LES 4 PROS

Vers LA MATERNELLE

pour préparer la rentrée

TROUSSE NUMÉRIQUE

ÉDITION 2023

Bonjour à vous chers parents,

Voici la trousse numérique tant attendue! Cet outil se veut complémentaire au webinaire, une référence à avoir sous les yeux par moments de petits ou grands questionnements. Nous avons regroupé nos trucs et astuces pour vous outiller tout au long de la maternelle. Les informations ne peuvent, en aucun cas, se substituer aux recommandations reçues d'un professionnel qui a évalué ou qui suit votre enfant.

Nous vous souhaitons une belle lecture en espérant le tout à la hauteur de vos attentes! N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires ou nous taguer sur vos réseaux sociaux.

Trousse numérique pour la maternelle 2023 créée par:

- Sarah Hamel, psychoéducatrice
- Marie-Ève Pageau, orthophoniste
- Cosette Gergès, nutritionniste
- Josiane Caron Santha, ergothérapeute

Toute reproduction partielle ou totale est interdite

Les droits d'auteurs et de reproduction du webinaire vidéo matériel pédagogique de Sarah Hamel, Cosette Gergès, Marie-Eve Pageau et Josiane Caron Santha s'appliquent. L'accès et l'utilisation du ebook est pour un usage strictement personnel et est exclusif à l'acheteur. Aucune reproduction, photographies, captures d'écran, partage, vente, reproduction, création d'un produit similaire inspiré du contenu vidéo ou de la trousse numérique ne peuvent être effectués. Merci de votre compréhension. En cas d'hésitation concernant l'utilisation du matériel contenu dans cette trousse, contactez : info@nutritionnistesenpediatrie.com

TABLE DES *matière*

QUI SOMMES-NOUS ? ...4

1 LES GROSSES ÉMOTIONS DE LA RENTRÉE ...6
PAR SARAH HAMEL, PSYCHOÉDUCATRICE

- Les grosses émotions de la rentrée ...7
- Développer l'autonomie et l'indépendance ...9
- L'enfant qui présente des difficultés ...13
- Le jeu, notre meilleur allié dans l'apprentissage ...15
- Le lien de confiance envers l'enseignant ...17
- Maintenir la connexion au-delà de la séparation ...19
- Les symptômes de la difficulté d'adaptation ...23
- Quand la rentrée impacte le sommeil ...24
- Quand les difficultés d'adaptation amènent plus d'opposition ...27
- Le deuil de la garderie... 31

2 LE LANGAGE ET APPRENTISSAGE ...35
PAR MARIE-ÈVE PAGEAU, ORTHOPHONISTE

- Lectures pour préparer coco à l'école...36
- Habiletés langagières attendues chez coco ...37
- L'enfant qui a des difficultés de langage...39
- Aider coco à améliorer son langage ...40
- Aider coco à raconter sa journée...42
- L'éveil à l'écrit ...43
- La lecture d'histoire ...44
- Ressources ...46

TABLE DES *matière*

3 L'ABC DE LA BOÎTE À LUNCH...47
PAR COSETTE GERGÈS, NUTRITIONNISTE

- L'alimentation de l'enfant à l'école ...49
  1. Le partage des responsabilités ...49
  2. La politique alimentaire ...54
  3. les allergies alimentaires ...56
  4. Collation bien pensée; enfant concentré ...60
  5. Un lunch nutritif et équilibré, pour bedon rassasié ...62
  6. Les raccourcis ...64
- Tableau planification des repas et collations pour l'école ...66
- L'abc de l'équipement ...67
- Autonomie pour le repas ...70
- Trucs et astuces pour sécuriser Ti-pou, pour jazzer le lunch, pour l'appétit d'oiseau, pour l'enfant prudent ...72
- Mots doux pour la boîte à lunch ...80
- Recettes sans plusieurs allergènes ...84
- Recettes approuvées par les enfants ...90
- De la magie pour l'Halloween ...91
- Ressources...95

4 MOTRICITÉ ET OUTILS...96
PAR JOSIANE CARON SANTHA, ERGOTHÉRAPEUTE

- Guide de motricité globale/fine (4-6 ans)...97
- Conseils pour le sac à dos...102
- Coloriage : Dans mon sac à dos...104
- Labyrinthes : En route vers l'école...106
- Affiche des principes d'ergonomie à la chaise...105
- Affiche des positions assise au sol...109
- Conseils pour les outils scolaires (crayons et ciseaux)...1110
- Histoire de la voiture...112
- Affiche pour la prise du crayon et des ciseaux...113
- Bricolages de la rentrée (versions 4 ans et 5 ans)...116
- Fiches : Autonomie (habillage, moucher, toilette)...119
- Suggestions de ressources...122

MOT DE LA FIN ...124

Qui sommes-nous?

Sarah Hamel, psychoéducatrice

Allo! Je suis Sarah, une pimpante psychoéducatrice spécialisée en petite-enfance, un peu trop passionnée par tout ce qui touche à l'éducation, les émotions et la relation parent-enfant. J'ai très hâte de vous parler des incontournables en ce qui a trait à l'intégration à la maternelle en explorant ce qui se passe dans le monde intérieur de nos ti-poux et comment vous pouvez les aider à s'adapter à cette nouvelle réalité et plus encore...à affronter n'importe quel défi! Spoiler alert, vous avez déjà en vous tout ce qu'il faut pour accompagner votre enfant à travers toutes les grandes étapes à venir et, ensemble, on va aller puiser ces précieuses ressources dans le fin fond de votre dedans!

@Sarah Hamel, psychoéducatrice

@sarahhamel_psyvchoeducatrice

http:// sarahhamel.ca

Orthophoniste spécialisée en 0-5 ans et maman de 3 enfants, le développement des enfants me fascine. Ce que ces petits êtres acquièrent de la naissance à 5 ans est ÉNORME. Votre mini coco qui ne s'exprimait que par des pleurs dans les premiers mois de sa vie peut maintenant s'exprimer comme un petit adulte. Et il entre à l'école! Un environnement nouveau où il aura plusieurs consignes à suivre, devra exprimer ses émotions, ses besoins, ses idées et ses envies, et où il apprendra, éventuellement, à LIRE et à ÉCRIRE.! Nous avons créé cette trousse numérique afin qu'elle vous accompagne, vous et votre enfant, tout au long de la maternelle. En espérant qu'elle répondra à vos questions..

Marie-Ève Pageau, orthophoniste

@Marie Eve Pageau Orthophoniste

@marie_eve.orthophoniste

http:// à venir

Qui sommes-nous?

Salut ! Je suis Cosette, ou Coco pour les intimes, nutritionniste qui se passionne pour la nutrition pédiatrique et se spécialise en l'alimentation des enfants depuis 20 ans maintenant! Mais avant tout je suis maman 3X ! Et des lunchs pour mes enfants j'en ai concocté environ 2000 ! J'ai passé par l'étape des beurk, des lunchs retournés intacts, de la passion pour les aliments beiges, des messages de l'école en lien avec mes choix alimentaires de l'écoeurantite aigüe des lunchs, et j'en passe ! Dans ce ebook je vous partage l'essentiel des informations et outils nécessaires pour que l'aventure boîte à lunch et l'alimentation à l'école soient simples, sans tracas et remplies de magie! Je vous livre l'info et les outils que j'aurai souhaité avoir lors de la rentrée de mes enfants!

Cosette Gergès, nutritionniste

@Nutritionnistes en Pédiatrie

@nutritionnistesenpediatrie

http:// nutritionnistesenpediatrie.com

Coucou, je m'appelle Josiane et je suis ergothérapeute depuis quelques années...24 ans ;-). J'ai vécu 2 entrées en maternelle avec mes propres enfants, mais aussi accompagné des centaines d'enfants à préparer leur corps et leurs parents à choisir les bons outils pour une rentrée réussie. Mais, de ces expériences, j'ai surtout bien saisi les attentes et les défis potentiels de la maternelle. Dans le webinaire, je vous propose d'aborder l'entrée et le début de la maternelle de la perspective du développement sensorimoteur ainsi que de vous donner des suggestions concrètes pour le choix du sac à dos et des outils scolaires (crayons, ciseaux). Et, dans votre trousse numérique, je vous offre des activités et bricolages pour préparer la rentrée.

Josiane Caron Santha, ergothérapeute

@Josiane Caron Santha-ERGOTHÉRAPIE

@josianecsantha.formations.ergo

http:// josianecaronsantha.com

Chapitre 1

Les grosses émotions *de la rentrée*

Par Sarah Hamel, Psychoéducatrice

Les grosses émotions de la rentree

Comment gérer le déversement d'émotions de Ti-pou?

Ça se peut que Ti-pou manifeste des craintes, qu'il dise qu'il ne veut pas aller à l'école, qu'il va trop s'ennuyer de ses parents, etc. Si ça arrive :

- On renforce l'enfant par rapport au fait qu'il se confie à nous.
- On résiste à l'envie de changer son émotion.
- On évite de tomber en mode solutions.
- On évite de le raisonner ou de lui montrer qu'il n'a pas raison de se sentir ainsi.
- On l'accueille sans juger son émotion.
- On lui fournit l'espace sécurisant pour vivre son émotion.
- On le valide dans son émotion. (Ex. Je comprends, ça peut faire peur des fois de faire des nouvelles choses.)
- On va le rejoindre dans l'émotion. (Ex. Ça me rappelle quand j'ai commencé l'école et que j'avais super peur de m'ennuyer de mes parents...)
- On lui montre notre confiance face à ses capacités et/ou envers le milieu dans lequel on l'envoie. (Ex. Je sais que tu as tout ce qu'il faut pour passer une journée sans moi et je sais que les adultes de l'école vont bien s'occuper de toi.)
- On le rassure qu'on sera toujours là pour lui, peu importe le défi qu'il rencontre.

Quand ton enfant vit ses émotions avec toi, il peut les traverser en toute sécurité. C'est comme ça qu'il va les apprivoiser et éventuellement pouvoir affronter n'importe quoi!

Les grosses émotions de la rentrée

L'accueil de l'émotion résumé en une image :

Attention à la projection

Si t'es comme moi, tu te poses mille questions, tu te demandes comment ça va se passer la première journée, tu crains le moment de séparation, tu as peur de devoir quitter un Ti-pou en larmes sans pouvoir le consoler, tu te demandes s'il va se faire des amis, s'il va écouter les consignes de l'enseignant, etc.
Toutes ces questions sont légitimes. Cependant, ces préoccupations t'appartiennent et il y a de bonnes chances pour que Ti-pou ne pense pas à ça du tout.
C'est super important de prendre conscience de nos émotions et d'éviter de les projeter sur notre enfant.
Si l'enfant sent son parent alarmé, il va être alarmé à son tour!

Développer l'autonomie et l'indépendance

Il a été démontré que plus on force l'autonomie et l'indépendance d'un enfant, plus il résiste à faire les choses par lui-même. En revanche, plus on permet à l'enfant de dépendre de nous, plus il se sent à l'aise pour expérimenter parce qu'il n'est pas soumis à une pression de performance.

On souhaite tous la même chose pour nos enfants : les élever vers l'autonomie et l'indépendance pour qu'ils puissent s'adapter à tout ce que la vie leur réserve.

La chose la plus importante à savoir concernant l'autonomie et l'indépendance, c'est que ça ne s'apprend pas et ça ne s'enseigne pas. On peut apprendre à l'enfant à utiliser ses ustensiles, à enfiler un chandail, à ouvrir ses contenant seul, etc. Mais on ne lui apprend pas l'autonomie.

Le développement de l'enfant, y compris le développement de l'autonomie, est un processus qui se fait de l'«inside-out» et non de l'«outside-in».

Vous avez sûrement remarqué qu'on n'apprend pas à l'enfant à parler, il le fait tout seul. On ne lui apprend pas à marcher, ça se fait naturellement. Il en va de même pour toutes les habiletés que l'enfant acquiert au cours de l'enfance.

Développer l'autonomie et l'indépendance

On ne peut pas forcer son développement, tout ce qu'on peut faire, c'est de lui fournir les conditions favorables pour que ce développement se fasse.

Pour faire de nouveaux apprentissages, l'enfant doit être dépourvu de pression de performance. Plus je force mon enfant à faire des choses seul sans que ça vienne de lui, plus je mets de la pression, et moins son cerveau est disponible pour développer les habiletés nécessaires afin d'accomplir ce que je lui demande.

En revanche, plus je permets à mon enfant de dépendre de moi, plus je lui offre un contexte sécurisant pour laisser son cerveau avoir toute la liberté d'acquérir de nouvelles habiletés sans aucune pression.

Tentons de modifier nos interventions qui mettent de la pression sur Ti-pou, l'empêchant d'accéder à ses facultés pour accomplir la tâche demandée ...

Ça fait 4 fois que je te dis d'aller t'habiller, si dans 2 minutes t'es pas prêt, il va y avoir une conséquence.

... par des interventions marquées par la connexion et notre aide inconditionnelle.

Oupelaille! T'es pas habillé encore? Viens, on va le faire ensemble.

Développer l'autonomie et l'indépendance (suite)

Il est donc super important qu'on n'insiste pas quand notre enfant résiste à faire quelque chose seul, qu'il se décourage, qu'il a de la difficulté, etc.
Notre rôle est de les aider, de pallier leur immaturité et au fait qu'ils ont encore plein d'habiletés non-acquises.

