la renommée ». Vous encouragerez ainsi vos enfants à jouer à des jeux actifs.

RECETTE

Hoummos maison

Cette trempette de pois chiches est une délicieuse façon de faire apprécier les légumes aux enfants.

- 1 boîte (540 ml/ 19 oz) de pois chiches égouttés
- 1/4 de tasse (50 ml) de jus de citron
- 1/2 c. à thé (2 ml) de cumin, de sel et de poivre
- 1/4 de tasse (50 ml) de yogourt nature
- 2 c. à soupe (25 ml) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail

Dans un robot culinaire ou un mélangeur, réduisez les pois chiches en purée. Incorporez le jus de citron. Continuez à mélanger tout en ajoutant graduellement les autres ingrédients. Servez avec des bâtonnets de légumes (céleri, carottes, courgettes, poivrons ou concombres) ou des tranches de tomate. Donne 2 tasses (500 ml).

BON À SAVOIR :

Il se peut que vous deviez offrir plus d'une dizaine de fois un nouvel aliment à votre enfant avant qu'il ne se décide à y goûter ou à en manger.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Mettez du tonus dans vos jeux

Choisissez un jeu que vos enfants et vous appréciez particulièrement et ajoutez-y un élément d'activité physique. Par exemple, s'il s'agit de jeu de couleurs, associez chaque couleur à une activité. Chaque fois que vos enfants s'arrêtent sur une couleur, ils doivent effectuer l'activité.



BON À SAVOIR :

Faites des activités avec vos enfants. Inscrivez-vous à des activités « parents-bambins », allez à la piscine en famille ou découvrez ensemble un nouveau sport ou une nouvelle activité.

RECETTE

Mélange du randonneur en herbe

- 1 tasse (250 ml) de craquelins à saveur de fromage
- 1 tasse (250 ml) de céréales mini-carrés au blé
- 1 tasse (250 ml) de céréales ayant la forme 'O'
- 1 tasse (250 ml) de céréales de riz soufflé
- 1 tasse (250 ml) de canneberges ou de raisins secs
- 1 tasse (250 ml) de bâtonnets de bretzel ou de mini-bretzels

Mélangez les ingrédients dans un grand bol. Vos enfants pourront se servir eux-mêmes une portion de 1/2 à 1 tasse (125 ml à 250 ml). Accompagnez-le de cubes de fromage et d'un jus de légumes. Donne six portions de 1 tasse (250 ml).

BON À SAVOIR :

Évitez de grignoter ou de boire (sauf de l'eau) à longueur de journée : cette habitude peut provoquer des caries.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

La chasse au serpent

Tenez un bout d'une corde à danser. En maintenant la corde sur le sol, agitez-la d'un côté et de l'autre. Vos enfants doivent tenter de l'arrêter en mettant le pied dessus.



BON À SAVOIR :

Le saut aide à la solidité des os.

RECETTE

Drôle de pain doré

- 4 tranches de pain de blé entier
- 2 œufs
- 2 c. à soupe (25 ml) de lait
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- 1/2 c. à thé (2 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre ou de margarine

À l'aide d'emporte-pièces, découpez le pain en différentes formes. Fouettez les œufs, le lait, la cannelle et le sucre. Trempez le pain dans le mélange d'œuf. Faites cuire à feu moyen dans une poêle légèrement beurrée jusqu'à ce que le mélange d'œuf soit cuit. Arrosez de sirop d'érable (facultatif).

BON À SAVOIR :

Les enfants auront plus de chance de consommer les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et rester en santé si chaque repas contiennent une variété d'aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.

Adapté de : Cooking Up a Storm, Les producteurs laitiers du Canada (Ontario)



EXTÉRIEUR

Beau temps pour bouger

Les jours de pluie, sortez marcher en sautant par-dessus les flaques d'eau. Les jours chauds et ensoleillés, sautez par-dessus les marques, les fissures des trottoirs ou des formes dessinées à la craie. En automne et en hiver, formez des tas de feuilles ou des bancs de neige et sautez dedans. Tenez-vous assez loin de la rue, et veillez à ce que le tas de feuilles ne contienne pas de branches pointues.



