



Etre nourri et se nourrir ...

C'est avant tout le premier contact avec la vie ou se tisse et se noue l'attachement comme première relation à l'autre. Se nourrir s'inscrit dans le processus du développement global de l'enfant.

Plus cette expérience est gratifiante, plaisante et satisfaisante plus le désir de vie trouve ses fondements.

L'alimentation ouvre l'accès à la première expérience de satisfaction, fondement du désir et source de l'éveil affectif.

Le désir de compagnie et d'échange prennent forme souvent autour de la nourriture et autour d'une bonne table.

La bouche représente un lieu de sensations intenses de plaisir. Manger est aussi une expérience sensorielle. La bouche discerne les différents goûts, textures, saveurs et éprouve un plaisir oral.

C'est aussi une expérience olfactive, tactile, visuelle.

Manger c'est aussi un sentiment de plénitude. En devenant plus sensible aux sensations reliées à l'alimentation, nous apprenons à dire oui ou non à la nourriture.



Ce que les enfants en pensentet en disent !

- ★ Ils sont intéressés à de nouveaux aliments et aux diverses façons de les manger
- ★ Pourquoi ne pas manger sa soupe dans une grosse tasse plutôt qu'une assiette?
- ★ Regardent de tous les côtés, et à la loupe, leur sandwich au poulet avant de le déguster
- ★ Meticuleux, curieux et imaginaires, ils désirent plus que tout au monde que leur rôti soit coupée en triangles !
- ★ Aventureux ? Oui mais par tous petits morceaux pour la première fois et peut-être que plus tard, une autre journée, il tenteront d'en manger un peu plus.
- ★ Attention, leur verre de lait est très précieux. Du lait dans leur verre !
- ★ Parfois bravo pour les carottes le mardi mais pas question pour le mercredi !
- ★ Être très insistants pour manger leur pomme toute entière, aucun compromis possible pour la manger en tranche.
- ★ Impossible d'y résister, dévorer les biscuits qu'ils ont cuisinés aussitôt qu'ils sont sortis du four.
- ★ Les bons points de repères, ils préfèrent souvent les aliments simples qu'ils peuvent reconnaître.



L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN...



Vous êtes responsable de préparer des repas et des collations pour des enfants - quels aliments devez-vous sélectionner ?

Voici quelques idées de repas contenant les quatre groupes alimentaires:

- viandes tranchées, fromage et laitue dans un pain pita, bâtonnets de carottes, une orange et du lait;
- reste de spaghetti sauce bolognaise, légumes et trempette, un fruit frais et du lait;
- craquelins avec cubes de fromage et viandes froides tranchées, concombre en tranches, fruits en conserve dans leur jus et du lait.

Voici d'autres idées de sandwiches et de repas:

- tortillas: placez de la viande, du fromage, de la laitue ou autres légumes sur une tortilla et roulez-la;
- pain pita: garnissez le pain pita avec les restes de la veille;
- sandwich aux œufs durs accompagné de légumes et d'un yogourt;

- pain pita ou tortilla de blé entier avec sauce tomate, fromage, morceaux de poivrons verts et tranches de pepperoni;
- haricots en conserve sur pain grillé et lait au chocolat;
- macaroni au fromage avec coupe de fruits;
- pain pita garni d'une purée de pois chiche, de laitue, de tomates et de fromage;
- banane enroulée dans une tortilla de blé entier tartinée de beurre d'arachide (ATTENTION AUX ALLERGIES);
- bagel de blé entier avec compote de pommes, cannelle et raisins;
- mélange de thon et de ricotta, tartiné sur des craquelins;
- trempette de haricots noirs et salsa, le tout dans une tortilla;
- reste de pizza;
- chili ou soupe dans un contenant isotherme.

Afin que les enfants consomment les éléments nutritifs clés nécessaires à une santé optimale, leur alimentation devrait comprendre une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

Nombre de portions quotidiennes recommandé selon Santé Canada:

Enfants de 2 à 5 ans



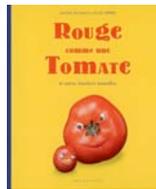
- Produits céréaliers: 5 à 12 portions
- Fruits et légumes : 5 à 10 portions
- Produits laitiers et substituts: 2 à 3 portions
- Viande et substituts: 2 à 3 portions

Au moment du dîner, offrez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires.