Si l'enfant a de la difficulté, mais qu'il sait qu'il peut compter sur son parent pour recevoir l'aide nécessaire, sans se sentir jugé, sans se sentir inadéquat ou nul, ça enlève de la pression et ça aide son cerveau à accéder à toutes les facultés nécessaires pour relever le défi.

Bien souvent, quand on offre d'emblée notre aide à l'enfant en disant quelque chose comme :

Ça se peut que ce soit difficile. J'ai confiance que tu peux le faire, mais je suis là si t'as besoin d'aide.

Souvent, l'enfant n'aura même pas besoin de notre aide parce que toutes les conditions favorables seront réunies pour qu'il réussisse seul.

Développer l'autonomie et l'indépendance (suite)

En permettant à l'enfant de dépendre de nous, on lui envoie le message qu'on sera toujours là pour l'aider, qu'il ne sera jamais seul pour affronter sa difficulté, et c'est ainsi que son autonomie et son indépendance vont émerger.

Mais n'allez pas penser que je suis en train de dire qu'il faut tout faire à sa place ! C'est pas ça du tout ! Il est nécessaire de laisser notre enfant essayer des affaires, faire des gaffes et apprendre de ses erreurs.

On veut qu'il découvre le monde par lui-même, qu'il pousse ses limites et qu'il expérimente comme un miniscientifique sans qu'on interfère dans ses expériences. Mais pour que Ti-pou fasse tout ça, il lui faut un contexte favorable pour être à l'aise d'explorer et de faire des essais.

Ce contexte favorable, c'est une relation parent-enfant sécurisante, où l'enfant peut dépendre du parent. S'il se sent en sécurité, Ti-pou n'aura pas peur de s'éloigner de son parent et de découvrir le monde avec curiosité.

C'est au sein de la dépendance que se développe l'indépendance

L'enfant qui présente des difficultés

Si, au cours de l'année, l'enfant présente des difficultés au niveau comportemental ou au niveau des apprentissages, ça peut être inquiétant pour le parent.
Cependant, c'est super important qu'on ne fasse pas ressentir cette inquiétude à notre enfant.

Un parent alarmé, c'est alarmant pour Ti-pou.

On ne doit surtout pas faire sentir à l'enfant qu'on est déçu de son fonctionnement scolaire.
Notre amour est supposé être inconditionnel.
Cependant, quand je me montre déçu face au rendement scolaire de mon enfant, je lui envoie le message que mon amour dépend de s'il atteint mes exigences ou non.

Ça peut être tentant de vouloir compenser en lui faisant faire davantage d'activités académiques. Ce n'est cependant pas l'intervention à privilégier.

L'enfant est comme une plante.
Si ma plante ne pousse pas aussi vite que ce à quoi je m'attendais, ça ne sert à rien de tirer dessus pour qu'elle pousse plus vite. Ça ne sert à rien de lui crier après non plus, elle ne poussera pas plus vite. Ça sert non plus absolument à rien de la menacer de la mettre dans le garde-robe ou de lui promettre du meilleur engrais si elle fait l'effort de pousser plus vite.
Quand une plante ne pousse pas comme elle devrait, c'est pas de sa faute.
Même affaire pour Ti-pou!

L'enfant qui présente des difficultés

Comme ça ne sert à rien de forcer la plante à pousser plus vite, de tenter de la convaincre de faire plus d'efforts à coups de conséquences ou de récompenses, il faut se demander :
De quoi elle a besoin pour mieux pousser?
Quelles sont les conditions favorables pour qu'elle atteigne son plein potentiel?
Même affaire avec Ti-pou.
Ça se peut que ce soit difficile pour bien des parents de mettre le doigt sur la raison qui explique les difficultés de l'enfant. Ça peut donc être pertinent de consulter un professionnel si vous sentez que ça dépasse vos compétences.

Il est important de se rappeler que si l'enfant présente des difficultés à faire ce qui lui est demandé ou à se comporter tel que demandé, ce n'est pas une question de bonne ou de mauvaise volonté. Il y a une raison cachée derrière ça.
Quand on n'arrive pas à mettre le doigt sur cette raison, on ne prend pas de chance, on se connecte à notre enfant et on prend pour acquis qu'il a besoin de notre aide.
Ça ne veut pas dire de faire les choses POUR lui, mais plutôt AVEC lui.

Le jeu, notre meilleur allié dans l'apprentissage

On veut tous que nos enfants réussissent à l'école. Pour certains parents, une pression de performance peut apparaître à l'approche de l'entrée à l'école. Ils se sentent responsables de la réussite de leur enfant et se mettent à vouloir stimuler leur enfant pour accélérer les apprentissages.

On s'entend pour dire que ça part d'une bonne intention, mais je vous le dis tout de suite, c'est contre-productif.

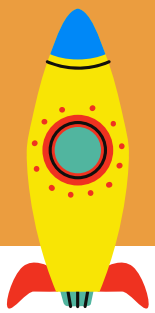
Le cerveau de l'enfant apprend mieux quand il est en mode plaisir et non quand il est en mode travail. Lui faire réciter son alphabet et lui faire écrire des lettres, ça peut être plate en ciboulette! Quand c'est plate, le cerveau encode moins bien l'information.

Saviez-vous que le jeu libre est plus puissant que le jeu structuré pour le développement des enfants?

C'est donc vraiment important d'accorder une énorme place au jeu chez nos enfants, même (surtout) nos petits qui commencent l'école. Ils ont besoin de se retrouver en mode plaisir le plus souvent possible.

Laissons donc le mode travail à l'école!

Le jeu, notre meilleur allié dans l'apprentissage



Une même habileté peut être stimulée en mode plaisir ou en mode travail. Mais c'est vraiment en mode plaisir que l'habileté a le plus de chance d'émerger.

À la seconde où j'impose des critères de réussite, des objectifs à atteindre, des récompenses à obtenir ou des conséquences à éviter, l'enfant est en mode travail.

En revanche, quand je fournis du matériel à l'enfant (ou même sans aucun matériel) et que je le laisse l'explorer, sans pression, sans exigence particulière, c'est là que son cerveau est le plus disponible pour apprendre.

Si, par exemple, je veux faire pratiquer les lettres, j'ai avantage à le faire par le jeu, à varier le matériel (craies, crayons de couleur, stylos de grand, crayon à mine, pinceaux, ses doigts dans la peinture ou dans la buée des vitres, etc.) et à varier le contexte (dehors, dans le salon, dans la rue en regardant les mots sur les pancartes, jouer que l'enfant est le prof et l'adulte est l'enfant, etc.). Il en va de même pour n'importe quelle habileté!

On garde en tête que, pour soutenir l'enfant dans ses apprentissages, le mot d'ordre est le PLAISIR!

Le lien de confiance envers l'enseignant

La réussite scolaire est largement déterminée par la relation entre l'enfant et la personne qui en est responsable.

À la maison, cette personne est le parent, mais dans la classe, c'est l'enseignant.

Quand on parle d'apprentissages, on pense tout de suite à des habiletés et à des connaissances à acquérir. Par contre, l'apprentissage comprend une dimension affective ultra méga giga importante.

Pour que l'enfant soit disponible à faire des apprentissages, il doit être dans les conditions favorables.

Il doit se sentir en sécurité, il doit se sentir important pour l'adulte en charge et doit sentir qu'il pourra compter sur cet adulte en cas de difficulté.

Un enfant qui a peur de décevoir l'adulte, qui sent une pression de performance pour ne pas le décevoir, qui ne se sent pas apprécié par son prof, c'est un enfant chez qui on voit apparaître de l'insécurité. Toute l'énergie de l'enfant est donc occupée à chercher à le sécuriser par rapport au lien affectif avec celui-ci et il ne reste plus d'énergie à accorder aux nouvelles habiletés ou aux nouvelles connaissances.

Pour bien apprendre et bien fonctionner en classe, le besoin de connexion de l'enfant doit être comblé.

Ti-pou qui fait tout pour avoir l'attention de son prof même si c'est de l'attention négative parce qu'au moins, dans ce temps-là, il sent que son prof s'occupe de lui.

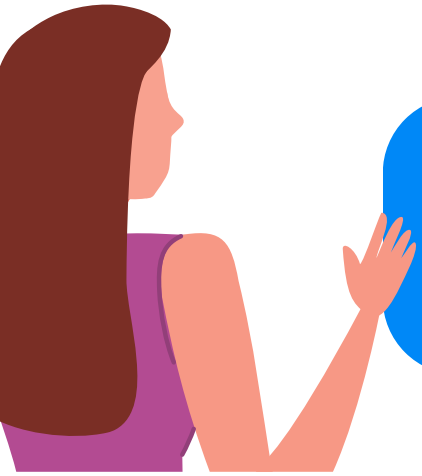
Le lien de confiance envers l'enseignant

Faciliter le développement du lien de confiance entre l'enfant et son enseignant.

On n'a pas le contrôle sur ce qui se passe dans la classe, on n'a pas plus le contrôle sur le lien que notre enfant va développer avec son prof. Par contre, il y a certaines choses qu'on peut faire pour favoriser le développement de ce lien et pour l'entretenir tout au long de l'année.

- Parler de l'enseignant en bien. Par loyauté, nos enfants aiment ceux qu'on aime!
- Dire à l'enfant comment on trouve qu'il est chanceux d'être tombé sur ce prof-là!
- Dès qu'on peut, aller jaser avec l'enseignant devant l'enfant pour lui montrer notre confiance envers cette personne et ainsi permettre à l'enfant de l'apprivoiser.
- Éviter de parler en mal du prof ou de montrer ouvertement devant l'enfant notre désapprobation envers l'enseignant.
- Utiliser le caractère sécurisant de l'enseignant pour faire un transfert de protection. Par exemple, "Je vais écrire un petit mot à Madame Chose pour lui dire que c'est un matin difficile pour toi, elle va bien s'occuper de toi!"

Maintenir la connexion au-delà de la séparation



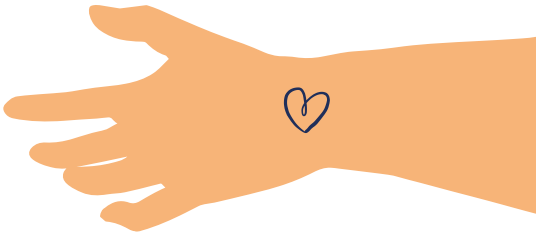
Pour tolérer la séparation avec son parent, l'enfant doit sentir que la connexion avec celui-ci demeure tout au long de la journée, malgré la distance qui les sépare.

Voici quelques trucs pour rendre concrète cette connexion invisible qui peut parfois être abstraite pour Ti-pou :

La photo dans ses poches : Glisser une photo de famille ou une photo des parents dans ses poches ou dans son sac d'école.

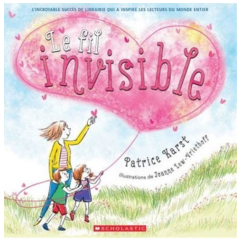
Le message secret : Lui écrire un petit message et le mettre dans sa poche ou dans sa boîte à lunch. Il pourra demander à l'enseignant(e) ou l'éducateur (trice) du service de garde de le lui lire durant la journée quand il s'ennuie.

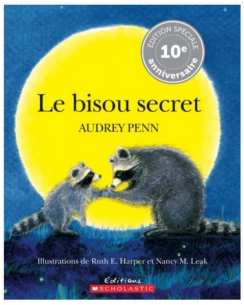
Le cœur magique : Dessiner un petit cœur ou un bonhomme sourire sur son poignet et sur le vôtre. Lui mentionner que ce petit cœur vous unit durant toute la journée!

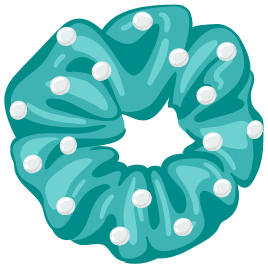


Maintenir la connexion au-delà de la séparation (suite)

Les livres Le bisou secret et Le fil invisible : deux magnifiques ouvrages qui traitent de la séparation et qui illustrent la connexion qui demeure au-delà de la séparation.

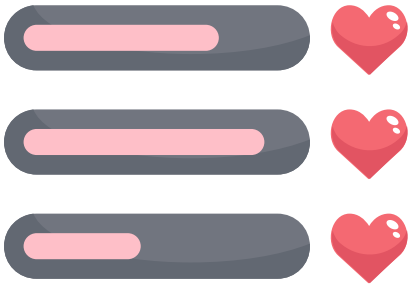






L'échange d'objets : Échanger un objet appartenant à l'autre (je lui prête mon élastique à cheveux sur son poignet et je lui emprunte son toutou) ou simplement lui donner un objet qui représente son parent.

Remplir son cœur d'amour : Nommer à Ti-pou qu'on lui fait un câlin et des bisous pour remplir son cœur d'amour. On le nomme pour l'amener à sa conscience, on veut qu'il ressente que son petit cœur déborde d'amour pour qu'il se sente prêt à quitter la maison et à affronter la séparation.



Maintenir la connexion au-delà de la séparation (suite)

L'objet de transition : Utiliser un objet qui évoque la maison (ou le parent). C'est ben correct de lui permettre d'apporter un p'tit toutou ou quelque chose qui le réconforte. Ça peut vraiment être n'importe quoi! En autant que ça fasse du bien à l'enfant et que ce soit sécuritaire.