BON À SAVOIR :

Les enfants adorent chanter sous la pluie et marcher dans la neige fraîche. Le mauvais temps n'existe pas lorsqu'on est vêtu en conséquence.

RECETTE

Frites de patates douces

La plupart des jeunes adorent les frites. Essayez cette version santé faite de patates douces.

- 1 patate douce pelée et coupée en bâtonnets
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive ou de canola
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de poivre
- 1/4 c. à thé (1 ml) de romarin séché (facultatif)

Enrobez les bâtonnets de patate d'huile, de sel et de poivre (et de romarin le cas échéant). Placez-les sur une plaque à biscuits tapissée de papier d'aluminium. Faites cuire 30 minutes dans un four à 400°F (200°C). Donne 3 ou 4 portions.

BON À SAVOIR :

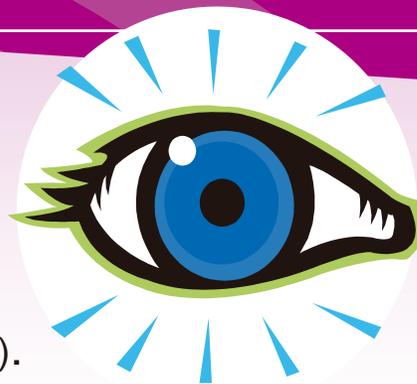
Vos enfants adopteront de meilleures habitudes si vous n'exercez pas de pression ou de chantage ou si vous ne les récompensez pas pour qu'ils mangent (plus) de certains aliments.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Détectives en balade

En se promenant, une personne dit :
« Avec mon œil de lynx, je vois quelque chose qui _____ » (indiquez la première lettre de l'objet, sa couleur, sa texture, etc.).
Marchez ou courez jusqu'à l'objet. Poursuivez votre promenade en jouant à tour de rôle le détective.



BON À SAVOIR :

Si l'on incite les enfants à être actifs dès leur jeune âge, ils ont plus de chances de le rester toute leur vie.

RECETTE

Galettes de poisson

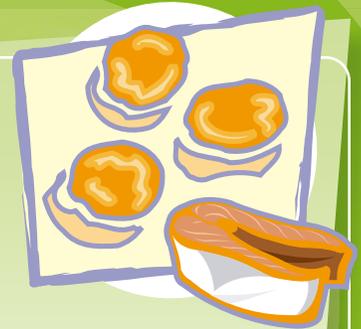
- 1 boîte (213 g) de saumon (ou 2 tasses ou 500 ml de poisson cuit sans arêtes)
- 1/4 de tasse (50 ml) d'oignon vert (facultatif)
- 1 c. à soupe (15 ml) de yogourt nature ou de mayonnaise
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron
- 1 1/2 tasse (375 ml) de chapelure ou céréales à grains entiers non sucrées écrasées
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde
- 1 œuf battu
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre ou de margarine molle

Dans un bol, défaites le saumon. Ajoutez l'oignon vert (le cas échéant), le yogourt ou la mayonnaise, le jus de citron, 1 tasse (250 ml) de chapelure, la moutarde et l'œuf. Mélangez bien. Formez des boulettes de 1 pouce (2,5 cm) et aplatissez-les en galettes. Enrobez les galettes de poisson du reste de chapelure. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer le beurre. Faites cuire les galettes de poisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Donne de 15 à 20 galettes.

BON À SAVOIR :

Aidez vos enfants en donnant l'exemple. Mangez en même temps qu'eux. Et choisissez vous aussi une variété d'aliments.

