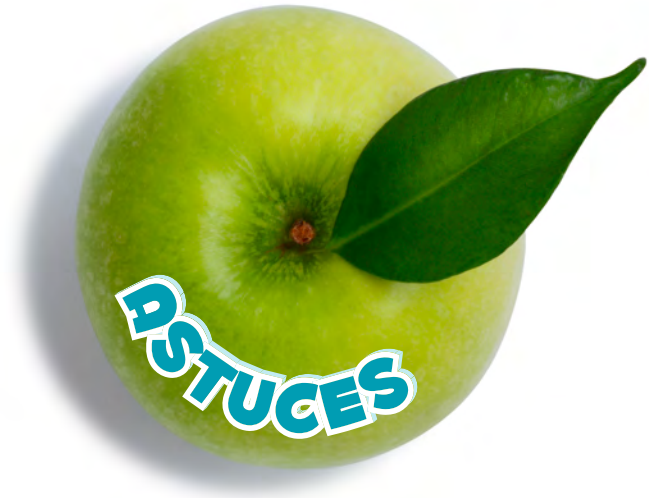




activé par
Reebok

boks

préparons la réussite
des enfants



Astuces BOKS : Leçons 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
Œuvre d'art comestible	5
La boîte mystère	6
Trouver l'intrus	7
Arc-en-ciel de légumes et fruits	8
Napperons d'aliments arc-en-ciel	9
Composer une assiette santé	10
Dégustation	11
Jeu d'association des légumes et fruits	12
Présenter son fruit préféré	13
La chasse aux légumes	14
Préparer une salade de fruits	15
Est-ce un fruit ou un légume?	16
Le restaurant	17
J'aide dans la cuisine	18
Rendre les aliments amusants!	19
Lettres de légumes	20
Le jeu de l'épicerie	21
Comment poussent les aliments?	22
Le défi familial	23



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)

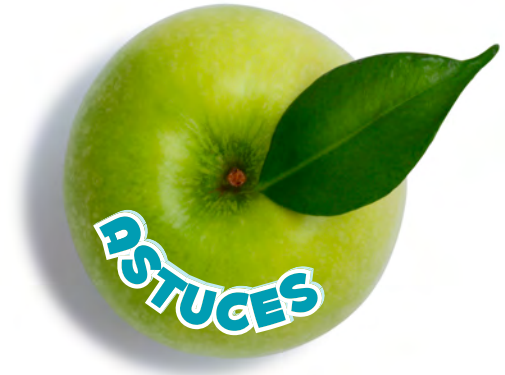
Il s'agit de la capacité à développer des aptitudes sociales et émotionnelles comme des relations avec les autres, l'estime de soi, la maîtrise de soi, la coopération et l'empathie.

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 des activités planifiées pour aider les enfants à en apprendre plus sur la nutrition, à faire des choix d'aliments sains et à adopter de saines habitudes de vie. Ces activités peuvent avoir lieu en classe, pendant l'heure du cercle ou la période de bricolage ou de jeu.



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

Moment	Astuces BOKS
Heure du cercle	La boîte mystère
Repas	Lettres de légumes
Activité aux tables	Arc-en-ciel de légumes et fruits
Période de jeu théâtral	Le restaurant
Période de jeu actif	La chasse aux légumes

* Œuvre d'art comestible

Objectif

Les enfants découvriront de nouveaux aliments.

Domaines de développement

MF; C

Matériel

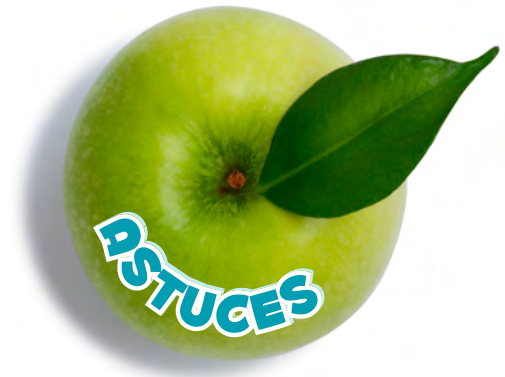
Assiettes; aliments, ex. : fromage en cubes; fraises coupées en deux; fleurettes de brocoli; tranches de concombre; tranches de pomme; craquelins; pois chiches; raisins.