Le projeter dans le prochain moment de connexion : « Quand je vais venir te chercher cet après-midi, on va aller au parc ensemble. » ou « Avant de partir, je vais sortir la pâte à modeler. Elle va nous attendre sur la table et être déjà prête quand tu vas revenir de l'école ! »

Le cordon ombilical : Regarder des images d'un bébé dans le ventre de sa mère. Lui montrer le cordon qui unit les deux et lui expliquer qu'à la naissance, ce cordon est coupé pour permettre aux deux de bouger librement, mais qu'il existe un fil invisible qui les unit à jamais, et qui est également présent entre papa et Ti-pou ou entre un parent et l'enfant qu'il a adopté.

Maintenir la connexion au-delà de la séparation (suite)

Une pensée spéciale : Raconter à l'enfant qu'on a pensé à lui durant la journée. Par exemple : « J'ai entendu notre chanson préférée et j'avais envie d'être avec toi pour danser ! » ou « J'ai tout de suite pensé à toi en voyant que les framboises étaient en spécial, je sais combien tu aimes ça ! » ou « Chaque fois que je regardais mon poignet avec le petit cœur dessiné dessus, je pensais à toi et j'avais hâte de venir te chercher ! ».

Une attention spéciale : Ex. Lui préparer son repas préféré dans sa boîte à lunch, sans qu'il le demande.

Pratiquer les séparations à travers le jeu : Mettre en scène des scénarios où un toutou ou un bonhomme en quitte un autre et surtout, jouer les retrouvailles ! On veut exposer Ti-pou au fait que bien qu'on ait à se séparer, on se retrouve toujours. Jouer l'enfant qui s'ennuie de son parent pendant qu'il est à l'école et le parent qui pense à son enfant très fort pendant qu'il est en train de faire ses affaires de parent.

Les symptômes de la difficulté d'adaptation

C'est tout à fait normal si l'enfant présente les symptômes suivants :

Résistance au dodo

Fort besoin de proximité

Réveils nocturnes

Cherche à décider de tout

Résistance aux moments de séparation avec le parent

Plus de crises

Plus d'opposition

Plus d'irritabilité

Plus de conflits dans la fratrie

C'est aussi normal si ces symptômes arrivent à d'autres moments durant l'année. En effet, tout ceci est directement lié au sentiment de sécurité de l'enfant. La mauvaise nouvelle, c'est que ça prend pas grand chose pour ébranler le sentiment de sécurité d'un Ti-pou! Un rhume suffit à ébranler son sentiment de sécurité!

Ces symptômes peuvent arriver à la suite de :

- Un changement dans l'horaire de travail d'un parent
- L'arrivée d'un nouvel enfant dans la famille
- Le départ de son enseignant/arrivée d'un remplaçant
- Un conflit avec ses amis
- Un déménagement/changement de chambre
- Un gros bobo/maladie
- Vulnérabilité du parent (stress, problème de santé mentale, etc.)
- La séparation des parents
- Un deuil
- La période d'examen
- Etc.

Quand la rentrée impacte le sommeil

Être stressé, ça dort mal en mautadine!

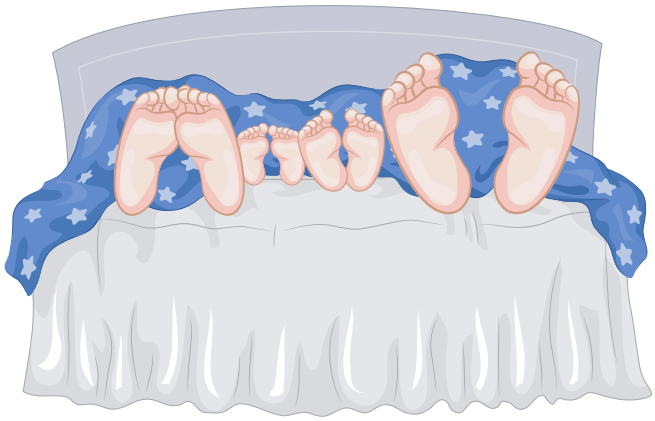
La capacité de l'enfant à s'apaiser au dodo et à tolérer la séparation avec son parent durant toute la nuit est directement liée à son sentiment de sécurité.

En effet, quand l'enfant se sent plus vulnérable, que son quotidien est chamboulé et qu'il perd ses repères, il se sent plus insécure.

Pis comment ça fait pour se sécuriser un enfant ?

PAR LA PROXIMITÉ!

Si Ti-pou est plus insécure, il a besoin de son parent pour le sécuriser. Il a besoin de sa présence pour lui permettre de s'apaiser et pour sentir que son parent s'occupe de sa sécurité 24h/24.



L'entrée à la maternelle, ça ébranle le sentiment de sécurité de Ti-pou sur un moyen temps! C'est donc normal qu'il ait besoin de ses parents un peu plus qu'à l'habitude pour se détendre et trouver le sommeil.

Quand la rentrée impacte le sommeil

Si ton enfant avait l'habitude de s'endormir en 10 minutes sans aucune intervention de ta part (maudit chanceux!), mais qu'à la rentrée, il se met à essayer de repousser le dodo, qu'il se relève 87 fois, qu'il fait plein de demandes… c'est signe qu'il a besoin de toi!

Je vais dire quelque chose de ben ben ben important :

TU NE CRÉES PAS DE MAUVAISES HABITUDES EN ACCOMPAGNANT TON ENFANT DANS LE SOMMEIL.

Premièrement, flatter le dos de ton enfant pour l'endormir, c'est pas une mauvaise habitude. C'est cute à mort, c'est de l'amour, de l'affection, de la connexion, du temps de qualité, des souvenirs impérissables, bref, c'est plein d'affaires, mais ce n'est PAS une mauvaise habitude.

Deuxièmement, rassure-toi, ce n'est pas parce que tu tapotes le péteux de Ti-pou pour l'aider à s'apaiser que tu devras le faire toute sa vie. Présentement, il a besoin de toi pour trouver le sommeil parce qu'il est en DIFFICULTÉ D'ADAPTATION.

Quand la rentrée impacte le sommeil (suite)

,

Plus tu l'accompagnes là-dedans, plus tu lui envoies le message qu'il n'est pas tout seul là-dedans, que tu es là pour lui et que vous allez traverser ça ensemble, plus ça va être facile pour lui de s'adapter à sa nouvelle réalité.

Plus tu résistes à lui offrir ton aide en te disant «No way que je vais embarquer là-dedans, t'étais capable de t'endormir tout seul la semaine passée, retourne te coucher pis je veux pu rien entendre!, moins il va se sentir sécurisé et plus ce sera difficile pour lui de s'adapter à sa nouvelle réalité.

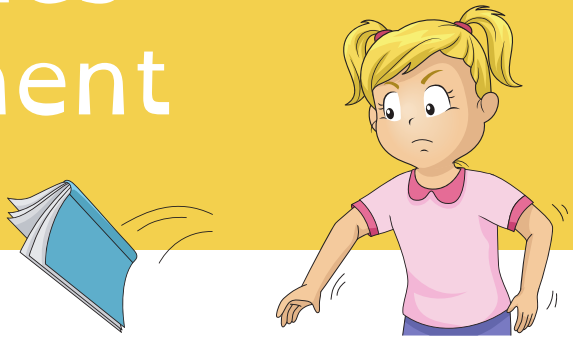
Je te rassure, je ne suis pas en train de dire que tu dois faire du cododo pendant 3 semaines le temps que Ti-pou s'habitue à sa nouvelle réalité.

Garde simplement en tête que ça se peut qu'il ait besoin d'une histoire de plus, une chanson de plus, d'un petit massage pour calmer son p'tit corps, d'une histoire inventée pour arrêter le hamster qui tourne dans sa tête, d'un câlin de plus pour sentir que tu es là pour lui, bref, ça se peut qu'il ait besoin de toi.

Ton enfant dépend de toi pour se sentir en sécurité. Ça se peut que tu aies moins de temps libre en soirée pour quelques jours ou quelques semaines, mais rappelle-toi que c'est passager.

Rappelle-toi, plus tu permets à ton enfant d'avoir besoin de toi, moins il aura besoin de toi!

Quand les difficultés d'adaptation amènent plus d'opposition



La rentrée, ça peut être stressant. L'enfant perd ses repères et doit s'adapter à une toute nouvelle réalité. Le stress et l'anxiété, chez les enfants, ça pop souvent en comportements pas l'fun. On a parlé des impacts sur le sommeil, mais l'autre symptôme fréquent de l'insécurité de l'enfant est l'opposition.

Quand on ne sait pas trop ce qui nous attend, qu'on perd tous nos repères, ben le fait de vouloir tout décider peut être très rassurant. En effet, si je ne sais pas ce qui m'attend, ça me stresse, mais si je décide de tout, c'est sécurisant parce que je sais ce qui m'attend.

Par contre, on ne veut pas ça. Non seulement on ne veut pas ça, mais on ne PEUT pas laisser nos enfants décider de tout. Je l'ai dit et je le redis, les enfants dépendent de nous pour leur sécurité, c'est donc à nous d'être la personne en charge qui prend les décisions. C'est à nous d'être la personne mature et responsable.

Quand tu es sur le point de pogner les nerfs parce que ça fait 5 fois que tu demande à ton enfant d'aller brosser ses dents et qu'il ne le fait pas, rappelle-toi que :

Ti-pou ne s'oppose pas pour le fun, ni pour te faire ch*er. Ce n'est pas dirigé contre toi. Il est en train de te manifester son insécurité de manière immature, simplement parce que son cerveau est immature!

Nouveauté + Imprévisibilité = Insécurité

Insécurité = l'enfant cherche à décider lui-même

Quand les difficultés d'adaptation amènent plus d'opposition (suite)

Il faut donc être capable de voir au-delà du comportement de l'enfant. De ne pas se sentir attaqué parce que l'enfant résiste à nos consignes. Il faut se rappeler que cette opposition n'est pas un manque de respect, mais un symptôme de son insécurité.

J'invite donc tous les parents à changer leurs petites phrases automatiques du genre «Il me teste» ou «Il fait exprès, ça fait 3 fois que j'y demande de mettre son pyj pis il le fait pas!» ou «Il me manipule» ou n'importe quelle autre phrase qui te crinque et active ta colère par une phrase du genre :

J'invite les parents à se placer en position de CURIOSITÉ pour se demander de quoi l'enfant a besoin pour arriver à faire ce qu'on lui demande.

J'invite les parents à AIDER l'enfant à faire ce qu'on lui demande plutôt que d'insister pour qu'il le fasse tout seul pis tout de suite!

J'invite les parents à se CONNECTER à leur enfant, à prendre le temps de s'intéresser à ce qu'ils font pour utiliser leurs intérêts comme levier d'intervention.

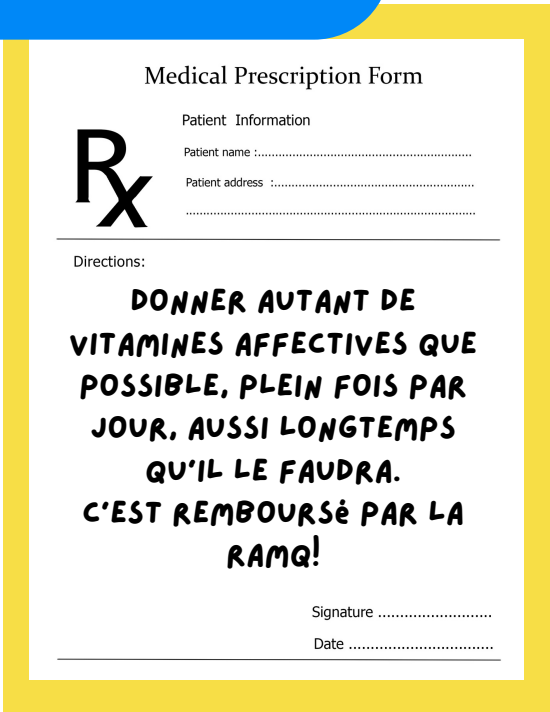
Durant sa phase d'adaptation, ton enfant va avoir besoin de toi plus que jamais. Il va avoir besoin d'être aidé, pas réprimandé!

Le secret de la collaboration se cache dans la connexion avec l'enfant.

Quand les difficultés d'adaptation amènent plus d'opposition (suite)

Ce n'est pas sur l'opposition comme telle que je recommande d'intervenir, mais sur ce qui se cache DERRIÈRE l'opposition : L'insécurité.

Pour prévenir l'apparition du sentiment d'insécurité, voici ma prescription :



Medical Prescription Form

Rx

Patient Information

Patient name :.....

Patient address :.....

.....

Directions:

DONNER AUTANT DE VITAMINES AFFECTIVES QUE POSSIBLE, PLEIN FOIS PAR JOUR, AUSSI LONGTEMPS QU'IL LE FAUDRA.
C'EST REMBOURSé PAR LA RAMQ!

Signature .....

Date .....

Les vitamines affectives, c'est comme les vitamines prénatales, ça n'empêche pas de développer des complications, mais ça aide à prevenir ben des affaires!
Les vitamines affectives ne vont pas empêcher tous les débordements d'émotions de survenir, mais va en prevenir une couple!

Quand les difficultés d'adaptation amènent plus d'opposition (suite)

Ti-pou a besoin de savoir qu'il y a un adulte qui s'occupe de lui. Quand je suis connecté à mon enfant, je suis en train de lui montrer que je m'occupe de lui, donc que j'assure sa sécurité!
Plus l'enfant est insécure, plus son besoin de proximité est grand.

