

Astuces BOKS : Activités pour les services de garde d'enfants

Les Astuces BOKS ont été conçues pour sensibiliser les jeunes enfants à la saine alimentation tout au long de leur journée. Les jeunes enfants sont prêts à apprendre sur les aliments et à comprendre pourquoi il est important de manger sainement. Les fournisseurs de services de garde d'enfants peuvent intégrer ces activités à la journée des enfants. Elles peuvent servir d'activités pendant les périodes de transition, les activités en cercle, les jeux, les collations et les repas.

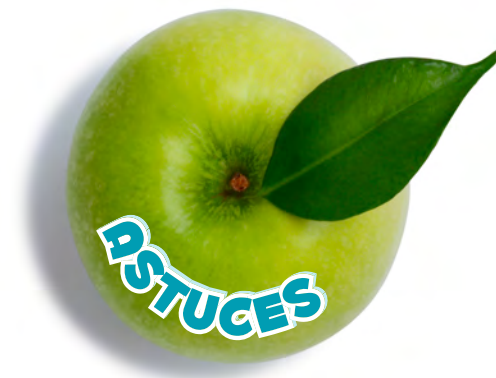
Enfant Actif = Enfant Attentif

Les ressources BOKS ont été adaptées par Santé publique Ottawa à des fins non commerciales et éducatives seulement avec l'autorisation de BOKS.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des ressources afin de promouvoir la saine alimentation et l'activité physique, téléphonez à la Ligne d'info-santé publique Ottawa, au 613-580-6744, au 1-866-426-8885 (sans frais) ou au 613-580-9656 (ATS). Consultez SantePubliqueOttawa.ca ou écrivez à healthsante@ottawa.ca

Table des matières

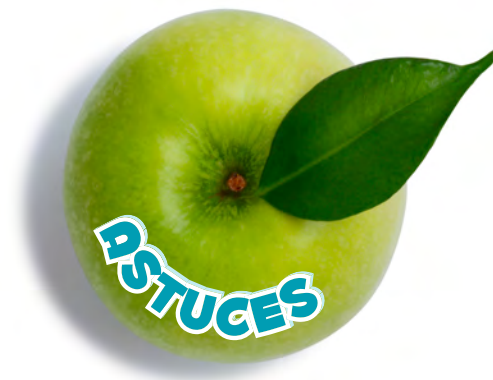
Domaines de développement	3
Astuces BOKS	4
Préparons une salade!	5
Un nouvel aliment amusant!	6
De quelle couleur suis-je?	7
J'aime mes légumes	8
Nomme cet aliment	9
Bois-tu de l'eau?	10
Mon aliment sain préféré	11
Chantons!	12
Assistant cuisinier	13
Aventures à l'épicerie	14
Aider à mettre la table pour le dîner	15



Vous et les personnes que vous recrutez assumez tous la responsabilité liée à la mise en œuvre du programme BOKS dans votre garderie ou votre centre de la petite enfance.

Domaines de développement

Le fait de manger ensemble, de se renseigner sur les aliments et d'acquérir des compétences alimentaires aide les enfants à croître dans tous les domaines du développement.



Motricité globale (MG)

Il s'agit de la capacité à contrôler les grands muscles du corps pour développer l'équilibre, la coordination, la force, la stabilité et la connaissance du corps, pour monter des escaliers par exemple.

Motricité fine (MF)

Il s'agit de la capacité à contrôler et coordonner les petits muscles pour accomplir des tâches courantes, comme ramasser une balle avec les doigts et la main.

Langage (L)

Il s'agit de la capacité à développer des aptitudes en matière de langage, de communication et d'alphabétisation, comme le fait d'exprimer des pensées au moyen de sons, de gestes, de mots et de combinaisons de mots.

Développement social et émotionnel (SE)

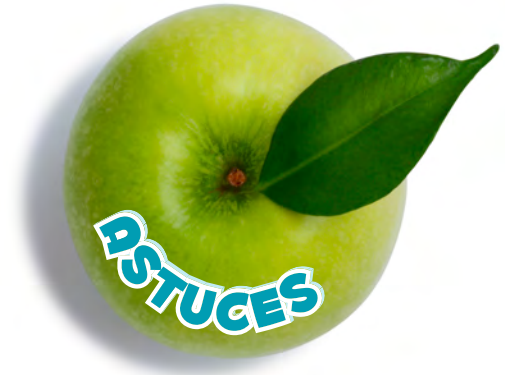
Il s'agit de la capacité à développer des aptitudes sociales et émotionnelles comme des relations avec les autres, l'estime de soi, la maîtrise de soi, la coopération et l'empathie.

