

Les habiletés motrices fondamentales

Les habiletés motrices fondamentales sont des aptitudes de mouvements globaux qui permettent aux enfants de développer différentes manières de bouger et de se tenir en équilibre. Ces mouvements sont à la base d'autres mouvements plus complexes utilisés dans la vie de tous les jours. Selon le guide *GRANDIR PEP* (voir pages 162 à 170), on retrouve 3 sortes d'habiletés fondamentales :

- **Les habiletés d'équilibre** permettent de se maintenir en équilibre contre la gravité (ex. se tenir sur un pied, sauter à cloche-pied, etc.).
- **Les habiletés locomotrices** permettent de se déplacer de différentes façons (galoper, courir, sauter, ramper, etc.).
- **Les habiletés de manipulation** permettent aux enfants de manipuler des objets (ex. lancer et attraper, faire rouler, frapper avec le pied, etc.).

Idéalement les enfants développeront mieux leurs habiletés motrices s'ils le font à l'aide du jeu et de façon progressive, tout en étant encadrés par des adultes. Les activités du guide *GRANDIR*



PEP sont d'ailleurs conçues afin de développer ces activités chez les jeunes enfants. Certains centres de la petite enfance visités par nos coordonnatrices ont trouvé des moyens intéressants **afin d'aider les enfants à développer leurs habiletés motrices fondamentales** :

- Créer un album de photos avec les enfants du centre prenant la pose pour illustrer chaque étape d'un mouvement particulier. Les enfants se familiariseront ainsi avec les mouvements mais sans jouer.
 - Une alternative serait de mettre les photos sur le mur (groupées par mouvement) et de créer un coin pour que les enfants puissent pratiquer leurs mouvements en reproduisant ce qu'ils voient.
 - Si vous manquez d'espace, vous pouvez aussi créer des « stations » avec des activités *GRANDIR PEP* et le matériel adéquat afin que les enfants (pas plus de 3 ou 4 par station à la fois) puissent s'amuser à leurs jeux préférés tout en pratiquant leurs habiletés motrices.

Pour plus d'idées d'activités afin d'aider les enfants à développer leurs habiletés motrices fondamentales, consultez :

- Activités du guide *GRANDIR PEP* (voir les pages 22 et 23 pour savoir comment utiliser les activités du guide)
- *KidActive* (application en ligne avec des idées de jeux) : <http://kidactive.activeforlife.com/>

Pour une description des différentes habiletés motrices fondamentales, consultez :

- Description des habiletés motrices précises (gestes et conseils), *GRANDIR PEP*, pp. 164-170.
- Collection de vidéos sur les habiletés motrices fondamentales (en anglais seulement) : <http://donate.60minkidsclub.org/page.aspx?pageId=24>

Sources :

« Les habiletés motrices fondamentales », *GRANDIR – PEP*, Legacies Now, pp. 162-170.
Dawne Clark, « Les expériences de jeu actif aident les jeunes enfants à développer la littératie physique », *Actif pour la vie*, 8 mai 2014, <http://activeforlife.com/fr/les-experiences-de-jeu-actif-aident-les-jeunes-enfants-a-developper-la-litteratie-physique/>
Jim Grove, « Aide-mémoire pour le savoir-faire physique : 2 à 4 ans » et « Aide-mémoire du savoir-faire physique : 4 à 6 ans », *Actif pour la vie*, 9 et 10 mai 2013, <http://activeforlife.com/fr/author/jim/page/2/>

Jardiner avec les enfants

Profitez de l'été pour vivre une expérience unique avec les enfants de votre centre ou à la maison, en plantant votre propre jardin! Ce genre d'activité sensibilise les enfants à la provenance de ce qui se trouve dans leur assiette, en plus de leur faire découvrir de nouveaux aliments.



der de porter attention aux différences et aux ressemblances entre les graines.

Pour débuter, parlez avec les enfants des fruits et des légumes et des différentes étapes de leur croissance. Vous pouvez leur faire découvrir les graines en leur montrant des exemples qui se trouvent dans les aliments qu'ils consomment régulièrement (ex. haricots ou pois secs, tomates, pommes, oranges, avocats, etc.). Vous pouvez aussi leur demander de porter attention aux différences et aux ressemblances entre les graines.

Pour commencer un petit jardin, aménagez un espace à l'extérieur ou une jardinière dans laquelle les enfants pourront faire pousser leurs graines. Décidez ensemble des graines à planter. Choisissez des légumes et des fruits (laitue, radis, haricots, etc.), des herbes (basilique, ciboulette, etc.) ainsi que des fleurs (pour attirer les papillons) qui poussent facilement. Vous êtes maintenant prêts à planter vos graines (vous pouvez aussi acheter des plantes dans une serre), à les arroser régulièrement (un adulte devrait superviser cette étape) et à surveiller la sortie des premières pousses. Quand vos semences seront prêtes à être récoltées, assurez-vous de les inclure dans les repas servis aux enfants. Ils seront enchantés de goûter au fruit de leur labeur! N'oubliez pas de documenter les progrès et d'afficher les photos de votre projet dans le centre afin que les enfants puissent partager leurs réussites avec leurs parents.

Jardiner en petite enfance...tout un plaisir!