Ti-pou a besoin de savoir ce qu'il l'attend. S'il ne le sait pas, il va s'arranger pour le savoir et c'est là qu'il va se mettre à tout vouloir décider. Annonce-lui le plan de la journée/semaine, utilise un horaire visuel au besoin.

Ti-pou a besoin de se retrouver dans du connu. La nouveauté, c'est insécurisant.
La stabilité, c'est sécurisant!
C'est pas le temps de faire d'autres changements dans sa vie!

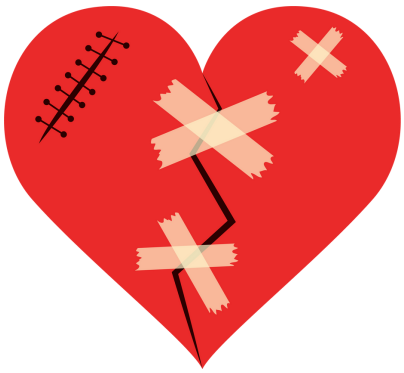
Le deuil de la garderie

À l'approche de la rentrée, on ne parle que de l'école, on voit des effets scolaires partout, on prépare Ti-pou à ce qui l'attend, on est bombardé de publicité de retour à l'école, tout le monde est fébrile face à cette grande aventure, mais ça détourne notre attention d'un enjeu d'une grande importance qui mérite d'être soulevée : **le deuil de la garderie.**

La plupart des enfants fréquentent un milieu de garde avant d'entrer à la maternelle. Pour plusieurs, la garderie est une deuxième maison, une deuxième famille. Ils ont créé des liens significatifs avec les adultes qui ont pris soin d'eux et également avec les enfants auprès desquels ils ont grandi et se sont épanouis au cours des dernières années.

La rentrée scolaire n'est donc pas seulement associée à de la nouveauté, elle est également synonyme de **rupture**.

Les ruptures, c'est très douloureux. Juste à écrire ces lignes j'ai un peu le motton, pis c'est normal parce que **la séparation, c'est la plus grande blessure affective de l'humain**. On doit donc s'attendre à ce que ce soit un défi pour Ti-pou de vivre cette coupure de lien avec la garderie, tout en s'adaptant à sa nouvelle réalité d'écolier.
Ça fait beaucoup en même temps.



Le deuil de la garderie (suite)

Pour aider l'enfant à traverser son deuil, on doit :

1. **Aller le rejoindre dans son émotion.**

ex. Je me souviens quand j'ai terminé la garderie à quel point j'avais de la peine à l'idée de ne plus pouvoir y aller chaque jour. J'ai beaucoup beaucoup pleuré.

2. **Mettre des mots sur ce qu'il ressent.** Parce que beaucoup d'enfants de 4-5 ans n'ont pas la capacité d'introspection nécessaire pour comprendre le tourbillon d'émotions qui se passe en eux.

ex. Tu aurais aimé ça pouvoir aller à la garderie pour toujours, hen? Je comprends, c'est vraiment pas facile les aurevoirs. C'est normal que tu te sentes très très triste.

3**. Inviter l'enfant à pleurer.** Les pleurs ne sont pas la souffrances, ils sont la guérison! Pour accepter ce qu'on ne peut pas changer, on doit pleurer.

4. **Voir au-delà des comportements.** Certains enfants vont avoir les émotions coincées à l'intérieur et vont difficilement accéder à leur tristesse. On peut donc voir plus de manifestations agressives, de chignage, d'opposition, etc. Ils n'ont pas besoin d'être chicanés davantage... ils ont besoin qu'on les aide à accéder à leurs larmes.

Le deuil de la garderie (suite)

Pour aider à adoucir cette séparation, on va miser sur la **connexion**.

On va rappeler à l'enfant que son éducatrice va toujours l'avoir dans son coeur et vice-versa, on peut afficher un bricolage de garderie, demander un petit mot de l'éducatrice (écrit ou vidéo) à lire ou écouter lorsque Ti-pou s'ennuie, lui dire qu'on passera faire un coucou dans la cours de la garderie lors des journées pédagogiques, etc.

Tu peux aussi t'inspirer des trucs pour sécuriser l'enfant par rapport à la connexion des pages 19 à 21 pour faire perdurer la connexion entre Ti-pou et son éducatrice.

Bien que ce soit un événement triste, ce n'est pas dangereux.

Rappelle-toi qu'aucune émotion à elle-seule n'est dangereuse, c'est d'**être seul dans une émotion qu'on ne comprend pas qui va apporter de la détresse.**

En **accompagnant** ton enfant, en l'**aidant à mieux comprendre son émotion** et en lui offrant un **espace sécuritaire pour vivre son émotion** pleinement, tu lui offres les conditions favorables pour transformer un événement vraiment plate en occasion en or de développer sa résilience.

Ressources

Vidéo Une journée à la maternelle

https://youtu.be/H-1Iz6TaMtc

Pour créer des routines visuelles

Picto selector (télécharger gratuitement)
Livre Les pictogrammes
Minimo

Ça se peut que le contenu abordé dans ce chapitre soulève des questions par rapport à votre enfant ou votre situation particulière. Veuillez noter qu'il m'est impossible de vous conseiller sans avoir évalué la situation. Je ne peux donc pas vous aider par courriel. Si vous sentez le besoin d'aller plus loin, voici quelques ressources :

Pour consulter un psychoéducateur

Au public : appeler au 811, option 2
Au privé : Répertoire des psychoéducateurs en pratique privée :
https://ordrepsed.qc.ca/trouver-un-psychoeducateur/trouver-un-psychoeducateur-en-consultant-le-repertoire/

Pour aider l'enfant à partir de la maison le matin et à se séparer du parent

Formation en ligne "Faciliter les séparations en douceur",
par Sarah Hamel.

Pour aider l'enfant avec les dodos

Formation en ligne «Quand la routine de dodo est synonyme d'apocalypse», par Sarah Hamel

Pour aider l'enfant avec ses grosses émotions

Formation en ligne sur les émotions et les crises (à venir à l'autome 2023), par Sarah Hamel

Chapitre 2

Le langage
et les apprentissages

Par Marie-Ève Pageau, orthophoniste

Lectures pour préparer coco à l'école

Une bonne façon de préparer coco pour la rentrée et la transition de la garderie à l'école est de lire des livres sur le sujet. La lecture d'histoires vous permettra également d'exposer votre enfant à de nouveaux mots de vocabulaire qui risquent d'être réutilisés en classe.

Quelques livres intéressants:

Josée Rochefort - La grande école

Marianne Dubuc - 123 à l'école

Mike Wohnoutka - La rentrée de papa

Caroline Saudo - À l'école des poussins

Peggy Robbins Janousky - Le premier jour d'école de Mme Pépin

Pour l'enfant qui ne veut pas y aller:

Alain M Bergeron - À l'école, les grands

Stépehanie Blake - Je ne veux pas aller à l'école

Debo Gliori et Alison Brown - Mon premier jour d'école

Pour l'enfant anxieux:

Patrice Karst et Johanne Lew-Vriethoff - Le fil invisible

Audrey Penn - Le bisou secret

Maude Nepveu-Villeneuve - Simone sous les ronces

He Zhihong - La rentrée de Pinpin

Habiletés langagières attendues (4-5 ans)

Votre enfant:

- [ ] Comprend les consignes longues (3 actions à réaliser)
- [ ] Comprend les concepts plus et moins
- [ ] Comprend les concepts gros et petit
- [ ] Comprend les concepts avant et après
- [ ] Comprend les concepts aujourd'hui, demain et hier
- [ ] Comprend les questions quand, comment, combien

- [ ] Raconte des histoires
- [ ] Nomme ses émotions (tristesse, colère)
- [ ] Pose des questions (Quand? Pourquoi?)
- [ ] S'exprime par des phrases de 5 mots et plus
- [ ] Est compris environ 90% du temps par les étrangers
- [ ] Remarque que certains mots riment

Difficultés fréquentes et encore normales

Les sons ch et j ainsi que les groupes de consonnes avec r sont encore difficiles à prononcer:

Chien devient sien

Jaune devient zaune

Trop devient krop

Habiletés langagières attendues (5-6 ans)

Votre enfant:

- ☐ Comprend les consignes longues (3 actions à réaliser)
- ☐ Comprend les concepts depuis et jusqu'à
- ☐ Comprend les concepts un peu et beaucoup
- ☐ Comprend les concepts long et court
- ☐ Comprend les concepts derrière et entre
- ☐ Comprend la question pourquoi

- ☐ Utilise des mots comme bientôt, aujourd'hui...
- ☐ Utilise des mots comme à côté, en arrière de, devant...
- ☐ Utilise des mots comme quand, mais, si, avec...
- ☐ Produit des phrases longues, complexes et complètes
- ☐ Commence à raconter sa journée
- ☐ Est compris 100% du temps par les étrangers
- ☐ Prononce adéquatement tous les sons (à 6 ans)

L'enfant qui a des difficultés de langage

Si votre enfant a présentement ou a eu dans le passé des difficultés de langage, s'il a ou a eu un suivi en orthophonie, que ses difficultés langagières se soient résorbées ou non, parlez-en à son enseignant(e).

Les habiletés de langage oral étant un des plus grands prédicteurs de la réussite en lecture et en écriture, il est primordial de faire équipe avec l'enseignant(e) de coco afin de prévenir d'éventuelles difficultés d'apprentissage.

En étant au courant de l'historique langagier de votre enfant, son enseignant(e) pourra intervenir plus rapidement si il ou elle décèle chez coco un début de difficultés d'apprentissage. Des services (orthophonie, orthopédagogie, etc.) pourront alors être mis en place de façon à éviter que les difficultés ne persistent et ne s'accentuent avec le temps.*

Attention!

Il est possible que votre enfant s'en sorte bien au 1er cycle (1ère et 2e année) alors qu'il apprend à décoder les mots (c'est-à dire à les lire).

Les difficultés peuvent apparaître au 2e cycle (3e année) alors que les attentes sont plus élevées. L'enfant doit alors, en plus de décoder les mots (les lire), COMPRENDRE ce qu'il lit.

Apprendre à lire

vs

Lire pour apprendre

Un enfant qui a de bonnes habiletés de compréhension du langage oral aura plus de facilité à comprendre ce qu'il lit. Un enfant qui a un bon vocabulaire, qui structure bien ses phrases et qui a de bonnes habiletés pour expliquer et raconter aura plus de facilité en production écrite.

*Selon l'ooaq, 80% des difficultés d'apprentissage seraient liées à des difficultés de langage.

Aider coco à améliorer son langage

Pour exprimer ses émotions

- Faire des jeux de rôles ou des mises en scène avec des toutous ou des figurines dans lesquelles survient un conflit. Alterner les rôles pour donner la chance à coco d'avoir des modèles et de se pratiquer à exprimer ses émotions adéquatement.
- Lire des livres sur le sujet afin d'aider coco à reconnaitre d'abord ses émotions et à les nommer.
- Nommer les émotions de votre enfant.

Pour demander de l'aide ou poser des questions

- Faire des jeux de rôle ou des mises en scène avec des toutous ou des figurines. Vous pourriez jouer au magasin, au restaurant, à l'école ou au garage, par exemple. Alterner les rôles pour donner la chance à coco d'avoir des modèles et de se pratiquer à son tour à demander de l'aide ou à poser des questions.
- Laisser coco commander sa crème glacée ou son repas au restaurant. Le laisser dire ce qu'il veut comme coupe chez la coiffeuse, etc.
- Ne pas intervenir trop rapidement si vous voyez que coco a besoin d'aide dans une situation X (par exemple, pour ouvrir son yogourt). Laissez-le essayer par lui-même et laissez-lui la chance de vous demander votre aide s'il en a besoin.

Aider coco à améliorer son langage

Pour apprendre à attendre son tour

- Jouer à des jeux de société en famille. Privilégier les jeux dans lesquels les joueurs jouent chacun leur tour (ex. serpents et échelles)
- Faire des causeries en famille (ex. à tour de rôle, chaque membre de la famille raconte sa journée).
- Aller au parc. Cela permettra à votre enfant de pratiquer le tour de rôle avec des personnes qu'il connait moins.

Pour améliorer sa compréhension des consignes

- Jouer à Jean dit. Pratiquer des consignes plus courtes d'abord (ex. Jean dit : touche ton nez) et les allonger graduellement (ex. Jean dit tape dans tes mains et saute).
- Faire une recette en suivant toutes les étapes.
- Faire un bricolage structuré, c'est-à-dire qui demande de suivre une procédure précise.

Pour améliorer son vocabulaire

- Lire des livres
- Jouer aux devinettes
- Énumérer des items d'une catégorie (ex. animaux, vêtements, parties du corps)
- Chanter des chansons

Aider coco à raconter sa journée

Je sais qu'après la première journée d'école de votre enfant (et toutes les journées suivantes), vous mourrez sans doute d'envie de lui demander:

Pis??? Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui?

Et votre enfant vous répondra probablement: Je sais pas, rien, ou bien, je ne m'en souviens plus!

Bien qu'un peu décevante, cette réponse est parfaitement normale. S'il n'est rien arrivé de spécial dans la journée de votre enfant, c'est la réponse que vous recevrez. Et soyons honnête, c'est un petit peu la même chose pour nous comme adulte. Si quelqu'un me pose cette questions après une journée de travail typique, je n'aurai pas grand chose à raconter!