Astuces

1. Donnez aux enfants différents ingrédients pour leur permettre de réaliser une œuvre d'art.
2. Créez des formes, des visages, des animaux, des fleurs ou autre chose.
3. Mangez les créations!

Pour varier : Avant que les enfants mangent leur création, photographiez-les avec leur œuvre. Vous pourrez par la suite afficher les photographies dans le centre ou les insérer dans un bulletin d'information pour les parents.

Consigne de sécurité : Assurez-vous que tous les enfants et les membres du personnel se lavent les mains correctement avant et après l'activité. Assurez-vous que les aliments sont coupés de façon à éviter que les enfants s'étouffent.



La boîte mystère

Objectif

Les enfants découvriront de nouveaux aliments.

Domaines de développement

C; L; SE; MF

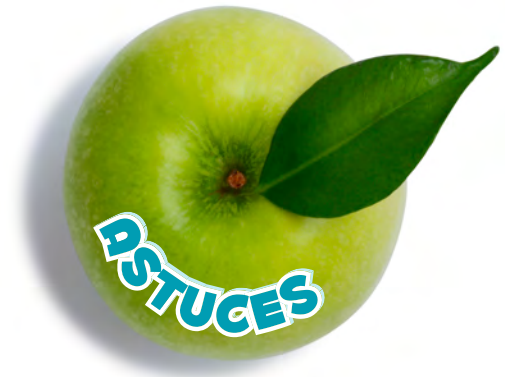
Matériel

Petite boîte; sac de papier; aliments de tous les groupes alimentaires, ex. : brocoli; carottes; pommes; œufs; légumineuses sèches; contenant de yogourt; morceau de pain.

Astuces

1. Préparez une boîte mystère. Coupez la partie supérieure d'une petite boîte. Mettez un seul aliment dans la boîte.
2. Placez la boîte dans un sac de papier afin que les enfants ne puissent voir le contenu.
3. Parlez aux enfants des cinq sens : la vue, l'odorat, le goût, le toucher et l'ouïe. Ex. :
 - Vue : Voir différentes couleurs dans une assiette peut rendre les aliments plus appétissants.
 - Odorat : Notre odorat nous aide à goûter les différentes saveurs des aliments.
 - Goût : Les aliments ont différents goûts, comme sucré, sur, salé et amer.
 - Toucher : Les aliments peuvent avoir différentes textures, comme croquante ou crémeuse.
 - Ouïe : Le fait d'entendre différents sons en mangeant peut rendre le repas plus intéressant.
4. Demandez aux enfants de deviner au toucher ou à l'odeur l'aliment qui se trouve dans la boîte.

Consigne de sécurité : Ne pas manger les aliments que tous les enfants ont touchés.



*Trouver l'intrus

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les aliments sains et commenceront à découvrir les groupes alimentaires.

Domaines de développement

C; L; SE

Matériel

Images d'aliments sains

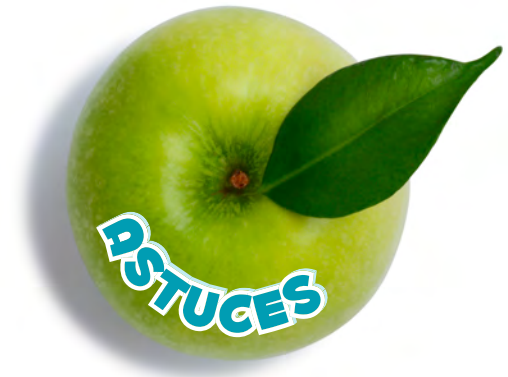
Astuces

1. Découpez des images de différents aliments sains dans des circulaires d'épicerie.
2. Alignez quatre images d'aliments, dont trois font partie du même groupe alimentaire (p. ex. : trois images de légumes et une de viande).
3. Demandez aux enfants de nommer l'aliment qui est différent des autres.