Développement cognitif (C)

Il s'agit de la capacité à penser, raisonner, apprendre et comprendre le monde, par exemple pour exprimer des idées, résoudre des problèmes et se rappeler des souvenirs.

Astuces BOKS

Les Astuces BOKS sont de courtes activités qui permettent d'enseigner aux enfants la nutrition, les choix alimentaires et les comportements sains. Les périodes de transition, l'heure du cercle, le repas ou la collation ainsi que les périodes de jeu sont des moments tout indiqués où organiser ces activités pour aider les enfants à aimer les aliments santé.



Voici un exemple d'horaire de la journée dans un service de garde d'enfants :

Moment	Astuces BOKS
Période de transition	Chantons!
Heure du cercle	Préparons une salade!
Repas	J'aime mes légumes
Période de transition	Mon aliment sain préféré
Période de jeu actif	De quelle couleur suis-je?

Préparons une salade!

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les aliments sains.

Domaines de développement

MG; L; SE; C

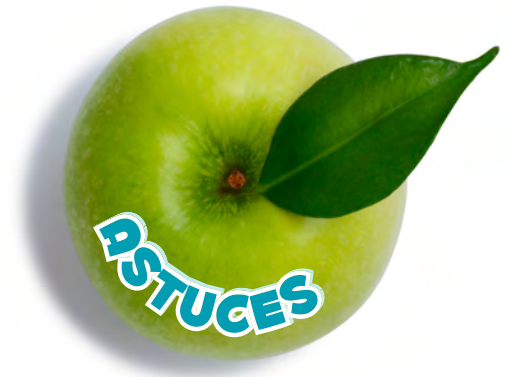
Matériel

Aucun

Astuces

1. Dites aux enfants que vous allez préparer une salade imaginaire tous ensemble.
2. Demandez aux enfants de dire à voix haute, chacun leur tour, l'aliment sain qu'ils ajouteraient à la salade.
3. Une fois que chacun a ajouté son ingrédient, dites aux enfants de sautiller, de se tortiller et de tournoyer pour mélanger la salade.

Pour varier : Faites de même pour préparer une soupe, et demandez aux enfants de remuer la soupe en tournoyant.



Un nouvel aliment amusant!

Objectif

Les enfants découvriront une variété d'aliments.

Domaines de développement

L; C; SE

Matériel

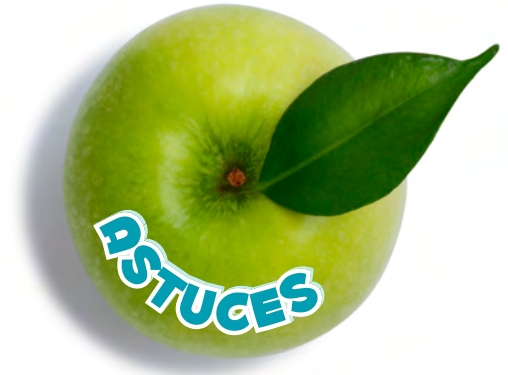
Aucun

Astuces

Questions à poser aux enfants :

1. Avez-vous goûté à un nouvel aliment aujourd'hui?
2. Aimerez-vous goûter à un nouvel aliment? Pourquoi?
3. Aimerez-vous partager un nouvel aliment avec un ami?
4. Aimerez-vous que votre éducateur goûte à un nouvel aliment?

Pour varier : Demandez aux enfants de nommer le groupe alimentaire auquel les aliments nommés appartiennent.



De quelle couleur suis-je?

Objectif

Les enfants découvriront les couleurs des aliments sains.

Domaines de développement

L; C; MF

Matériel

Images d'aliments sains

Astuces

Questions à poser aux enfants :

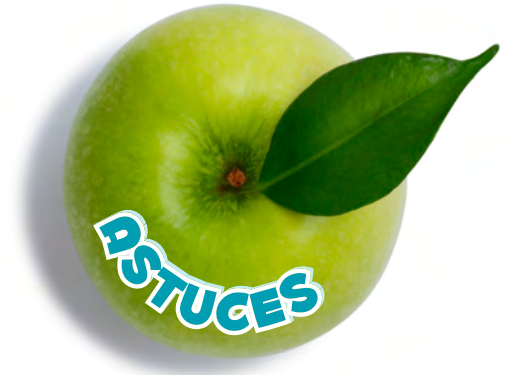
1. Quel est votre légume préféré? De quelle couleur est-il?
2. Quel est votre fruit préféré? De quelle couleur est-il?
3. Quel est votre fromage préféré? De quelle couleur est-il?
4. Quelle est votre saveur de yogourt préférée? De quelle couleur est-il?