En 2011, l'Association des parents fransaskois a entrepris le projet *Jardiner avec des enfants*. C'est ainsi que les employés et les enfants du Centre d'appui à la famille et à l'enfance (CAFE) de Saskatoon



ont travaillé ensemble à la réalisation de leur propre jardin. Une vidéo illustrant leurs progrès peut être visionnée au lien suivant : <http://vimeo.com/31063363>

Pour plus d'information ou pour d'autres idées d'activités, consultez la fiche pour les parents « All about seeds » (en anglais seulement) : http://decoda.ca/wp-content/files_flutter/1321468443FF-Seeds.pdf ou contactez une coordonnatrice Départ Santé.

Sources :

Geneviève Clark, Projet « *Jardiner avec des enfants* », *Parents fransaskois...BONJOUR*, Association des parents fransaskois, vol. 5, no 1, Automne 2011, p. 11. <http://www.parentsfriansaskois.ca/bulletins/archives-bulletins/bulletin->

Cuisinons ensemble : Trempette à l'hoummos*

*Source : GRANDIR - Manger santé, Legacies Now, p. 187.

Cette trempette, composée en grande partie de pois chiches et originaire du Moyen-Orient est de plus en plus populaire! Saviez-vous que la majorité des pois chiches canadiens sont produits en Saskatchewan? (Source : Pulse Canada)

Ingrédients

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, égouttés et rincés
1 citron
1 gousse d'ail
1 tasse de yogourt nature
1 ½ c. thé d'huile d'olive
Tahini (optionnel) – note : source d'allergie possible

Préparation

1. Rincer et égoutter les pois chiches.
2. À l'aide d'un presse-agrumes manuel, exprimer le jus du citron.
3. Émincer l'ail ou l'hacher finement.
4. Placer les pois chiches dans un bol et faire une purée avec un pilon à pommes de terre.
5. Ajouter le jus de citron, l'ail, le yogourt et l'huile d'olive.

Déguster avec des crudités ou du pain pita.
Donne 8 portions pour enfants.



Départ Santé @ la maison

Lire les étiquettes alimentaires

Les étiquettes alimentaires peuvent vous aider à faire des choix santé lorsque vous faites l'épicerie. Afin de démystifier le tout, voici quelques informations utiles :

La liste des ingrédients (6) : La plupart des aliments emballés doivent inclure une liste des ingrédients. Les ingrédients y sont énumérés en ordre décroissant de quantité, ce qui veut dire que le premier sur la liste est celui que l'on retrouve en plus grande quantité, ainsi de suite. La liste d'ingrédients est très importante si une personne dans votre famille souffre d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire.

Le tableau des valeurs nutritives (1) :

Tout d'abord, le tableau contient un élément très important, la portion (2). Attention, la portion est ici une unité de mesure, ou une quantité de référence, afin de calculer les informations du tableau, et non la portion qui devrait être consommée (vous référer à *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* à ce sujet). Ainsi, si vous comparez deux

| Valeur nutritive ¹ | |
|---|----------------------|
| par 4 craquelins (20 g) ² ³ | |
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 90 | |
| Lipides 3 g | 5 % |
| saturés 0,5 g | 8 % |
| + trans 1 g | |
| Cholestérol 0 mg | |
| Sodium 130 mg | 5 % |
| Glucides 14 g | 5 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 2 g | |
| Protéines 2 g | |
| Vitamine A 0 % | Vitamine C 0 % |
| Calcium 0 % | Fer 4 % |

6 Ingrédients : Blé entier, huile végétale shortening, sel.

5 Faible en gras, sans cholestérol, source de fibres

produits de marques différentes, il est très important de regarder la portion en premier afin d'avoir une meilleure comparaison. Sous la portion, se trouvent les informations nutritionnelles (4), dont le pourcentage de la valeur quotidienne (3) contenue dans la portion de l'aliment indiquée. Le pourcentage de la valeur quotidienne indique si la portion contient peu, pas ou beaucoup d'éléments nutritifs. Pour référence, on dit que moins de 5% est peu et que plus de 15% est beaucoup.

Sources :

« Savoir lire les étiquettes pour bien choisir les aliments », *Manger santé*, Legacies Now, p. 40.
« Comment décoder les étiquettes de nutrition », *Saine alimentation Ontario*, Les diététistes du Canada, <http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Etiquetage-des-aliments/Comment-decoder-les-etiquettes-de-nutrition.aspx#.U35StCIEVt>
« Étiquetage alimentaire », *Canadiens en santé*, Gouvernement du Canada, <http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-fra.php>

Contactez-nous !

Équipe Saskatchewan :

Équipe Nouveau-Brunswick :

306-653-7454

1-855-653-7454

info@healthstartkids.ca

506-863-2266

sward@healthstartkids.ca

www.departsante.ca

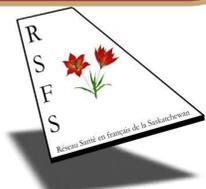


Je lis en m'amusant !

La grenouille, de Daniel Moignot, est un livre fascinant pour tout ce qui concerne ces charmantes bêtes! Après l'avoir lu avec les enfants, demandez-leur de découper des feuilles de papier en forme de nénuphar et de les colorer. Inscrivez ensuite des lettres ou des chiffres sur celles-ci. Tracez maintenant votre jeu de marelle avec les nénuphars et amusez-vous à sauter de l'un à l'autre comme une grenouille! Cette activité favorise le développement des activités locomotrices (sautiller et sauter). Pour plus d'idées d'activités, consultez l'activité « La marelle marante » aux pages 44 et 45 du guide GRANDIR PEP.



Départ Santé est rendu possible grâce au financement et au soutien du Réseau Santé en français de la Saskatchewan et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Les informations contenues dans ce bulletin sont destinées aux intervenants en petite enfance et aux parents. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.