Adapté de : Cooking Up a Storm, Les producteurs laitiers du Canada (Ontario)

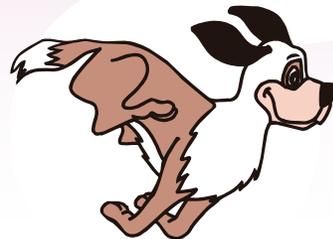


INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Beau chien-chien

Les chiens font les beaux! Marchez comme si vous étiez de chiens de différentes races :

- Un caniche délicat
- Un chien de chasse à l'affût
- Un grand danois
- Un petit chien fou
- Terminez en vous ébrouant comme un chien mouillé



BON À SAVOIR :

Il n'est pas nécessaire de toujours déboursier pour être actif. Utilisez les parcs, les sentiers et les terrains de jeux publics des environs. Allez-y souvent : ils sont gratuits.

RECETTE

Biscuits à l'avoine et aux raisins secs

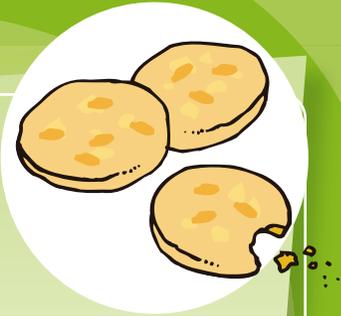
- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 2 c. à soupe (25 ml) de levure chimique (poudre à pâte)
- 1/4 de tasse (50 ml) de cassonade
- 2 tasses (500 ml) de flocons d'avoine à préparation rapide (non instantané)
- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre fondu ou de margarine molle
- 2 œufs
- 3/4 de tasse (175 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de raisins secs

Préchauffez le four à 375°F (190°C). Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure chimique, le cassonade et les flocons d'avoine. Dans un autre bol, fouettez les œufs. Ajoutez-y le lait et le beurre. Incorporez le mélange liquide aux ingrédients secs, en remuant jusqu'à consistance homogène. Ajoutez les raisins secs. Déposez le mélange à la cuiller sur une plaque à biscuits et faites cuire 10 minutes. Délicieux avec un verre de lait. Donne 20 biscuits.

BON À SAVOIR :

Limitez la consommation d'aliments faibles en nutriments tels que les croustilles, les grignotines au fromage, les bonbons, le chocolat et les boissons gazeuses. Ils peuvent être consommés à l'occasion, mais ils risquent de remplacer des aliments plus sains si l'on en mange tous les jours.

Adapté de : Cooking Up a Storm, Les producteurs laitiers du Canada (Ontario)



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Sacs à pois

Placez un sac de pois en équilibre sur la tête (ou autre objet du genre, comme un animal en peluche ou un coussin) et parcourez la pièce ou le jardin. Placez le sac sur diverses parties du corps : le coude, l'épaule, le ventre, le dos, le genou. Vous pouvez aussi utiliser le sac de pois pour jouer au basket-ball, en lançant le sac dans une boîte ou un panier.



BON À SAVOIR :

Ce jeu est excellent pour l'équilibre. En s'efforçant de ne pas faire tomber le sac, les enfants acquièrent une meilleure conscience de leur corps et de l'espace dont ils ont besoin pour évoluer.

RECETTE

Petite fringale

Les collations santé doivent inclure au moins deux des groupes alimentaires. Voici quelques idées délicieuses :

- Céréales non sucrées et lait
- Smoothie aux fruits (mélange de lait et de fruits)
- Cubes de fromage et tranches de pomme
- Tortilla de blé entier garnie de houmous
- Tranche de pizza avec jus ou lait
- Muffin aux carottes ou au son avec jus ou lait

BON À SAVOIR :