Livres coup de cœur

Quelle tête fais-tu lorsque tu es heureux ? Fatigué ? Fâché ? Ou que tu t'es fait gronder ? Toutes les moues et expressions enfantines, des plus drôles aux plus tendres, sous la forme de fruits et légumes hilarants !



Nono est un chat et, comme tous les chats, il rêve de souris pendant la sieste. Le problème c'est que Nono n'a jamais vu de souris de sa vie car il ne mange que du pâté en boîte! Va-t-il réussir à rêver de souris? Après avoir lu le rêve de Nono, mettre

à disposition de la pâte à modeler et proposer aux enfants de recréer la souris dont rêve Nono.

Et les collations...



Pour les enfants de moins de 5 ans, les collations devraient être composées d'aliments faisant partie d'au moins deux des quatre groupes alimentaires et comprendre une source de glucides (Légumes et fruits ou Produits céréaliers) et une source de protéines (Lait et substituts ou Viandes et substituts). Par exemple:

- Muffin avoine et pommes + lait ou boisson de soya.
- Barre tendre + yogourt à la vanille.
- Bagel au blé entier + fromage à la crème.
- Tortilla + garniture au thon, carottes râpées, fromage et yogourt nature.
- Craquelins + fromage Cheddar.

Produits céréaliers + Viandes et substituts

- Tortilla - tomates en dés et végé-pâté.
- Muffin au jambon et cheddar et lait.
- Sandwich de pain de blé entier + farce au thon ou saumon.
- Craquelins de blé entier + houmous
- Yogourt fouetté au tofu + biscuit au gingembre.



La présentation des collations est importante. Des aliments présentés joliment ou de façon rigolote sont plus attrayants! Avec des fruits

et légumes variés en couleur, en forme et en goût, il est facile de préparer des collations amusantes et appétissantes! L'enfant aura davantage de plaisir à déguster sa collation s'il participe de façon active à sa préparation dans son milieu de garde. Alors, n'hésitez plus à inviter les enfants à cuisiner avec vous!

Voici un site génial pour de belles présentations amusantes: www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php

VRAI OU FAUX ?

La teneur en sel des aliments préparés et transformés est plus faible au Canada que dans d'autres pays.

Faux: Le groupe britannique World Action on Salt, créé en 2005 pour aider à réduire la consommation de sel dans le monde, a publié en juillet 2009 un rapport selon lequel la teneur en sel de plusieurs aliments préparés et transformés a tendance à être plus élevée au Canada que dans d'autres pays. Le rapport montrait que 100 grammes de céréales All Bran de Kellogg vendues au Canada contiennent 861 mg de sel: la teneur la plus élevée de tous les pays étudiés. Aux États-Unis, la même portion de 100 grammes ne contient que 258 mg de sel.

On évalue à 3 400 mg par jour la consommation moyenne de sel, soit l'équivalent de 1,5 cuillère à café de sel, et plus du double de l'apport quotidien recommandé, qui est de 1 500 mg. Quels sont les aliments les plus salés offerts aujourd'hui en épicerie? Selon des spécialistes de l'obésité, les plus grands responsables sont le pain, les soupes et les viandes transformées, qui contiennent souvent de plus grandes quantités de sel pour aider à leur conservation.

Pour en savoir plus: <http://www.cbc.ca/health/story/2009/07/23/f-salt-reducing-health-risks.html#ixzz10q5PJ6jN>

FORMATIONS

12 heures de développement de l'enfant pour votre assistant(e) !

Quand: Samedi le 9 et 16 avril 2011
Et Dimanche 10 et 17 avril 2011
Où: 4321 rue Joliette, Montréal.
Coût: 110\$

Aussi, perfectionnement offert:

Créativité: collage de couleurs avec peinture acrylique

Quand: dimanche le 13 mars 2011.
Coût: 80\$

À la découverte de la nature avec les enfants... même en ville.

Quand: samedi le 7 mai 2011. Coût: 70\$

Animatrice: Louise Plourde
Réservation: 514-521-0612