Version plus facile : Utilisez trois images du même aliment et une seule d'un autre aliment (p. ex. : trois images de brocoli et une de viande).

Version plus difficile : Demandez aux enfants de nommer les groupes alimentaires auxquels appartiennent les aliments.

Pour varier : Demandez aux enfants quel est leur aliment sain préféré parmi ceux représentés sur les images, et pourquoi.



Arc-en-ciel de légumes et fruits

Objectif

Les enfants seront sensibilisés à l'importance des légumes et des fruits aux couleurs vives.

Domaines de développement

MF; C; L; SE

Matériel

Papier de construction rouge, orange, jaune, vert, bleu et mauve; ruban adhésif; marqueurs; crayons de cire.

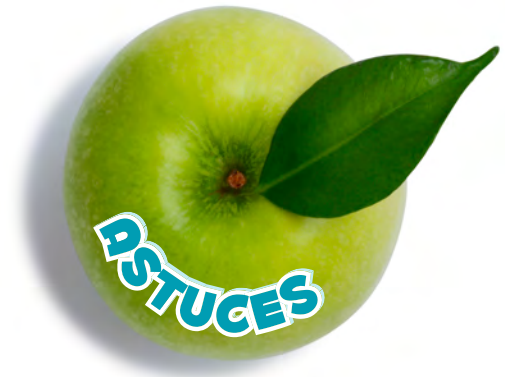
Optionnel : Images de légumes et de fruits; colle

Astuces

1. Formez un grand arc-en-ciel avec le papier de construction, et collez-le sur le plancher ou sur le mur, à la portée des enfants.
2. Demandez aux enfants de dessiner leurs fruits et légumes préférés sur la couleur appropriée (p. ex. : des bananes sur le jaune, des bleuets sur le bleu).
3. Dites aux enfants qu'il est important de manger des légumes et des fruits de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

Version plus facile : Donnez des images d'aliments aux plus jeunes enfants afin qu'ils les collent sur l'arc-en-ciel.

Pour varier : À l'heure de la collation, demandez aux enfants de créer un arc-en-ciel avec divers légumes et fruits frais. Ils peuvent nommer les couleurs pendant qu'ils placent les aliments sur leur assiette.



*Napperons d'aliments arc-en-ciel

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les choix alimentaires sains.

Domaines de développement

MF; C; L

Matériel

Papier de construction; marqueurs; crayons de cire
Optionnel : Images d'aliments sains; colle

Astuces

1. Dites aux enfants qu'il est bon pour eux de manger des aliments colorés.
2. Demandez aux enfants de dessiner leurs aliments sains préférés sur le papier de construction.
3. Plastifiez les créations des enfants afin qu'ils puissent en faire leur napperon pour l'heure du repas et de la collation.

Version plus facile : Donnez des images d'aliments aux enfants afin qu'ils les collent sur le papier de construction.

Pour varier : Si vous n'avez pas de machine à plastifier, exposez les images sur les murs de la garderie.



Composer une assiette santé

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les choix alimentaires sains.

Domaines de développement

MF; L; SE

Matériel

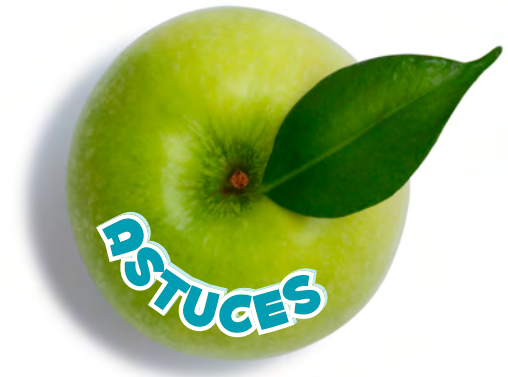
Papier de construction; marqueurs; crayons de cire
Optionnel : Images d'aliments sains; colle

Astuces

1. Découpez un cercle dans le papier de construction pour chaque enfant (ce sera leur assiette).
2. Demandez aux enfants de dessiner les aliments qu'ils aiment, mais en variant toujours la couleur.
 - Vert : brocoli, courgette, haricots verts
 - Blanc : riz, yogourt, poulet
 - Brun : hamburger, steak
 - Rouge : fraises, melon d'eau
 - Jaune et orange : bananes, oranges
3. Faites comprendre aux enfants que plus leur assiette est colorée, plus leur repas est sain.