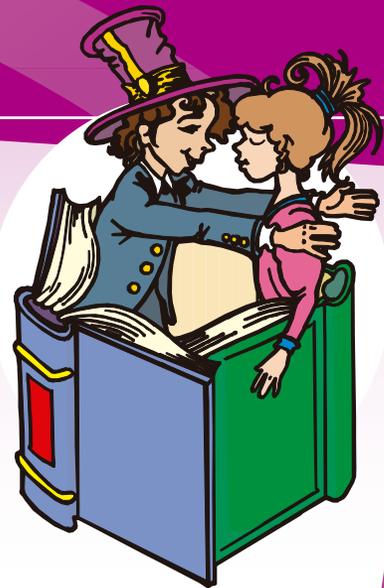
Les enfants ont un petit estomac. Ils doivent donc manger plus souvent que les adultes. Il est essentiel pour leur santé de leur servir des collations entre les repas.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Il était une fois...

Les enfants deviennent les acteurs du livre en effectuant les gestes et actions du récit. Faites-les acter des chansons, des histoires ou des poèmes.

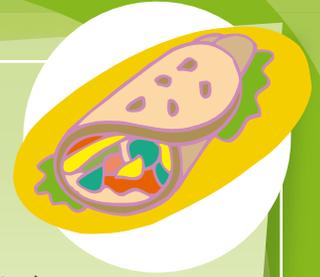


BON À SAVOIR :

Les enfants d'âge préscolaire ont besoin tous les jours d'une à plusieurs heures d'activité physique non structurée. Durant ces périodes, les enfants jouent, sous surveillance, seuls ou avec d'autres.

RECETTE

Rouleau pour rouler plus vite



- 2 tortillas de blé entier (ou autre pain plat)
- 4 c. à thé (20 ml) de fromage à la crème
- 2-3 c. à soupe (25 - 45 ml) de fromage râpé (cheddar, Monterey Jack, etc.)
- 2-4 c. à thé (10 - 20 ml) de carottes râpées, concombres hachés ou tomates en dés
- 2 tranches de viande cuite (poulet, dinde, jambon, rosbif)
- 2 feuilles de laitue romaine déchiquetées

Étendez 2 c. à thé (10 ml) de fromage à la crème sur chaque tortilla. Garnissez de fromage râpé et de légumes. Recouvrez d'une tranche de viande et de laitue. Roulez la tortilla et coupez en deux. Bon appétit! Donne 4 portions.

Pour une version végétarienne, omettez la viande et :

- Remplacez le fromage à la crème par du hoummus ; ou
- Remplacez la viande par un œuf dur ; ou
- Mettez plus de fromage.

BON À SAVOIR :

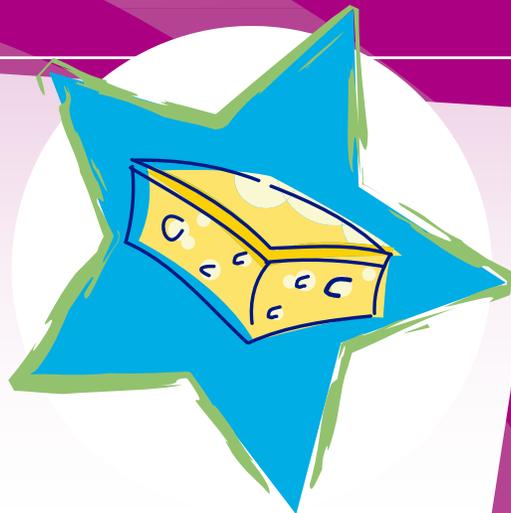
Servez de petites portions. Elles pourront grossir au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Adapté de : School Lunch Your Kids Will Munch, Region of Waterloo Public Health

INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Ping-ponges

Procurez-vous des éponges souples.
Amusez-vous à les lancer, à les
attraper et à les frapper de la main.



**BON À
SAVOIR :**

Il est important d'encourager garçons et filles à exercer toutes sortes d'activités physiques. Évitez de dire que les garçons ou les filles doivent ou ne doivent pas pratiquer certaines activités.