Voici comment vous pouvez aider votre enfant à raconter sa journée:

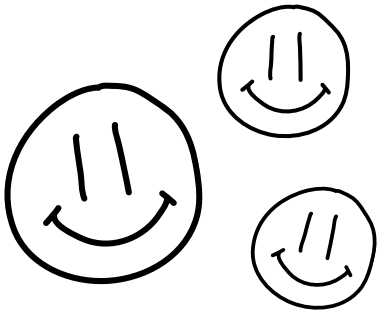
- Donner le modèle en racontant vous-même votre journée (et en donnant beaucoup de détails et d'informations).
- Poser des questions précises à votre enfant:
  - As-tu fait un bricolage?
  - Avec qui as-tu joué?
  - As-tu joué dehors?
  - Quelle histoire avez-vous lue aujourd'hui?
  - Est-ce qu'il est arrivé quelque chose de drôle dans ta journée?
  - Quel moment as-tu préféré?
- Laisser du TEMPS (faire des pauses, laisser des silences). Il est plus difficile pour votre enfant de rassembler ses idées et de construire ses phrases. Soyez patients et prenez l'habitude de laisser des silences d'**au moins 5 secondes** avant d'intervenir.

L'éveil à l'écrit

L'éveil à l'écrit, c'est développer un intérêt pour la lecture et l'écriture. C'est se préparer à apprendre à lire et à écrire. C'est la découverte du monde de l'écrit par des contacts positifs et fréquents avec la lecture et l'écriture, dans le plaisir et sans aucune pression. On est donc loin de l'enseignement explicite et formel des lettres de l'alphabet!

Éveil ≠ Enseignement

Laissez l'enseignement à l'enseignant(e)!



Votre travail à vous, comme parent, c'est de faire germer l'intérêt chez votre enfant et de vous assurer qu'il garde cet intérêt. Plus il aura envie d'apprendre et sera motivé à le faire, plus il sera en mesure de persévérer s'il rencontre des difficultés dans son parcours scolaire. Et cela passe par le **plaisir**. C'est en s'amusant que coco apprend le plus facilement.

Comment aider coco à s'intéresser à l'écrit ?

En lui montrant comme il est utile et pratique de savoir lire et écrire!
Faites-lui remarquer que l'écrit nous permet de :

- Faire une liste d'épicerie
- Lire et envoyer des textos
- Lire des articles de revue ou de blog
- Lire une recette
- Lire et envoyer des courriels
- Lire le nom des rues
- Lire le menu au restaurant
- Lire une liste d'ingrédients sur un produit alimentaire (en cas d'allergie, par exemple)

Lecture d'histoire

Medical Prescription Form

Rx

Patient Information

Patient name :.....

Patient address :.....

.....

Directions:

Lecture d'histoires

Tous les jours
pendant 10-15 minutes (ou plus)
Livre au choix de l'enfant

Signature .Marie-Ève Pageau, M. Sc, Orthophoniste

Il a été scientifiquement prouvé que les enfants à qui on a régulièrement lu des livres d'histoires ont de meilleurs résultats scolaires en lecture que ceux qui ont été peu exposés aux livres.

Le livre permet à l'enfant de développer son écoute, son attention, son imaginaire et son vocabulaire. Il permet également de l'exposer à des formulations de phrases plus complexes et de l'éveiller à l'écrit de façon ludique dans le plaisir.

*Pensez à fréquenter vos bibliothèques municipales afin que coco puisse se choisir une variété de livres qui rejoignent ses intérêts.

Pour une lecture d'histoire payante

Intégrer la lecture d'histoires à votre routine familiale est une merveilleuse façon de développer le langage de votre enfant et de l'éveiller à l'écrit. Cette activité vous permet également de passer un bon moment avec coco et de développer son imaginaire.

Un petit truc à intégrer à votre lecture d'histoire vous donnera de grands résultats...

Suivez le texte avec votre doigt au cours de la lecture.

→ Simple, mais efficace.

De cette façon, l'enfant apprend, entre autres :

- Qu'une phrase débute par une majuscule et termine par un point.
- Qu'on lit de haut en bas et de gauche à droite.
- Que les lettres forment les mots.
- Que les mots forment les phrases
- Que les phrases racontent l'histoire.
- Qu'on doit tourner les pages pour poursuivre la lecture.
- Etc.

Si vous voulez aller plus loin...

Une habileté qui sera développée chez votre enfant au cours de la maternelle est la reconnaissance du nom et du SON des lettres. Si vous en avez envie, vous pouvez commencer à faire certains commentaires sur le sujet au cours de votre lecture. Par exemple, vous pourriez dire : Ici c'est la lettre F, elle fait le son ffffff, comme dans ton nom, FFFFFFFélix. La connaissance du son des lettres est associée à de meilleures performances en lecture et en écriture.

Ressources

Naître et grandir:
https://naitreetgrandir.com/fr/

Allo prof:
https://www.alloprof.qc.ca

Un répertoire de livres jeunesse, créé par des orthophonistes:
https://leberlingot.com

Pour trouver un(e) orthophoniste:
ooaq.qc.ca

Suggestion de lecture pour aller plus loin:
L'éveil à la lecture et à l'écriture par Marie-Ève Bergeron-Gaudin et Pascal Lefebvre

Chapitre 3

ABC de la boîte à lunch

Par Cosette Gergès, Nutritionniste en pédiatrie

**Dans cette section il y a des images de produits et des liens qui mènent vers des produits que j'utilise ou que je trouve très intéressants. Sachez que je n'ai aucun lien d'affiliation avec les sites mentionnés, ni les entreprises qui tiennent ces produits. La majorité des produits se trouve dans d'autres boutiques ou sites que ceux mentionnés dans ce document.

L'alimentation de l'enfant à l'école

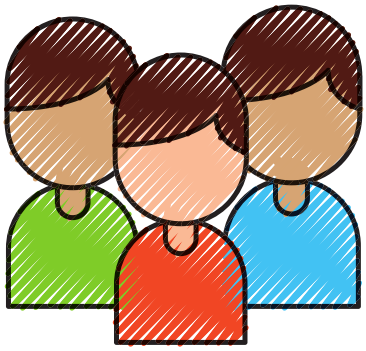
1-Le partage des responsabilités

Si l'approche du partage des responsabilités est nouvelle pour vous, je vous suggère d'aller voir ma vidéo sur Instagram IGTV portant sur le sujet et d'écouter l'épisode 1 de notre balado Nutritionnistes en pédiatrie, car on l'explique en détails.

Est-ce que ce principe s'applique également à l'école?

CERTAINEMENT!!!

Avec un joueur de plus...Le personnel de l'école!



Dans le partage des responsabilités en lien avec l'alimentation, il y a 6 **responsabilités à partager** entre l'adulte et l'enfant:

QUOI-QUAND-OÙ-COMMENT-SI-COMBIEN

LE PARENT est responsable du	L'ENFANT est responsable du	LE PERSONNEL DE L'ÉCOLE est responsable du
QUOI	SI -COMBIEN (et le sera toujours)	QUAND-OÙ-COMMENT

L'alimentation de l'enfant à l'école (suite)

Le parent est responsable du "QUOI"

Le parent décide, idéalement en impliquant l'enfant, des aliments proposés pour la collation et pour le dîner. Le contenu est abordé dans les sections "collation bien pensée, enfant rassasié" et un "lunch nutritif et équilibré".

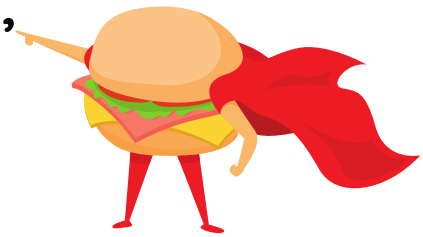
En début d'année, surtout pour les élèves qui débutent la maternelle, la **familiarité** est importante, car tout le reste est **NOUVEAU** !

La **répétition** est aussi rassurante et réconfortante pour l'enfant. Faites-lui confiance et allez-y à son rythme. Vous serez surpris de voir Ti-pou vous demander d'ajouter tel ou tel aliment comme son ami.e X! .

Mini a besoin d'un village bienveillant,
alors la communication parent-personnel de l'école
est INDISPENSABLE lorsqu'un parti a des questions ou inquiétudes en lien avec l'alimentation ou les habitudes alimentaires.

J'ai d'ailleurs un outils gratuit accessible à tous pour faciliter la communication entre l'éducatrice et le parent ! Ne cherchez pas trop loin, je l'ai déposé à la page suivante.

Ne pas mettre l'enfant en sandwich,
car son seul pouvoir décisionnel est le SI et COMBIEN.



Note pour la boîte à lunch

Je recommande toujours aux parents de glisser une note bienveillante afin de communiquer, au besoin, avec l'éducatrice à l'heure du dîner. La communication est la clé! Cette note, je l'ai utilisée pour mon coco à la rentrée en maternelle, en première et en deuxième année ! Le message a ouvert la porte à la discussion sur l'alimentation des enfants en général et de beaux échanges ont suivi. Donc, je partage avec vous cette note, mais vous pouvez bien sûr composer une note sur mesure pour votre Ti-pou!

Chère éducatrice

Ne vous inquiétez pas si _____ne mange pas tout le contenu de sa boîte à lunch. Merci de lui laisser la responsabilité de décider la quantité qu'il.elle mange selon sa faim et l'ordre dans lequel il.elle mange ses aliments. Même si il.elle ne mange que son dessert en guise de repas ou si il.elle débute le repas par le dessert, merci de bien vouloir lui faire confiance sur la reconnaissance de ses signaux de faim et de satiété. Votre regard bienveillant nous est indispensable. Si il.elle a de la difficulté à ouvrir les contenants, je vous remercie d'avance pour votre aide.

Voici mes coordonnées si vous désirez me rejoindre _____

Merci pour votre compréhension et pour tout ce que vous faites pour nos enfants

_____,_____

Traduit par Les Nutritionnistes en pédiatrie avec la permission du Dre Rowell. Document original sur le site: thefeedingdoctor.com

L'alimentation de l'enfant à l'école (suite)

L'enfant est responsable du "SI" et du "COMBIEN" (et il le sera toujours...)

L'enfant décide S'IL mange et combien son corps a besoin de manger. Le regard du personnel de l'école est indispensable, parfois l'enfant ne mange pas, car il a de la difficulté à ouvrir les contenants ou ressent un malaise, etc.

L'appétit des enfants est en dents de scie et reflète leur rythme de croissance. Alors, il est possible que Ti-pou mange moins parce qu'il a moins faim. Plusieurs autres facteurs influencent l'appétit des enfants:

-Le stress
-La fatigue
-Une surcharge émotionnelle
-L'odeur des aliments
-La température ambiante
-L'activité physique
-Un conflit avec un ami
-Une situation à la maison
-La prise de médicaments
-Le bruit, etc.

OUI, je me répète, Ti-pou a besoin d'un village bienveillant et d'une approche sans pression pour comprendre ce qu'il ressent-vit quand c'est difficile pour lui de l'exprimer!

La communication entre le parent et le personnel est encore une fois indispensable, Ti-pou qui en ressort gagnant!

L'alimentation de l'enfant à l'école (suite)

Le personnel de l'école est responsable du "OÙ", "QUAND", "COMMENT".

C'est le personnel de l'école qui détermine l'heure du dîner et des collations et désigne l'endroit où manger. Il veille également à ce que l'ambiance soit agréable et que le temps alloué pour manger soit respecté.

Il se peut que le personnel ait des questions pour le parent en lien avec l'appétit de Ti-pou ou le contenu de la boîte à lunch. Les intervenants ont les mêmes objectifs que nous, les parents; veiller à ce que Ti-pou se sente en sécurité à l'heure des repas, en confiance pour demander de l'aide ou exprimer une difficulté, et qu'il puisse manger à SA faim. Échangeons dans la bienveillance sur nos visions; lorsqu'on comprend le point de vue et la réalité de l'autre, on peut trouver des solutions !!

La communication bienveillante est de mise, en excluant Ti-pou des échanges...

Note pour le parent de la part de l'équipe école

La communication entre adultes est la clé! Si le professeur, le surveillant du dîner ou un éducateur ou une éducatrice du service de garde a des questions sur l'alimentation de Ti-Pou à l'école, cet personne peut glisser cette note dans la boîte à lunch ou collation ou même dans l'agenda de l'enfant.

Cher parent

Pendant la période ☐ de la collation am/pm ☐ du dîner
j'ai remarqué que _____ était préoccupé.e.
J'ai discuté avec lui.elle; voici les informations recueillies :

- ☐ Je n'aime pas ma collation/mon dîner car: _____
- ☐ Je n'ai pas faim à l'heure de la collation/du dîner.
- ☐ J'ai encore faim après ma collation/mon dîner.
- ☐ Je ne me sens pas bien; je n'ai pas faim.
- ☐ Autre _____

J'aimerai échanger avec vous pour trouver des pistes de solutions ensemble, afin que votre enfant puisse avoir du plaisir durant ces périodes.

Voici les coordonnées pour me rejoindre _____

Nom de l'intervenant(e): _____

Nutritionnistes en Pédiatrie. Inspiré du mémo personnalisé de l'association de la garde scolaire-AQGS-gardescolaire.org

2- La politique alimentaire

La politique alimentaire du ministère de l'Éducation ne fait **aucune recommandation quant au contenu des boîtes à lunch et des collations apportés à l'école,** mais s'attarde plutôt à l'offre alimentaire par l'école, c'est-à-dire les aliments donnés et vendus aux élèves en classe, au service de garde ou pour d'autres événements organisés par l'école (ex. : les campagnes de financement et les événements spéciaux).