Version plus facile : Donnez des images d'aliments aux enfants afin qu'ils les collent sur leur assiette.

Pour varier : Découpez un très grand cercle (assiette) dans une grande feuille de papier de construction. Demandez à tous les enfants de dessiner ou de coller des aliments sains et colorés sur la grande assiette.



Dégustation

Objectif

Les enfants essayeront de nouveaux aliments.

Domaines de développement

C; L; SE; MF

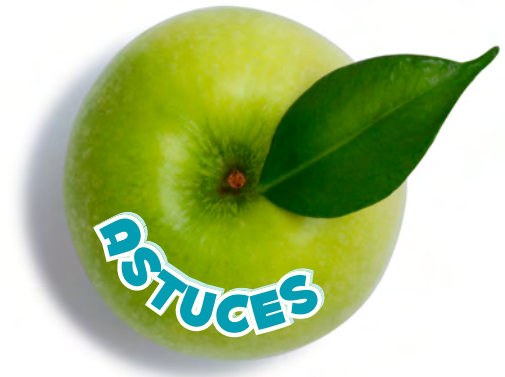
Matériel

Divers aliments; assiettes; serviettes de table

Astuces

1. Choisissez les aliments à déguster. Voici quelques idées :
 - Pommes : rouges, vertes et jaunes.
 - Raisins : rouges, verts, pourpres.
 - Légumes : navets, courges, choux de Bruxelles, patates douces.
 - Fromages : cheddar, mozzarella, gouda.
 - Céréales : quinoa, riz, pain de seigle.
 - Viandes et substituts : poisson, lentilles, tofu, légumineuses sèches.
2. Coupez les aliments en bouchées.
3. Invitez les enfants à goûter aux aliments.
4. Demandez aux enfants de nommer leurs aliments préférés et de dire pourquoi ils les aiment.

Consigne de sécurité : Assurez-vous que tous les enfants et les membres du personnel se lavent les mains correctement avant et après l'activité. Assurez-vous que les aliments sont coupés de façon à éviter que les enfants s'étouffent. N'utilisez aucun aliment auquel un enfant de votre centre pourrait être allergique.



Jeu d'association des légumes et fruits

Objectif

Les enfants commenceront à découvrir le groupe des légumes et fruits du Guide alimentaire canadien.

Domaines de développement

MF; C; SE

Matériel

Images de légumes et de fruits; ruban adhésif

Astuces

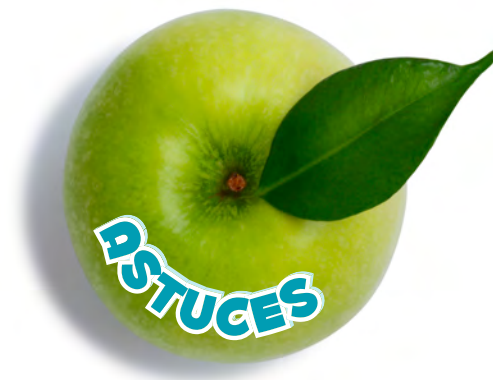
1. Découpez de grandes images de légumes et de fruits dans des circulaires d'épicerie.
2. Collez les images sur les murs de la pièce.
3. Demandez aux enfants d'aller près de l'image du légume ou du fruit que vous nommez à voix haute.

Version plus facile :

1. Découpez deux images de chaque légume et de chaque fruit.
2. Collez ces images sur deux murs différents de la salle.
3. Pointez une image, et demandez aux enfants d'aller près de l'image correspondante.

Pour varier : Faites la même activité pour les autres groupes alimentaires : lait et substituts, viandes et substituts, produits céréaliers.

Pour varier : Affichez des photos de différents aliments au mur. Demandez aux enfants de sauter ou de courir d'une photo à l'autre..



Présenter son fruit préféré

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les choix alimentaires sains.