RECETTE

Sucettes glacées au yogourt

- 2 tasses (500 ml) de yogourt à la vanille ou aux fruits
- 1 tasse (250 ml) de fruits hachés (petits fruits, bananes, kiwis, raisins)



Mélangez les ingrédients dans un bol. Passez au mélangeur jusqu'à consistance onctueuse. Répartissez dans des moules à sucettes. Vous pouvez aussi utiliser des gobelets de papier et y piquer un bâtonnet de plastique ou de bois ou encore une cuiller de plastique. Placez au congélateur de 3 à 4 heures.

BON À SAVOIR :

Plusieurs facteurs influencent la croissance. Les enfants sont tous différents et ne grandissent pas tous nécessairement au même rythme. Pour savoir si le développement de votre enfant est normal, consultez son médecin.

Source : Cooking Up Some Fun, Toronto Public Health

INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Ti-trot et Grand-galop

Faites une promenade sur un cheval... imaginaire. Galopez et trottez le long de la rue, au parc ou dans la maison. Sautez par-dessus des obstacles. Créez un spectacle équestre !



BON À SAVOIR :

L'activité physique en bas âge aide souvent les jeunes enfants à devenir plus adroits et à développer le goût pour les sports, la danse et autres formes d'exercice.

RECETTE

Macaroni au fromage vite fait

- 2 tasses (500 ml) de macaroni non cuit
- 1 boîte (284 ml/10 oz) de soupe crème de champignons
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1/2 tasse (125 ml) d'oignon haché fin
- 1 tasse (250 ml) de bouquets de brocoli ou de poivron rouge en dés
- 1 1/2 tasses (375 ml) de fromage cheddar ou mozzarella râpé

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Faites cuire le macaroni dans de l'eau bouillante ; égouttez et réservez. Dans une casserole, mélangez la crème de champignons, le lait, l'oignon et le brocoli ou le poivron rouge. Amenez à ébullition. Ajoutez le macaroni et 3/4 de tasse (175 ml) de fromage. Versez dans un plat allant au four et parsemez le reste du fromage. Faites cuire 20 minutes. Mettez le four à « gril » pendant 2 à 3 minutes pour faire gratiner le fromage.

BON À SAVOIR :

Pour répondre à leurs besoins énergétiques, les enfants doivent consommer des aliments nutritifs et plus riches en matières grasses comme le beurre d'arachide et le fromage.

Source : Cooking Up Some Fun, Toronto Public Health



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Bons bonds

Nommez des animaux et des insectes qui sautent et bondissent. Par exemple, la sauterelle, le kangourou, la grenouille et le lapin.



BON À SAVOIR :

L'activité physique en bas âge favorise le développement précoce du cerveau et l'apprentissage.

RECETTE

Sucettes glacées au jus de fruits

- 2 tasses (500 ml) de jus de fruits pur non sucré
- 1 tasse (250 ml) de petits fruits, de pêches ou de bananes en purée

Passez le jus et les fruits au mélangeur jusqu'à consistance onctueuse. Répartissez dans des moules à sucettes. Vous pouvez aussi utiliser des gobelets de papier et y piquer un bâtonnet de plastique ou de bois ou encore une cuiller de plastique. Placez au congélateur de 3 à 4 heures.

BON À SAVOIR :

Servez ces sucettes comme dessert ou collation. Si votre enfant a soif, servez de l'eau entre les repas et les collations. Il est préférable pour la dentition des enfants d'âge préscolaire de boire de l'eau plutôt que du jus.

Adapté de : Toddler and Preschooler Nutrition Kit, Kingston, Frontenac, Lennox and Addington Public Health Unit



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Ho hisse!

Jouez à déplacer une grosse boîte, le panier à lavage ou un chariot à différents endroits soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Mettez-y des articles divers pour le rendre plus lourd. Choisissez des thématiques de saison. En automne, par exemple, remplissez le chariot de citrouilles.