Les critères qui régissent les aliments et boissons offerts par l'école sont parfois mal interprétés et appliqués à tort aux aliments apportés par l'enfant. **La gestion du contenu des boîtes à lunch et collations ne devrait donc pas faire partie des tâches des éducatrices et des enseignants.**

L'école est un milieu de vie important pour l'enfant et a une responsabilité partagée avec les parents en lien avec l'acquisition de saines habitudes de vie.

Un partage bien défini des responsabilités de chacun contribue à créer des liens positifs entre les intervenants scolaires et les parents et permet d'établir une relation plus saine avec la nourriture pour l'enfant.

En réalisant des activités d'éducation à la nutrition et en encadrant sainement le moment des repas et collations, les éducatrices et les enseignants peuvent sensibiliser les enfants à l'importance d'une saine alimentation. La communication bienveillante est la clé !

2- La politique alimentaire

Questions fréquentes des parents avec les réponses:

Q Je peux donner autre chose qu'un fruit, un fromage ou un légume en collation le matin?

R Certainement! Suivre l'appétit de votre enfant surtout s'il a moins faim au petit déjeuner et ressent le besoin d'une collation bien soutenante le matin (voir le guide de la collation plus loin).

Q Puis-je ajouter des mini-muffins au chocolat dans la boîte à lunch ?

R Oui, le QUOI est la responsabilité du parent. L'objectif du dîner est de prendre une pause et de refaire le plein d'énergie pour l'après-midi tout en passant un agréable moment avec les amis. C'est dans la variété d'aliments que l'on trouve l'équilibre. Proposez des aliments qui donnent de l'énergie, qui soutiennent et qui font plaisir aussi.

L'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et la Coalition québécoise sur la problématique du poids (CQPP) ont conçu un outil destiné au conseil d'établissement pour engager les écoles afin qu'elles ajustent leur pratique, au besoin. Voici le lien pour le télécharger ici.

Je vous invite à écouter l'épisode 43 de notre balado dans lequel on s'entretient avec l'Association québécoise de la garde scolaire sur le rôle de l'école, du parent et de l'enfant dans la gestion des boîtes à lunch.

Dans la section ressources, il y a aussi de l'information et des documents en lien avec la politique alimentaire.

3- Les allergies alimentaires

On peut être allergique à n'importe quel aliment qui contient des protéines, mais certaines allergies sont plus courantes que d'autres. Santé Canada a créé la liste suivante des « allergènes alimentaires prioritaires ». Ce sont les aliments responsables de plus de 90 % des réactions allergiques au Canada:

- Arachide
- Blé et triticale
- Graines de sésame
- Lait
- Mollusques et crustacés
- Moutarde
- Noix
- Œuf
- Poissons
- Soya

L'interdiction des noix et des arachides va presque de soi dans les écoles québécoises, puisque ce sont les allergies alimentaires les plus répandues chez les enfants.

Toutefois, j'aimerais souligner que d'autres allergies tout aussi sévères, comme celles au lait, aux œufs ou au poisson, sont de plus en plus courantes. Il devient difficile, voire même ingérable, pour les établissements scolaires de garantir un environnement sans allergènes pour tous les enfants allergiques.

L'exclusion complète de l'école des aliments allergènes n'est pas nécessairement la bonne solution, mais on doit s'assurer plutôt que les intervenants en place savent reconnaître et prendre en charge les réactions allergiques et miser sur la prévention et l'éducation:

3- Les allergies alimentaires

- Nettoyer les surfaces
- Ne pas partager ou échanger de nourriture
- Se laver les mains avant et après les repas
- Miser sur les récompenses et les célébrations non-alimentaires

Selon Allergies Québec, il serait plus avantageux de sensibiliser les enfants et les intervenants à l'égard des allergies que d'ajouter des interdictions. Misons sur la prévention et l'éducation; plusieurs mesures peuvent être adoptées pour réduire les risques d'exposition aux allergènes.

Allergies Québec a notamment collaboré à la rédaction d'un guide de bonnes pratiques pour la gestion des allergies alimentaires destiné aux écoles en vue d'uniformiser les procédures à suivre.

Réflexion...

Notez qu'il n'a pas été démontré que l'interdiction des arachides dans les écoles prévenait les réactions allergiques alimentaires. La Commission scolaire de Montréal a d'ailleurs retiré le code sans noix dans ses établissements en 2017.

Les recherches actuelles semblent aller dans le même sens; Un établissement interdisant les arachides pourrait créer un sentiment de fausse sécurité pour les enfants allergiques.

Alors, pour l'année 2022, si le code sans noix et arachides est appliqué dans votre établissement, il faut s'assurer que les aliments apportés à l'école en sont exempts. Vérifier la liste des ingrédients des aliments préemballés que vous planifiez mettre dans la boîte à lunch (les arachides et noix sont à déclaration obligatoire) , remplacer le beurre d'arachide par du beurre de soya, de tournesol ou de pois dans vos recettes ou pour les trempettes.

3- Les allergies alimentaires

Conseils pour la sécurité de tous les enfants, en collaboration avec Caroline Pâquet, maman de cocos avec multiples allergies alimentaires!

Allergies ou pas, identifier tout, tout, tout. Les enfants aiment bien remplir la section des objets perdus à l'école... J'utilise les étiquettes personnalisées de Colle à moi, J'ai aussi utilisé celles de Olivers Labels. Colle à moi propose également des bandes à bouteilles, des bracelets d'allergies !

Porter une identification médicale de type Medicalert®.

Avoir un napperon pour délimiter l'espace de repas de chacun; signe au voisin de ne pas déposer ses aliments sur MON napperon.

Enseigner aux personnes de votre entourage quand et comment utiliser l'auto-injecteur d'épinéphrine avec l'auto-injecteur d'entrainement gratuit.

Faites remplir un plan d'urgence individualisé par votre professionnel de la santé et en faire plusieurs copies pour l'école avec la photo de votre enfant.

Noter la date d'expiration du produit pour la renouveler à temps.

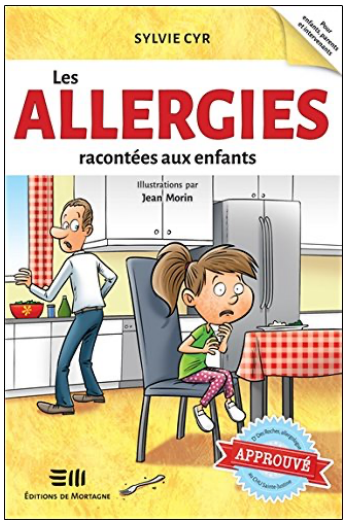
Apprendre à l'enseignant comment repérer l'allergène de votre enfant sur la liste des ingrédients des aliments, les contient et peut contenir sont à éviter.

Avoir une pochette pour conserver l'épinéphrine aux températures de l'été et l'hiver pour que votre enfant le conserve.

Un petit plus: habiller votre enfant après avoir pris son déjeuner, car les aliments peuvent se retrouver sur ses vêtements des cocos et on sait que les minis aiment beaucoup les câlins ! Une petite étape qui peut faire la différence pour un mini avec des allergies !

Sensibiliser autrui. ❤

3- Les allergies alimentaires



Proposer au professeur la lecture de ces livres à la classe en maternelle!

Au personnel de l'école:

Ne jamais offrir de la nourriture à un enfant sans demander au parent responsable d'abord, surtout à la maternelle.

Lavez vos mains à l'eau et au savon. Il s'agit là de la meilleure manière de faire disparaître les allergènes et les virus qui pourraient se retrouver sur vos mains. On parle ici du savon liquide, mais aussi de la barre de savon. Pour réduire le risque de contamination au minimum, lavez vos mains plusieurs fois par jour, mais surtout avant et après avoir mangé.Sans eau ni savon, optez pour des lingettes nettoyantes. Mais gares aux gels antiseptiques à base d'alcool pour nettoyer les allergènes! Malgré leur capacité à tuer certains virus, ces produits ne sont pas utiles pour se débarrasser des allergènes présents sur la peau.

Merci, de la part des enfants qui vivent avec des allergies ainsi que de la part de leurs parents

4- Collation bien pensée, enfant concentré

Les enfants ont une période en avant-midi pour un boost d'énergie. La collation de l'avant-midi peut être aussi simple qu'un fruit ou un produit laitier ou être plus soutenante surtout si l'appétit n'était pas au RV au petit-déjeuner. Idéalement, mais surtout selon l'appétit de l'enfant, on propose une combinaison d'un aliment source de glucides (un boost d'énergie) avec un aliment protéiné (pour soutenir jusqu'au dîner). Un bedon rassasié permet à l'enfant d'être disponible pour participer aux activités en classe.

Les enfants qui fréquenteront le service de garde à la fin des classes auront également une période pour prendre une collation soutenante pour remplir le bedon jusqu'au souper. Pour la collation de l'après-midi, la combinaison glucides et protéines est aussi souhaitée.

Les aliments tels que yogourts, fromage, lait portionné doivent idéalement être consommés à la collation de l'avant-midi ou au dîner pour une question de salubrité alimentaire... Les aliments tels que barre tendre, pain aux fruits, muffin, galette peuvent être planifiés pour la collation de l'après-midi, car ils ne nécessitent pas le maintien d'une certaine température pour une consommation sécuritaire.

À la page suivante, vous avez un guide de la collation soutenante pour éviter une panne d'idées !

GUIDE DE LA collation *soutenante*

pour faire le plein d'énergie entre les repas

Sources de glucides

pour nourrir mon cerveau
et combler immédiatement ma faim

+

Sources de protéines

pour calmer ma faim
jusqu'au prochain repas

-PAIN
- de blé entier
- de seigle
- kaiser
- à hamburger
- à sous-marin
- bagel
- galette de riz
- muffin anglais
- pita
- tortillas

-CÉRÉALES
- riz
- bulghur
- couscous
- orge
- quinoa
- barre de céréales

-CRÊPES
-GAUFRES
-CRAQUELINS
-PÂTES ALIMENTAIRES
-MUFFINS PAINS AUX FRUITS OU AUX LÉGUMES
-CRUDITÉS
-LAIT
-BOISSONS VÉGÉTALES ENRICHIES
-YOGOURT

-FRUITS
- frais
- séchés
- en compote
- en conserve
- en salade

-POISSON
-VIANDE ET VOLAILLE
- agneau
- boeuf
- porc
- dinde
- jambon
- poulet
- creton

-OEUF
-GRAINES ET LEURS BEURRES
- de citrouille
- de tournesol

-LAIT
-YOGOURT
-FROMAGE
-BOISSONS VÉGÉTALES ENRICHIES

-TOFU
- beurre de soya
- fèves de soya, grillées
- edamames, grillées

-LÉGUMINEUSES
- lentilles, grillées
- pois chiches, grillés
- houmous (tartinade de pois chiches)
- fèves rouges

Quelques exemples de collations

- Fruits coupés + fromage cottage ou fromage en cubes ou bâtonnets
- Fruits coupés + smoothie
- Fruits coupés + tofu soyeux
- Fruits coupés + trempette à base de yogourt
- Fruits + graines de citrouilles ou tournesol
- Pommes tranchées + beurre de soya
- Crudités + fromage
- Crudités + trempette à base de yogourt
- Muffin + lait ou boisson végétale
- Muffin + yogourt
- Craquelin ou pita + houmous (tartinade de pois chiches) ou tartinade de tofu
- Muffin anglais + oeuf
- Crêpe + yogourt
- Craquelins + thon en tartinade
- Craquelins + beurre de soya

NUTRITIONNISTES en pédiatrie

5- Un lunch nutritif et équilibré

pour un bedon rassasié

- L'heure du dîner à l'école, c'est plus qu'une simple pause entre les cours du matin et de l'après-midi.

- Le dîner permet à l'enfant d'avoir du plaisir avec les amis et de refaire le plein d'énergie dans un environnement agréable. Tout comme les autres repas, le dîner occupe une place importante dans l'alimentation de mini.

- En plus de fournir des nutriments essentiels à sa croissance, ce repas nourrit son cerveau et lui permet de se concentrer pour le reste de sa journée. Il lui permet aussi de combler sa faim.

On mange quoi?

Aliments à grains entiers

pour nourrir mon cerveau et me donner de l'énergie vite

+

Aliments protéinés

pour calmer ma faim

+

Légumes et fruits

pour nourrir mon corps et mettre de la couleur

On boit quoi?

De l'eau
Du lait
Ou boisson végétale enrichie

pour m'hydrater

Compléter au besoin avec

un poudding, un biscuit, une croustade aux fruits, etc.

juste parce que...

