



Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION
DES JEUNES LAVALLOIS

Qu'est-ce qu'on mange?

Formations et outils pratiques destinés aux intervenants en services de garde éducatifs à l'enfance

Ce projet en alimentation est issu du Comité régional sur les saines habitudes de vie.

De 2010 à 2013, le Groupe Promo-Santé Laval a rencontré des responsables de services de garde en milieu familial et de garderies privées afin d'enrichir leurs connaissances en nutrition et améliorer la qualité de l'alimentation offerte.

Enrichies de cette expérience, les formations sont maintenant accessibles à tous les milieux intéressés.

Six ateliers interactifs pour tout savoir sur l'alimentation des enfants de 2 à 5 ans

Les milieux de garde accompagnent l'enfant durant ses premières années de vie et prennent part au développement de ses comportements alimentaires. Ils jouent un rôle clé dans la mise en place d'un environnement favorisant la saine alimentation.

La petite enfance, période de croissance rapide et de changement, sert de fondation aux habitudes alimentaires qui les suivront jusqu'à l'âge adulte. Elle est une étape déterminante durant laquelle il importe que tous interviennent de façon à aider l'enfant à développer de bonnes habitudes, sans oublier le plaisir qu'on peut en retirer!

Pourquoi participer aux ateliers?

Ces formations et outils fournissent des renseignements aux intervenants pour renforcer les pratiques à privilégier. Leur contenu est en harmonie avec les orientations du Cadre de référence Gazelle et Potiron.



À qui s'adressent ces ateliers?

Ils s'adressent à l'ensemble des acteurs* œuvrant auprès des enfants d'âge préscolaire.

Le tableau ci-dessous vous permet de voir en un coup d'œil à qui s'adresse chacun des ateliers, bien que celui-ci soit à titre indicatif. En effet, tous peuvent en bénéficier et sont invités à s'y inscrire.

Atelier	Durée (heures)	POUR QUI?				
		Responsables de services de garde en milieu familial	Éducatrices	Responsables de l'alimentation	Directions générales	Parents
Planification de menus	3	✓		✓	✓	
Lecture des étiquettes et visite à l'épicerie	3	✓		✓		✓
Habitudes, comportements et mythes alimentaires	3	✓	✓	✓	✓	✓
Allergies et intolérances alimentaires	1,5	✓	✓	✓	✓	✓
Démarrage d'un potager	3	✓	✓	✓	✓	✓
Congélation et mise en conserve des fruits et légumes	1	✓		✓		✓

* Agents de soutien pédagogique et technique, agents de conformité, directions générales, éducatrices, responsables de l'alimentation, responsables de service de garde en milieu familial (RSG) et parents.

Pour une description complète des formations et des outils, n'hésitez pas à :

- Visiter le site Web du Groupe Promo-Santé Laval : www.gpslaval.com.
- Contacter notre nutritionniste : 450 664-1917, poste 403.