Domaines de développement

MF; C; L; SE

Matériel

Aucun

Optionnel : Images d'aliments sains

Astuces

1. Demandez aux enfants d'amener une image de leur fruit préféré.
2. Demandez-leur de se tenir en cercle.
3. Invitez-les à présenter leur fruit préféré à tour de rôle.

Version plus difficile : Demandez aux enfants de dessiner eux-mêmes leur aliment sain préféré pour le présenter. Demandez-leur de nommer le groupe alimentaire auquel appartient leur aliment.

Pour varier : Faites de même avec d'autres aliments sains.

Pour varier : Parmi les images d'aliments sains que vous avez découpées, demandez aux enfants d'en choisir une qu'ils souhaitent présenter.

Pour varier : Demandez aux enfants d'amener leur fruit ou légume préféré (ou un autre aliment sain) qu'ils partageront avec leurs amis à la collation.



La chasse aux légumes

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les choix alimentaires sains.

Domaines de développement

MG; MF; C; SE; L

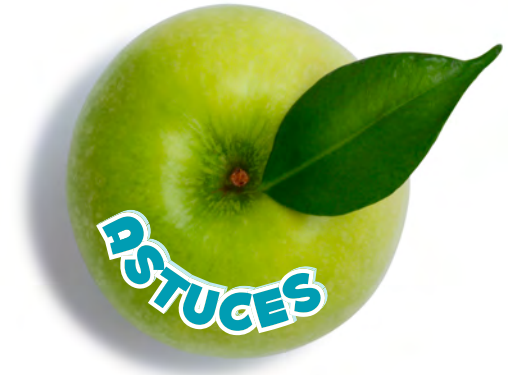
Matériel

Images de légumes (et d'autres aliments sains); un seau par enfant

Astuces

1. Découpez des images de légumes dans des circulaires d'épicerie.
2. Cachez les images dans la salle.
3. Donnez un seau à chaque enfant.
4. Demandez aux enfants d'aller chercher le plus de légumes possible.
5. Une fois qu'ils ont trouvé des légumes, invitez-les à se placer en cercle pour montrer ceux qu'ils ont trouvés.

Pour varier : Utilisez des images d'autres aliments sains, p. ex. : fruits, viandes et substituts, lait et substituts, produits céréaliers.



Préparer une salade de fruits

Objectif

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

Domaines de développement

FM; C; SE

Matériel

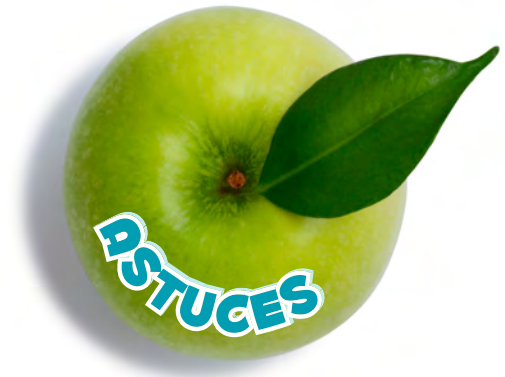
Fruits coupés en petits morceaux; un petit bol par enfant; un grand bol; cuillères; serviettes de table

Astuces

1. Coupez d'avance les fruits en petits morceaux pour préparer la salade.
2. Mettez des morceaux de fruits dans chaque bol.
3. Préparez un bol de fruits préalablement coupés pour chaque enfant.
4. Donnez un bol à chaque enfant afin qu'il puisse ajouter des fruits à la salade.
5. Faites circuler le grand bol et demandez à chaque enfant d'y ajouter ses ingrédients.
6. Remuez la salade de fruits et donnez-en une portion à chaque enfant.

Pour varier : Faites de même avec des légumes pour préparer une salade. En été, amenez la salade de fruits à l'extérieur pour un pique-nique.

Consigne de sécurité : Assurez-vous que tous les enfants et les membres du personnel se lavent les mains correctement avant et après l'activité. Assurez-vous que les aliments sont taillés de façon à éviter que les enfants s'étouffent.



Est-ce un fruit ou un légume?