GUIDE DE LA boîte à lunch colorée

Aliments à grains entiers

-PAIN
- de blé entier
- de seigle
- kaiser
- à hamburger
- à sous-marin
- bagel
- galette de riz
- muffin anglais
- pita
- tortillas

CRÊPES
GAUFRES

-CÉRÉALES
- riz
- bulghur
- couscous
- orge
- quinoa
- barre de céréales

-CRAQUELINS
-PÂTES ALIMENTAIRES
-MUFFINS ET PAINS AUX FRUITS OU AUX LÉGUMES

+

Aliments protéinés

-POISSON
-VIANDE ET VOLAILLE
- agneau
- boeuf
- porc
- dinde
- jambon
- poulet
- creton

-OEUF
-GRAINES ET LEURS BEURRES
- de citrouille
- de tournesol

-LAIT
-YOGOURT
-FROMAGE
-BOISSONS VÉGÉTALES ENRICHIES

-TOFU
- beurre de soya
- fèves de soya, grillées
- edamames, grillées

-LÉGUMINEUSES
- lentilles, grillées
- pois chiches, grillés
- houmous (tartinade de pois chiches)
- fèves rouges

+

Légumes et fruits

-CRUDITÉS
-SALADES
-SOUPES
-POTAGES

-FRUITS
- frais
- séchés
- en compote
- en conserve
- en salade

De l'eau, du lait ou boisson végétale enrichie
pour m'hydrater

Des aliments à grains entiers
+
Légumes et fruits
pour nourrir mon cerveau

Des aliments protéinés
pour calmer ma faim

compléter au besoin avec
un poudding, un biscuit, une croustade
juste parce que !

NUTRITIONNISTES en pédiatrie

6- LES RACCOURCIS, BARRES TENDRES

Même si je cuisine 90 % du temps, parfois, les raccourcis sont bien appréciés
Voici un petit guide pour vous aider dans vos choix de biscuits et de barres tendres à l'épicerie avec quelques exemples.
Le critère # 1 doit être le goût !!!

BARRE TENDRE

Valeur nutritive
Par barre tendre (24 à 38 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides	
saturés ≤ 1 g + trans	
Cholestérol	
Sodium	
Glucides	
Fibres ≥ 2 g	
Sucres ≤ 6 g à 10 g	
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

BISCUIT

Valeur nutritive
Pour 30-40 g

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides	
saturés < 2 g + trans 0 g	
Cholestérol	
Sodium	
Glucides	
Fibres	
Sucres ≤ 10 g	
Protéines	
Vitamine A	Vitamine C
Calcium	Fer

Référence: Nutritionniste Provigo Élyanne Robert

Référence: Nutritionniste Provigo Élyanne Robert

Planification des repas et collations pour l'école

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Souper							
Dîner (Lunch)							
Collations am et pm							

NUTRITIONNISTES en pédiatrie

L'abc de l'équipement

Le sac à lunch reg. ou congelable

J'ai essayé plusieurs marques (Louis Garneau, Roots, Bentgo, etc.) Le format de Louis Garneau convenait pour la maternelle, mais rapidement mon plus vieux a eu besoin d'une plus grosse boîte à lunch; j'ai choisi la Bentgo et c'est celle utilisée par mes 2 enfants maintenant, car je peux mettre plusieurs contenants de différents formats. Le sac Pack it est congelable

Les blocs réfrigérants

En mettre en-dessous mais surtout au-dessus des contenants pour maintenir la température idéale des aliments. L'air chaud monte tandis que l'air froid descend...

Au retour de l'école, vous risquez de trouver l'intérieur du sac à lunch un peu mouillé.... vous pouvez mettre les blocs réfrigérants dans un ziploc ou mettre une débarbouillette au fond du sac à lunch.

Le sac de la collation

Certains professeurs vont demander de mettre la collation dans un contenant bien identifié ou dans un sac séparé du repas du dîner; c'est plus facile pour l'enfant de se rappeler ce qui est planifié pour la collation surtout si c'est un aliment périssable comme du fromage ou du yogourt; à consommer de préférence en am qu'en pm... question de salubrité alimentaire.

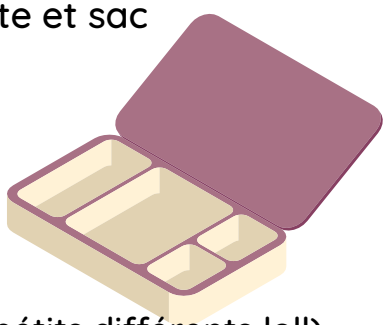
Coups de coeur pour le sac congelable de la cie Packit; c'est ce que j'utilise chez moi, il y a une clip pour l'attacher au sac à dos ou au sac à lunch. J'utilise également la marque Corrosif. La cie Execo en propose également.

Si les fruits font partie de votre collation, je vous suggère de les mettre dans un contenant; même si c'est une pomme; cela évite les meurtrisures #fruit poqué= fruit boudé. Les contenants Re-play sont ceux que j'utilise! la cie B.box propose un contenant pratique pour les fruits ronds.

L'abc de l'équipement (suite)

La boîte à lunch

*Vérifier la compatibilité boîte et sac



3 caractéristiques à vérifier pour l'enfant:

1- Le rabat est facile à ouvrir
2- Divisé en sections pour avoir le tout à vue
3- Anti-dégâts

J'ai plusieurs Boîtes (3 lunchs à faire par jour lolll avec des appétits différents loll). La Yumbox est un coup de coeur pour la maternelle, lorsque l'on remarque l'appétit de l'enfant grandir, on peut y aller pour la Munchbox. Il y a plusieurs plateaux avec des divisions différentes (3 à 6 compartiments).

La boîte bento du Choix du président est également un excellent choix (4 compartiments). J'ai la boîte Sistema qui n'est pas anti-dégâts entre les compartiments que j'utilise pour papa et parfois pour mon plus vieux... La boîte à lunch B.Box ainsi que le contenant b.box pour la collation ont une page FB réservée pour ces contenants. Je n'ai pas essayé la Bte à lunch mais seulement le contenant de la collation, mais le principe est similaire aux autres boîtes bento... sauf pour l'ajout d'un sac réfrigérant dans un des compartiments de la boîte à lunch.

Contenants pour les breuvages

Pour un breuvage que je mets dans la boîte à lunch comme du lait ou du jus, j'utilise la Drink in a Box (8 ou 12 oz) ou la Rubbermaid et les deux rentrent dans le sac de collation que j'utilise (Pack it) ou la boîte à lunch (Bentgo).

J'ai lu de bons commentaires sur ce contenant de chez Walmart, mais je ne l'ai pas testé personnellement.

La gourde d'eau

En maternelle, j'ai utilisé la bouteille Thermos FUNtainer, mais il demandait souvent de sortir la remplir, donc j'ai choisi la Contigo de 20 onces qui s'accroche au sac à dos et qui garde l'eau froide avec des glaçons jusqu'en fin de journée ! Mes 2 enfants et mon chum en ont une ! Elle a résisté aux multiples chutes aussi loll ! J'ai reçu d'excellents commentaires sur la Yeti aussi, mais pas essayée, car je préfère l'option d'accrocher sur le sac.

L'abc de l'équipement (suite)

Contenants divers

-Pochettes réutilisables pour les smoothies, yogourts à boire, compotes. Les ChooMee contiennent l'équivalent de 8 oz environ, tandis que les Squooshi sont plus petites (3,5 ou 5 oz). Selon l'appétit de Ti-pou. Cet été j'ai testé la Squeasy et j'aime bien car elle ressemble à une bouteille et est facile à nettoyer (3,5 ou 6 onces)

-Contenants à tartinade: j'utilise les Sistema, qui sont plus gros que ceux de la marque Trudeau fuel.

-Contenants à collations: Sistema, Yumbox mini snack, Munchbox Munchi Snack (plus grosse que la Yumbox mini snack), la boîte de collation du Choix du Président, Re-Play surtout si vous mettez des fruits ronds entiers pour éviter les pocks...

J'aime bien le contenant b.box pour la collation sa particularité est que dans un des compartiments, on peut mettre un fruit rond entier.

Contenants isothermiques

J'utilise la marque Thermos et le repas reste chaud jusqu'au dîner. Il faut remplir le Thermos d'eau buillante pendant 10 minutes avant de le remplir et il faut surchauffer le repas avant de le mettre dans le Thermos. De plus, ne jamais mettre le couvercle du thermos dans le lave vaisselle, il va perdre son efficacité de garder le tout chaud ou froid, selon les besoins. Assurez-vous que Ti-pou est capable de l'ouvrir...donc faites un vrai test avec un repas surchauffé quelques heures avant de l'ouvrir.

Je vous suggère d'écouter ce reportage fait par l'émission l'épicerie, ils ont mis au banc d'essai plusieurs contenants isothermiques.

Ustensiles

Les ustensiles Trudeau fuel all the way, sinon des ustensiles réguliers de chez Dollarama car c'est certains que plusieurs ne reviendront pas à la maison...!!

Napperon

Pratique pour délimiter l'espace de Ti-pou réservé pour son repas. J'utilise un napperon en tissu dans lequel il y a un espace pour les ustensiles, mais mes cocos préfèrent les ustensiles à part... Donc, je le plie pour créer un mur entre le Thermos (chaud) et les autres contenants dans le sac à lunch. Il sert aussi à absober le peu d'eau créée par les blocs réfrigérants en fin de journée.

Autonomie pour le repas

Lunch "pratique" avant la rentrée

C'est un conseil que je donne à tous les parents en préparation à la rentrée en maternelle. Pratiquez toutes les étapes à faire; du début jusqu'à la fin du repas durant un, et même plusieurs, repas de dîners à la maison ou au parc; en utilisant l'équipement pour les lunchs. Notez que la distraction est plus présente au parc. Ces occasions de pratiquer le repas à l'école se font pendant un repas familial; donc tout le monde mange avec l'enfant (dîner ou souper).

Je vous ai préparé une Checklist à vérifier. Le temps est un défi pour plusieurs enfants, surtout les enfants qui aiment déguster lentement le repas. C'est ce qu'on enseigne aux familles; manger lentement, prenez le temps de déguster vos aliments. La réalité de l'école fait en sorte que la durée du dîner est d'environ 20 minutes maximum (à valider avec votre école). Alors, lors des lunchs "pratiques", vous jugerez si cela est nécessaire de faire des rappels pour se concentrer sur le repas...

Autonomie pour le repas (suite)

La Checklist

- [ ] Sans mettre de pression sur Ti-pou mettez 15-20 minutes sur un minuteur ou sablier (c'est variable, mais, en moyenne, c'est le temps alloué pour le dîner).
- [ ] Assurez-vous que Ti-pou reconnaît son sac à lunch.
- [ ] Il est capable d'ouvrir la fermeture éclair de son sac à lunch pour en sortir le contenu (vous serez surpris de constater les minutes consacrées sur cette tâche les premières fois).
- [ ] Il est capable de sortir sa boîte à lunch du sac.
- [ ] Il est capable d'ouvrir sa boîte à lunch, certaines boîtes ont 1 ou plusieurs languettes à soulever.
- [ ] Il est capable d'utiliser les ustensiles proposés, c'est l'occasion de vérifier la prise et de lui montrer comment ils s'ouvrent (certains ustensiles se rabattent pour gagner de l'espace dans le sac).
- [ ] Si vous avez mis une pochette de compote ou smoothie; vérifiez s'il est capable de dévisser le bouchon.
- [ ] S'il y a un thermos, vérifier s'il est capable de l'ouvrir (si après plusieurs pratiques, c'est vraiment difficile pour lui de dévisser le couvercle, mettez un mot dans sa boîte à lunch à l'attention de l'éducatrice pour lui donner un coup de main). J'ai un exemple plus loin.
- [ ] Si vous avez mis un contenant de jus ou lait ou boisson végétale en carton jetable avec une paille, vérifiez s'il est capable de piquer la paille dans le contenant.
- [ ] Si vous lui donner une gourde, vérifier s'il est capable de dévisser le couvercle pour la remplir à l'école et surtout vérifier s'il est capable de la revisser correctement... Allô les dégâts d'eau dans le sac et les livres trempés...Ça nous est arrivé plusieurs fois.
- [ ] Au premier lunch "pratique", laissez l'enfant se familiariser avec tous ces contenants/ustensiles avant de mentionner le temps.
- [ ] Le plus gros défi, refermer TOUS les contenants et TOUT mettre dans le sac à lunch... et ensuite refermer le sac !
- [ ] Au deuxième essai, on peut glisser un mot sur le temps alloué; un visuel peut aider, minuteur style time timer (minuteur ou application sur les téléphones intelligents) ou un sablier.

Trucs et astuces

pour sécuriser ti-pou

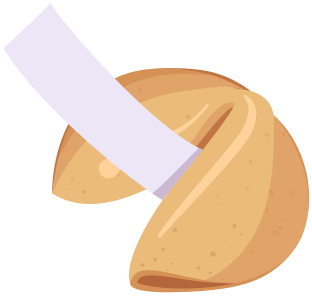
Une petite attention

Une petite note bienveillante ou une blague sur un post-it, une serviette de table colorée, un dessin griffonné à la main ou une photo peuvent rassurer l'enfant et dessiner un sourire sur son visage surtout les premiers jours, mais également lors des journées plus difficiles pour lui !

-Une photo ludique de vous 2 ou un souvenir de voyage ou une image de son animal de compagnie.

-Un dessin sur le sandwich avec un crayon feutre alimentaire.

-un mot doux caché dans un biscuit chinois en tissus (lu par l'éducatrice).