BON À SAVOIR :

Créez des espaces de jeu intérieurs et extérieurs où il est possible (et permis) de rouler, grimper, sauter et faire des culbutes en toute sécurité.

L'alphabet des aliments

Trouvez des aliments qui commencent par chaque lettre de l'alphabet.

- Pour la lettre Q, pensez au quinoa, une sorte de céréale.
- Pour la lettre X, pensez à la gomme xanthane, un additif alimentaire ajouté aux crèmes glacées et pâtisseries.

BON À SAVOIR :

Les enfants naissent avec la capacité de savoir quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés. Faites confiance à vos enfants. S'ils disent avoir assez mangé, écoutez-les. Vous les aiderez ainsi à reconnaître leurs sensations de faim et de satiété, ce qui les rendra moins susceptibles de manger trop ou pas assez.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Buffalo Bulles

À l'aide d'eau savonneuse, faites des bulles et essayez de les attraper.



BON À SAVOIR :

Offrez à vos enfants la possibilité de sauter, de se tenir en équilibre, d'attraper et de suivre des objets des yeux. Ce genre d'activités les aide à acquérir des aptitudes qui les aideront plus tard à pratiquer différents sports comme le base-ball et le basketball.

Des livres à dévorer

À la bibliothèque, cherchez des livres sur la nourriture et des livres de cuisine pour enfants. En voici quelques-uns :

- *Miam, des épinards* – Catherine Valckx
- *À table* – Bill Bolton
- *Pâtes, pizzas et paninis des frères Pastissimo* – Madeleine Deny
- *Caillou découvre les aliments* – Fabien Savary, Isabelle Vadeboncoeur
- *Agathe la tomate* – Florence Charpo Berlinger
- *1001 crêpes pour la Lune* – Catarina Michelini
- *Je cuisine avec les fruits et les légumes du marché* – Virgine Loubier
- *La croustade aux pommes* – Laila Helona

BON À SAVOIR :

Les livres sur les aliments donneront à vos enfants le goût de les découvrir.



EXTÉRIEUR

Ciel mon Frisbee!

Amusez-vous à lancer un Frisbee souple ou une assiette de papier.

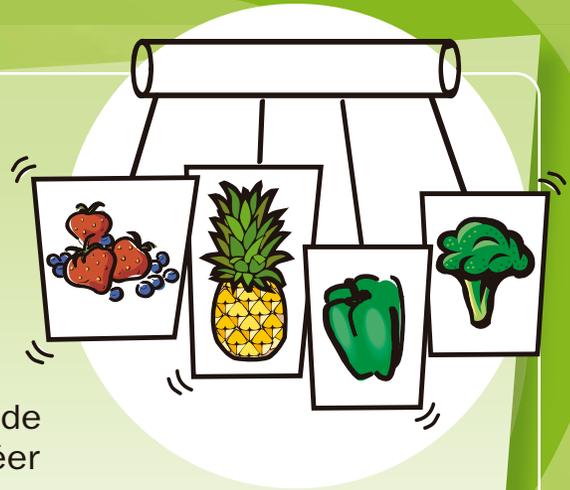


BON À SAVOIR :

Entre deux et cinq ans, les enfants acquièrent rapidement des aptitudes motrices et la capacité de raisonnement. Il est important que les activités que vous pratiquez avec vos enfants soient adaptées à leurs capacités, afin d'éviter qu'ils ne se frustrerent. Attendez que vos enfants soient bien reposés pour débiter une activité.

Mobile de fruits et légumes

Découpez des images de fruits et de légumes dans les circulaires des épiceries ou faites les dessiner par vos enfants. Collez une ficelle sur chaque illustration et suspendez-les à un rouleau de carton (papier de toilette ou essuie-tout) ou à un cintre pour créer un joli mobile.



BON À SAVOIR :

Certains enfants n'acceptent de manger que quelques types d'aliments. Faites preuve de patience. Continuez à leur offrir des aliments sains, sans faire pression pour qu'ils les mangent.