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les fruits et les légumes.

Domaines de développement

C; MF; L; SE

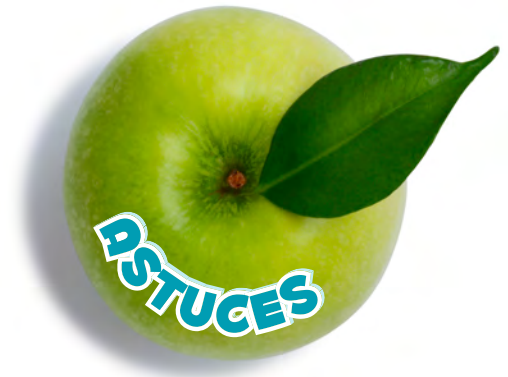
Matériel

Images de légumes et de fruits; deux paniers ou seaux; ruban adhésif

Astuces

1. Découpez des images de légumes et de fruits dans des circulaires d'épicerie.
2. Mettez deux paniers dans la salle; collez l'inscription « légumes » et quelques images de légumes sur l'un d'eux, et collez l'inscription « fruits » et des images de fruits sur l'autre.
3. Donnez quelques images de légumes et de fruits à chaque enfant.
4. Demandez aux enfants de trier les images en mettant les images de légumes dans le panier de légumes et les images de fruits dans le panier de fruits.
5. Une fois que les enfants ont terminé, vérifiez quels aliments ils ont mis dans chaque panier.

Version plus facile : Faites de même en groupe. Montrez aux enfants chaque image et demandez-leur de décider ensemble s'il s'agit d'un légume ou d'un fruit. Demandez ensuite aux enfants d'aller mettre à tour de rôle l'image dans le bon panier.



Le restaurant

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les choix alimentaires sains.

Domaines de développement

C; L; SE; MF

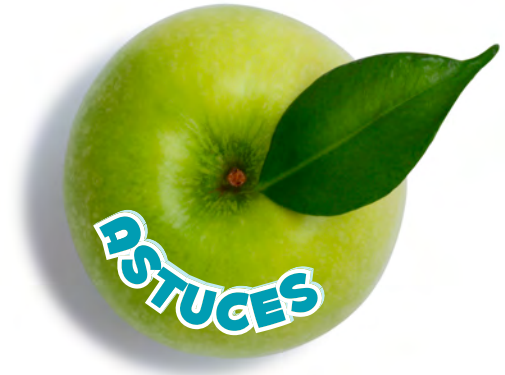
Matériel

Images d'aliments sains; papier de construction (une feuille par enfant); colle

Astuces

1. Découpez des images d'aliments sains dans des circulaires d'épicerie.
2. Pliez en deux une feuille de papier de construction pour chaque enfant. Ce sera leur menu.
3. Inscrivez « Menu » au haut de chaque feuille.
4. Demandez aux enfants de coller des images d'aliments dans leur menu.
5. Utilisez les menus pour jouer au restaurant. Les enfants peuvent jouer le rôle du chef, du serveur ou du client à tour de rôle.

Pour varier : Imaginez une épicerie. Quels aliments les enfants y vendraient-ils? Imaginez qu'il faut planifier un repas à la maison. Quels aliments les enfants prépareraient-ils?



J'aide dans la cuisine

Objectif

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

Domaines de développement

C; MF; L; SE

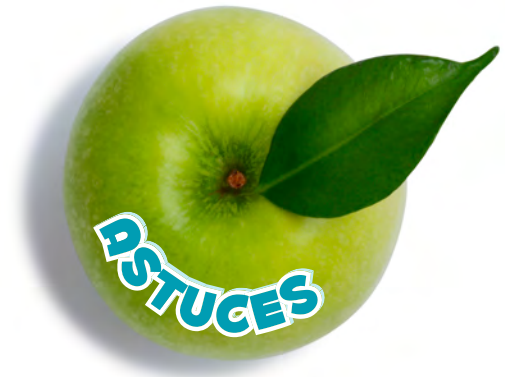
Matériel

Vaisselle de plastique; aliments de plastique; bac(s) à vaisselle; séchoir à vaisselle; linges à vaisselle

Astuces

1. Demandez aux enfants de mettre la table pour un repas fictif.
2. Les enfants peuvent faire semblant de cuisiner, de servir le repas et de manger ensemble.
3. Mettez à la disposition des enfants un bac, des linges et un séchoir (l'eau est optionnelle!) à un endroit où ils pourront laver la vaisselle.
4. À la fin du repas, dites aux enfants d'aider à débarrasser la table et de jouer à laver la vaisselle.