Version plus facile

1. Montrez différentes images d'aliments sains, comme des légumes et des fruits.
2. Demandez aux enfants de nommer ces aliments et leur couleur.

Version plus difficile

1. Quelle est votre viande ou votre légumineuse préférée? De quelle couleur est-elle?
2. Quelle est votre céréale préférée? De quelle couleur est-elle?
3. Découpez des images de vos aliments favoris dans des magazines pour faire un collage à emporter à la maison.



J'aime mes légumes

Objectif

Les enfants découvriront une variété d'aliments.

Domaines de développement

L; C; SE

Matériel

Aucun

Astuces

Questions à poser aux enfants :

1. Si vous pouviez choisir un légume, lequel voudriez-vous manger aujourd'hui?
2. Voudriez-vous goûter à un nouveau légume? Lequel?
3. Voudriez-vous partager un légume avec un ami? Lequel?
4. Voudriez-vous partager un légume avec votre enseignant? Lequel?

Pour varier : Posez les mêmes questions pour les fruits, les viandes, les produits laitiers, les céréales et d'autres aliments sains.

Version plus facile : Demandez aux enfants de nommer leur fruit ou légume préféré.



Nomme cet aliment

Objectif

Les enfants commenceront à découvrir les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

Domaines de développement

L; C

Matériel

Aucun

Astuces

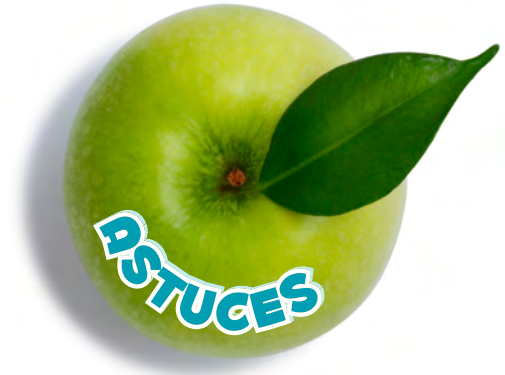
Questions à poser aux enfants :

1. Pouvez-vous nommer un fruit que nous avons mangé aujourd'hui?
2. Pouvez-vous nommer un légume que nous avons mangé aujourd'hui?

Version plus facile : Au repas, nommez les légumes et les fruits qui sont servis et demandez aux enfants de dire lesquels sont des légumes et lesquels sont des fruits.

Version plus difficile :

1. Pouvez-vous nommer une viande ou un substitut de viande que nous avons mangé aujourd'hui?
2. Pouvez-vous nommer un produit laitier ou un substitut de produit laitier que nous avons mangé aujourd'hui?
3. Pouvez-vous nommer un produit céréalier que nous avons mangé aujourd'hui?



Bois-tu de l'eau?

Objectif

Les enfants seront sensibilisés à l'importance de boire de l'eau.

Domaines de développement

L; C

Matériel

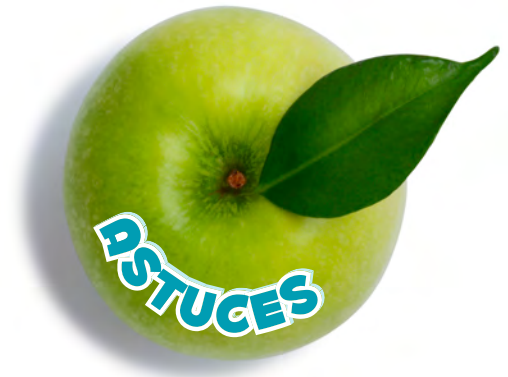
Aucun

Astuces

Questions à poser aux enfants :

1. Avez-vous bu de l'eau aujourd'hui? À la maison? À la garderie?
2. Aimez-vous l'eau? Pourquoi?
3. Quand buvez-vous de l'eau?

Version plus difficile : Demandez aux enfants pourquoi l'eau est bonne pour eux.