OUTDOORS

Beach Ball Volleyball

Using a large, lightweight ball such as a beach ball, helps a child lift a ball up and over a net. He can then try to volley the ball or play a game of "keep the ball in the air". Make a net using old pantyhose tied to two chairs.



GOOD TO KNOW:

By encouraging interaction and active play with other children, your child will learn life skills such as cooperation, taking turns, sharing and communication.

Aliments, source de plaisir

- Allez cueillir des pommes ou des petits fruits.
- Visitez un champ de citrouilles.
- Explorez un marché de producteurs local.
- À la bibliothèque, cherchez un livre sur la ferme.



BON À SAVOIR :

Tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation. Cependant, certains aliments sont plus sains que d'autres. Pour vous faciliter vos choix, suivez le Guide alimentaire canadien.

EXTÉRIEUR

Vélo rigolo

Apprenez à vos enfants à faire du tricycle et, plus tard, de la bicyclette. Partez ensemble à vélo pour faire vos courses, vous rendre à la garderie ou la maternelle ou profiter de la nature.



BON À SAVOIR :

Les enfants comme les parents devraient toujours porter un casque protecteur. Achetez-en un qui porte l'étiquette d'approbation de l'Association canadienne de normalisation. N'achetez pas à vos enfants un casque trop grand pour qu'il fasse plus longtemps. Le casque de votre enfant doit être parfaitement ajusté à chaque utilisation.

Délices à modeler

Suggérez à vos enfants de confectionner des aliments en pâte à modeler. Vous pouvez aussi utiliser des emporte-pièces en forme d'aliments. Voici une recette de pâte à modeler maison :

- 2 tasses (500 ml) de farine
- 1 tasse (250 ml) de sel
- 4 c. à thé (20 ml) de crème de tartre
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 2 c. à soupe (25 ml) d'huile de cuisson
- Colorant alimentaire (facultatif)

Préparation de la pâte à modeler :

1) Incorporez le colorant alimentaire à l'eau. Mélangez ensuite tous les ingrédients dans une casserole. 2) Faites cuire à feu moyen, en remuant jusqu'à l'obtention d'une boule molle. 3) Laissez le mélange refroidir et pétrissez-le légèrement.

BON À SAVOIR :

Certains jours, vos enfants ne voudront manger que quelques bouchées de leur repas, alors que d'autres jours ils dévoreront tout ce qu'il y a dans leur assiette. Chez les jeunes d'âge préscolaire, ces variations d'appétit sont normales.



EXTÉRIEUR

Cric, crac, craie

Faites des dessins à la craie sur le trottoir. Étendez-vous par terre et tracez la forme de chacun, apprenez aux enfants à faire leurs lettres, dessinez les pas d'un animal et suivez-les le long de la rue, créez une murale. Vous pouvez aussi jouer à la marelle.



BON À SAVOIR :

Les études démontrent que les familles qui jouent ensemble restent proches. Les activités en famille, comme les promenades, les jeux de ballon ou le jardinage, favorisent les bonnes relations familiales. Ces familles sont plus susceptibles de rester proches tout au long de leur vie.

Faire comme si

À tour de rôle, mimez les gestes entourant la confection d'un plat ou toute autre activité liée aux repas. Voici quelques suggestions :

- Confectionner un gâteau
- Préparer une salade
- Préparer une coupe glacée
- Mettre la table
- Peler une banane
- Laver la vaisselle

BON À SAVOIR :

Parents et enfants ont des choix différents à faire au moment des repas. Les parents décident quoi, quand et où manger. Les enfants décident de manger ou non et en quelle quantité. En gardant ces rôles, vos enfants adopteront de meilleures habitudes alimentaires.



INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Aventure au parc

Vos enfants adorent se balancer, grimper, ramper, courir et sauter au terrain de jeux du quartier ou dans une salle de jeux intérieure.