Pour varier : Par beau temps, amenez la vaisselle et une nappe à l'extérieur pour faire un pique-nique imaginaire. Remplissez le bac d'eau, ajoutez du savon moussant et dites aux enfants de laver la vaisselle pour s'amuser avec l'eau.



Rendre les aliments amusants!

Objectif

Les enfants acquerront des connaissances sur les choix alimentaires sains.

Domaines de développement

MG; L; SE

Matériel

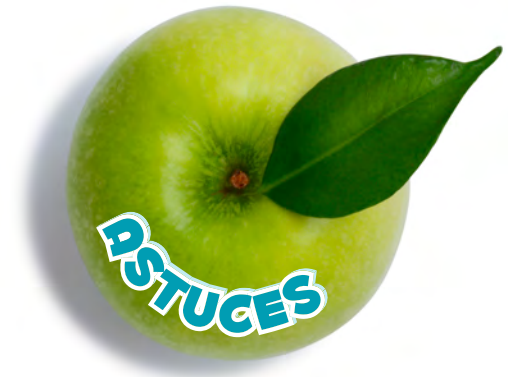
Images d'aliments sains; papier de construction; ciseaux; colle

Astuces

1. Créez des cartes-éclair en collant des images d'aliments sains sur du papier de construction ou téléchargez et imprimez des cartes-éclair trouvées sur Internet.
2. Demandez aux enfants de se tenir en cercle.
3. Montrez-leur une carte-éclair à la fois, et posez les questions suivantes :
 - Quel est cet aliment?
 - De quelle couleur est-il?
4. Une fois que les enfants ont répondu aux questions, demandez-leur de sauter sur place s'ils aiment l'aliment.

Pour varier : Changez les mouvements chaque fois que les enfants répondent à une question. Par exemple, demandez-leur de se balancer sur un pied ou de s'étirer pour toucher le ciel.

Version plus difficile : Demandez aux enfants de nommer la première lettre de l'aliment et de dire à quel groupe il appartient (légumes, fruits, viandes, etc.).



Lettres de légumes

Objectif

Les enfants apprendront la première lettre de leur nom.

Domaines de développement

L; C; MF

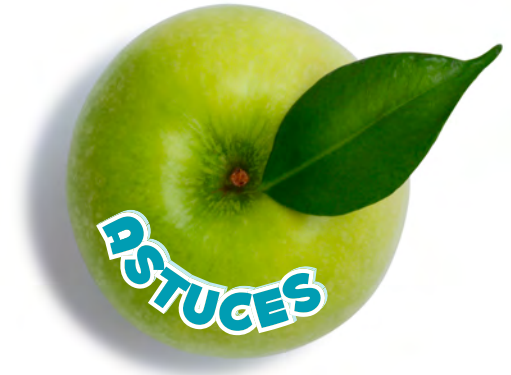
Matériel

Légumes coupés en bouchées : haricots verts; courgettes; concombres; carottes

Astuces

1. Demandez aux enfants quelle est la première lettre de leur nom.
2. Aidez-les à former cette lettre en disposant les légumes coupés sur une assiette.
3. Prenez une photographie du résultat et envoyez-la aux parents ou affichez-la dans la garderie.
4. Servez les légumes en collation.

Pour varier : Formez des chiffres ou des formes au lieu des lettres.