Mon aliment sain préféré

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les aliments sains.

Domaines de développement

L; C

Matériel

Images d'aliments sains (optionnel)

Astuces

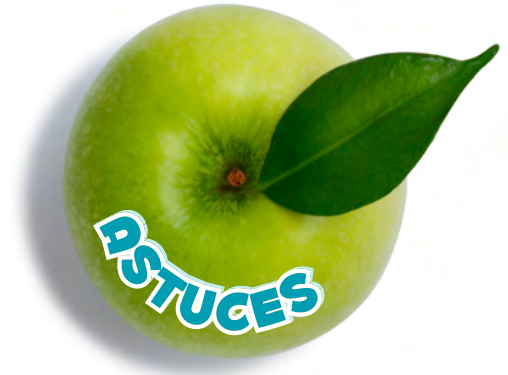
Questions à poser aux enfants

1. Quel est votre aliment sain préféré?
2. De quelle couleur est votre aliment sain préféré?
3. Avez-vous mangé l'un de vos aliments sains préférés aujourd'hui?

Version plus facile : Montrez aux enfants différentes images d'aliments sains, et demandez-leur s'ils ont déjà mangé ou non chacun de ces aliments.

Version plus difficile :

1. Demandez aux enfants de dire la première lettre de leur aliment préféré.
2. Demandez aux enfants d'expliquer pourquoi leurs aliments préférés sont bons pour la santé.
3. Si vous pouviez préparer un repas sain à la maison, quel serait votre choix?



*Chantons!

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les choix alimentaires sains.

Domaines de développement

L; C

Matériel

Aucun

Astuces

1. Demandez aux enfants de nommer leur légume préféré.
2. Enseignez aux enfants la chanson suivante, intitulée « Mange des légumes ».
3. Encouragez les enfants à faire des gestes lorsqu'ils chantent les paroles suivantes sur l'aire de Frère Jacques :
 - Mange des légumes, mange des légumes,
 - tous les jours, tous les jours,
 - quand tu les auras mangés, quand tu les auras mangés,
 - tu seras fort, et en santé.
 - Quel légume, quel légume (nom de l'enfant) aime-t-il (elle) manger, (nom de l'enfant) aime-t-il (elle) manger?
 - J'aime manger des (légume préféré), j'aime manger des (légume préféré)
 - pour être fort(e), et en santé.

Pour varier : Remplacez les paroles par « Mange des fruits », « Mange des produits laitiers », « Mange des céréales » ou « Mange du poisson ».



Assistant cuisinier

Objectif

Les enfants commenceront à accroître leur capacité à se débrouiller pour s'alimenter sainement.

Domaines de développement

L; C

Matériel

Aucun

Astuces

Questions à poser aux enfants :

1. Quel aliment aimez-vous le plus aider vos parents à préparer à la maison?
2. Aidez-vous à mettre la table à la maison?
3. Aidez-vous à débarrasser la table après un repas à la maison?
4. Participez-vous à la préparation des repas à la maison? Si oui, quels aliments aidez-vous à préparer?



Aventures à l'épicerie

Objectif

Les enfants commenceront à accroître leur capacité à se débrouiller pour s'alimenter sainement.

Domaines de développement

L; C

Matériel

Aucun

Astuces

Questions à poser aux enfants :

1. Quel aliment choisissez-vous le plus souvent à l'épicerie?
2. Quel aliment voudriez-vous choisir à l'épicerie?
3. Quel est votre rayon préféré à l'épicerie? Pourquoi?



Aider à mettre la table pour le dîner

Objectif

Les enfants commenceront à accroître leur capacité à se débrouiller pour s'alimenter sainement.

Domaines de développement

L; SE; C; MF

Matériel

Aucun

Astuces

1. Demandez aux enfants d'aider à mettre la table avant le dîner.
2. Donnez une tâche précise à chaque enfant, comme aller chercher ou placer les assiettes, les cuillères, les tasses, etc.

Pour varier :

1. Si les enfants sont trop nombreux (plusieurs groupes réunis), demandez-leur d'aider à tour de rôle.
2. Choisissez un petit groupe qui mettra la table avec l'un des éducateurs, puis un autre groupe le prochain jour.
3. Faites de même pour les tâches de nettoyage après le repas. Donnez à chaque enfant une tâche précise, comme mettre les restes de nourriture au compost, rincer la vaisselle.