BON À SAVOIR :

Créez un circuit d'activités à faire avec vos enfants. Courez d'un jeu à l'autre pour faire travailler le cœur et les poumons. Grimpez sur les modules de jeux et autres appareils pour tonifier les muscles.

Rimes en folie

Créez des rimes rigolotes avec des aliments que vous aimez. Passe-moi le céleri, Valérie!
Ariane aime les bananes...

Ariane aime les bananes



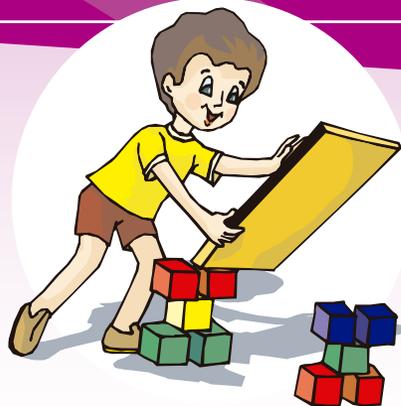
**BON À
SAVOIR :**

Les études démontrent que les familles qui prennent la plupart de leurs repas ensemble consomment généralement des aliments plus nutritifs.

INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR

Jouer pour jouer

Assurez-vous que la télé reste éteinte et prévoyez de nombreuses périodes de jeu libre. Ayez des costumes et des accessoires pour simuler un jeu. Aider votre enfant à utiliser son imagination et à inventer un jeu.



BON À SAVOIR :

Le jeu favorise l'imagination et le développement d'aptitudes sociales, le contrôle des émotions et le développement physique.

Aliments en musique

Vous connaissez certainement des chansons et des comptines sur différents aliments, comme :

- Savez-vous planter des choux
- Pomme de reinette
- Marie trempe ton pain
- Ah, Mesdames, voilà du bon fromage

Vous les trouverez peut-être sur CD à la bibliothèque.

BON À SAVOIR :

À l'heure des repas, évitez les distractions comme la télévision ou les jouets. Chacun pourra ainsi se concentrer sur ce qu'il mange. Les enfants seront aussi mieux à même de se rendre compte qu'ils ont assez mangé.



Les fiches d'activité physique ont été adaptées ou inspirées par :

Jeunes en forme Canada

Idées pour faire bouger votre famille
*Idées pour faire bouger votre famille...
à l'anniversaire de vos enfants*
Idées pour faire bouger votre famille... devant la télé

Centre de ressources Meilleur départ

*À vous de jouer! Une trousse d'activité physique
pour la petite enfance*

**Fédération canadienne des services
de garde à l'enfance**

Série Mouvement et croissance
Activités physiques pour les deux premières années
*Activités physiques pour les enfants de deux,
trois et quatre ans*
*Activités physiques pour les enfants
de cinq et six ans*
*Activités physiques pour les enfants
de sept et huit ans*

**Institut canadien de recherche sur la
condition physique et le mode de vie**

Sondage indicateur de l'activité physique

Société canadienne de pédiatrie

Quand mon enfant sera-t-il prêt à faire du sport?
*Une vie active saine pour les enfants
et les adolescents*

Les Diététistes du Canada

Un départ santé pour la vie

Healthy Alberta

Active Ideas for Your Kids

Hospital for Sick Children

Get Up and Get Moving
Active Transportation

Investir dans l'enfance

Province de la Nouvelle-Écosse

Active Living for Early Childhood

Toronto Public Health

Fun and Physical Activity
Moving on the Spot

Remerciements

Le Centre de ressources en nutrition tient à remercier les personnes et les organismes suivants :

.....

PARC – Physical Activity Resource Centre

.....

Sue Weststrate, Consultante en promotion de la santé
Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

.....

Mary Turfryer, MSc, DtP, Nutritionniste en santé publique
Service de santé de la région de York

.....

Lee Rysdale, MEd, DtP, Agente en diététique
Service de santé publique de Sudbury et du district

.....