Le jeu de l'épicerie

Objectif

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

Domaines de développement

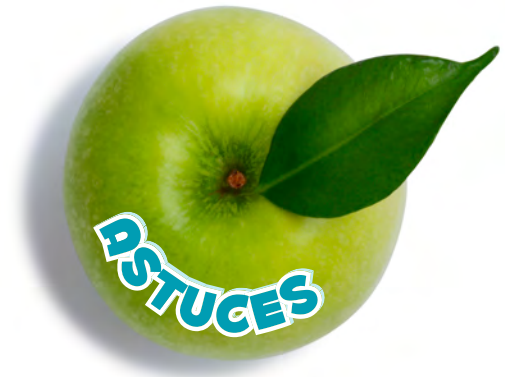
MF; C; L; SE

Matériel

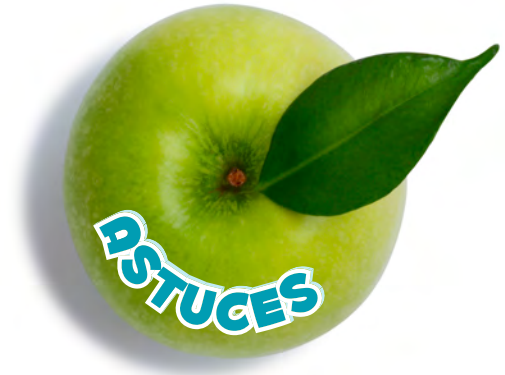
Images d'aliments sains; seaux (un par enfant)

Astuces

1. Découpez des images d'aliments sains dans des circulaires d'épicerie.
2. Répartissez-les dans la salle à quatre endroits différents selon les groupes du Guide alimentaire canadien :
 - Légumes et fruits : toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.
 - Produits céréaliers : pain, pâtes et riz.
 - Lait et substituts : lait, fromages et yogourt.
 - Viandes et substituts : viandes, œufs, tofu et légumineuses.
3. Donnez un seau à chaque enfant.
4. Amenez les enfants vers chaque groupe alimentaire afin qu'ils choisissent leurs aliments préférés.
5. Dites aux enfants de mettre les images de leurs aliments préférés dans leur panier d'épicerie.



Comment poussent les aliments?



Objectif

Les enfants commenceront à découvrir l'origine des aliments.

Domaines de développement

MF; L; SE; C

Matériel

Petits pots de yogourt récupérés ou gobelets en plastique (un par enfant); terre noire; semences de tomate ou de légumes qui poussent rapidement; plaque à biscuits

Astuces

1. Inscrivez le nom de chaque enfant sur un pot de yogourt ou un gobelet.
2. Trouez le fond de chaque contenant.
3. Remplissez chaque contenant de terre noire.
4. Demandez à chaque enfant de planter une graine ou deux dans leur contenant.
5. Mettez les contenants sur une plaque à biscuits ou un autre type de plateau pour recueillir l'eau.
6. Arrosez la terre et mettez le tout à un endroit ensoleillé.
7. Aidez les enfants à arroser les plants au besoin.
8. Observez les plants pendant la germination et expliquez aux enfants comment poussent les légumes.

Pour varier : Si vous avez fait germer les plants au printemps ou au début de l'été, remplissez de gros pots de terre noire, puis demandez aux enfants de vous aider à y transplanter leurs pousses. Observez la croissance des plantes et l'apparition des légumes. Aidez les enfants à cueillir des légumes et invitez-les à manger leur propre récolte.

Consigne de sécurité : Évitez de planter de la luzerne ou des germes de haricots.

Le défi familial

Objectif

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

Domaines de développement

SE; MF; C; L

Matériel

Carton pour affiche; colle; marqueurs

Astuces

1. Demandez aux parents de prendre une photo ou deux de leur enfant qui les aide dans leur cuisine.
2. Recueillez les photos prises par les parents.
3. Collez ces photos sur un grand carton.
4. Inscrivez le nom de chaque enfant et ce qu'il fait sur la photo.
5. Affichez le carton dans l'aire de jeu.
6. Lors de l'heure du cercle, réunissez les enfants autour de l'affiche et discutez des manières d'aider dans la cuisine.

Pour varier : Faites de même en utilisant des photos prises par les parents à l'épicerie pendant que leur enfant choisit des fruits et des légumes, et discutez de l'importance de manger sainement.