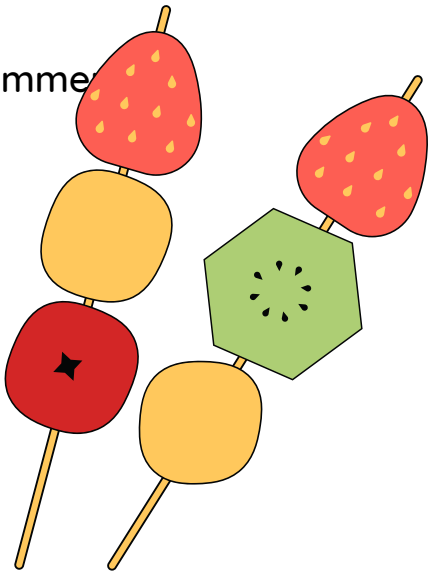
Trucs et astuces

pour jazzer le lunch

Un repas ludique

Vous pouvez utiliser des outils pour jouer avec la présentation:

- les pics alimentaires pour décorer les cubes de tofu et les mini- tomates;
- Les emporte-pièces pour donner une forme aux sandwichs, tranches de fromage, fruits et légumes;
- Les brochettes pour présenter les sandwichs différemme
- Un sabre de fruits et légumes peut être attrayant;
- Un dessin sur le sandwich avec un crayon feutre alimentaire;
- Des yeux en bonbons dans les framboises.



Des journées thématiques dans la semaine :

- journée pâtes en couleur ou format différent;
- journée lunch en légo ou Ikea ou pique-nique (déconstruit);
- journée déjeuner pour dîner;
- journée repas en brochette;
- journée repas qui se mange avec les doigts;
- journée repas inspiration Mexique, Italie, etc.

Trucs et astuces

pour l'appétit d'oiseau

1. Les contenants style Bento ont beaucoup de succès: on peut mettre une variété d'aliments, on peut s'inspirer des restants du souper ou ce que l'on a dans le garde manger/frigo pour mettre des aliments de chaque catégorie (produits céréaliers, aliments protéinés, fruits, légumes.)

2. Proposer un dîner "Ikea" à construire ou repas style pique-nique:
-pita, garniture à sandwich, salade, fromage, crudités
-pâtes cuites, morceaux de viande cuits, crudités, trempette, yogourt, biscuit
-riz cuit, pois chiches, cubes de fromages, fruits, crudités, trempettes

3. Impliquer l'enfant dans le choix et la préparation des collations/dîner

4. Toujours proposer des collations soutenantes (combo glucides et protéines); vision du mini-repas

5. Ne sous-estimez pas le pouvoir des mini formats: mini pita, mini bagels, mini poivrons, mini concombres, etc... C'est moins imposant et décourageant pour les yeux.

6. Les gadgets sont le fun parfois, mais ne vous épuisez pas dans une course des plus beaux lunchs...

Trucs et astuces

pour l'appétit d'oiseau

Voici quelques gadgets pour amener un côté ludique à vos lunchs; ne vous épuisez pas, c'est sans pression que je vous montre ce que j'utilise avec mes enfants. Vous pouvez trouvez des gadgets chez Dollarama (beaucoup), Maxi, Walmart, Party expert, Amazon, certaines pâtisseries, quelques boutiques telles que Mère Hélène, Sauterelles et Coccinelles.

Mieux vaut un repas simple et bien apprécié, qu'un repas long à construire et boudé...

Vous connaissez le mieux votre ti-pou et ne vous oubliez pas; ce n'est pas une course vers le plus beau lunch... Vous êtes de bons parents même si vos aliments ne sont pas en forme de fusée ou de coeur ;)

- emporte-pièces de formes variées pour les sandwichs, fromages, fruits, légumes avec différentes thématiques (Halloween, alphabets, Pâques, Noël, Saint-Valentin, à l'effigie des personnages préférés de ti-pou,etc)
- moules en silicone pour déposer des aliments en petite portion
- moule pour oeuf à la coque, un autre
- pics alimentaires
- crayons feutres alimentaires
- emporte-pièces pour les sandwichs (lunch punch)
- pics pour les brochettes
- des confettis
- biscuit chinois en tissus dans lequel on peut insérer un mot doux (Zimo)
- yeux en bonbons

Trucs et astuces

pour l'enfant prudent

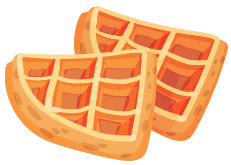
La sélectivité alimentaire: si vous me suivez sur les réseaux sociaux vous savez que je jongle avec ce défi depuis des années autant chez moi qu'en clinique. S'il y a une "erreur fréquente" que je constate, c'est l'arrêt d'exposition aux aliments moins familiers. Oui, nous voulons proposer des aliments bien appréciés par notre enfant, mais n'oubliez pas de mettre aussi un aliment moins familiers en petite quantité (pour éviter le gaspillage et parce que c'est moins imposant). Nos enfants vont avoir 180 lunchs, ça c'est 180 occasions d'exposition à une petite quantité d'un aliment non familier. Ciblez quelques aliments consommés par la famille et intégrez-les dans le lunch de votre enfant de différentes manières.

PAR CONTRE, les premiers jours d'école, votre enfant a besoin de beaucoup de familiarité dans son immense monde de nouveauté #ecole.
Donc, attendez un peu avant d'ajouter la nouveauté dans son lunch. La priorité lors de la rentrée est le sentiment de sécurité, ce lien entre parent-enfant qui est présent même via la boîte à lunch. L'odeur et la vue d'un repas familier bien apprécié et déjà partagé en famille est apaisant pour Ti-pou; qu'il soit un mangeur curieux ou prudent.

think outside the lunch box

Lorsque vous pensez lunch, les sandwichs, les pâtes, la pomme, les mini-carottes et le lait peuvent faire partie des choix "classiques" auxquels on pense en premier et c'est beeeen correct!

À part les restants du souper et les sandwichs, les aliments style déjeuners peuvent être des choix simples à préparer et appréciés par Ti-pou: gaufres, crêpes, oeuf, omelette en format muffin, etc.



Les bouchées variées peuvent également le satisfaire:
mini-pitas ou craquelins + poulet cuit ou tofu ou thon + trempette + légume + fruit.

Trucs et astuces (suite)

pour l'enfant prudent

En mode déconstruction

Les boîtes à lunch compartimentées peuvent être un outil indispensable.

Vous pouvez présenter les ingrédients du repas de manière séparée, c'est moins décourageant ou envahissant: séparer les ingrédients de Quesadillas, par exemple.

Vous pouvez mettre une variété d'aliments, en petite quantité dans chaque compartiment. Exemple: craquelins ou mini-pita, fromage, concombre, hummus, poulet cuit coupé en petits dés.

Le familier en priorité

Je sais que vous avez le goût que Ti-pou mange plus varié ou intègre des aliments "nouveaux" à son répertoire. Sachant que cela demande plusieurs expositions dans un environnement calme et sans pression pour se dépêcher, misez sur les aliments familiers avec une mini touche de nouveauté.

Dressez une liste des repas et aliments que votre enfant apprécie bien et commencez par apporter un changement à ces aliments (coupe, cuisson, présentation, etc.). Par exemple: concombre en rondelles, en bâtonnets ou spirales. Poulet effiloché, en dés ou en brochette. Si vous décidez d'ajouter un nouvel aliment, mettez une petite quantité entourée de plusieurs aliments familiers, pas nécessairement des aliments préférés...RAPPEL: il y a environ 180 occasions de voir une petite touche de nouveauté entourée de familiarité.

Trucs et astuces (suite)

pour l'enfant prudent

L'impliquer dans le making of

Participer à la confection de son lunch peut être source de fierté! Le mini-chef a hâte de déguster sa création. Vous pouvez l'impliquer à différentes étapes selon son intérêt.

La participation donne à votre enfant un sentiment d'appartenance au produit final et lui permet de voir exactement ce que contient le repas.

Les enfants prudents et les enfants en général sont plus enclins à manger ou goûter un repas auquel ils ont participé.

Savoir ce que le lunch contient est rassurant pour Ti-pou

Même si votre objectif est de mettre de la variété dans l'assiette et la bouche de votre enfant, attendez-vous à ce qu'il refuse plusieurs fois la nouveauté et se réfugie dans ses aliments familiers ou préférés.
Ce comportement est normal. Votre rôle est de multiplier les expositions, additionner le plaisir et soustraire la pression.

Trucs et astuces (suite)

pour l'enfant prudent

CHILLAX et respirez par le nez et par les oreilles loll

Lorsque Ti-pou revient de l'école, évitez de sauter sur la boîte à lunch pour l'analyser...

Vous pouvez la vider avec votre enfant plus tard en jasant d'autre chose!
Si le contenu est intact, posez des questions:
-Est-ce que les choix étaient à ton goût?
-Est-ce que c'était assez chaud/froid?
-Est-ce qu'il y a quelque chose qui s'est passé à l'école?

Évitez de vous montrer déçus ou contrariés s'il y a des restants;
vous pouvez ajustez les quantités en consultant Ti-pou, c'est un travail d'équipe et la pression n'est pas la bienvenue...

N'oubliez pas que vous faites de votre mieux et Ti-pou aussi...

GASPILLAGE ?

Il est possible de "récupérer" certains aliments retournés en fin de journée dans la boîte à lunch. Produits préemballés secs, craquelins, biscuits, barres tendres peuvent être sauvés. Dans le doute, jetez!! Il est Impossible de se fier aux apparences car certains aliments contaminés ne subissent aucun changement d'odeur ou de goût. Les aliments périssables et potentiellement dangereux (mayonnaise, lait, volaille, viande, poisson, œufs, charcuteries...) ayant séjourné plus de 2 heures dans la zone de danger (entre 4 et 60 °C) devront aller à la poubelle.

Les restes de crudités et de fruits coupés, congelez-les et transformez-les en plats cuisinés (soupe, compote...). Seuls les melons coupés doivent être jetés.

Mots doux pour la boîte à lunch

Une douceur à insérer dans la boîte à lunch! Ti-pou demandera à un adulte de la lire!

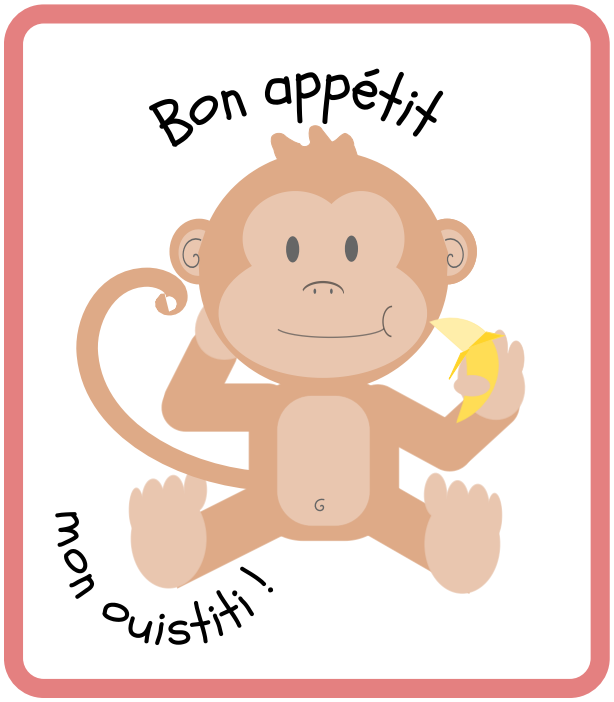
Passe un bel après-midi

XoXoXo

Tu peux échanger ce coupon contre un chocolat chaud ce soir!

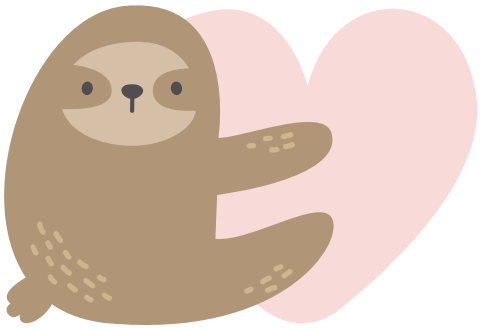
3 petits bisous

Mots doux pour la boîte à lunch



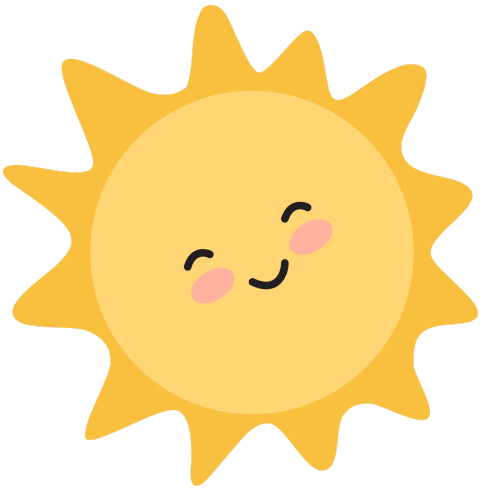
Mots doux pour la boîte à lunch

Je t'envoie plein de câlins!



Je suis fier de toi

Passe une belle journée !



J'aime ton sourire

Mots doux pour la boîte à lunch

On se voit après l'école !

J'espère que tu aimes ton lunch!

Tu es une personne extraordinaire

On ira au parc après l'école

RECETTES

Sans plusieurs allergènes

page FB et IG: @lacuisineacaroline
lacuisineacaroline.ca

Boules d'énergie alerte rouge

Une collation au goût frais de framboise et citron

Sans arachides, noix, oeufs et lait.

Rendement: 17 boules **Cuisson: aucune**

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine rapide biologiques
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol moulues
- 15 ml (1 c.à soupe) de graines de lin moulues
- 1 pincée de sel
- 30 ml (2 c.à soupe) de beurre de soya, style "Wowbutter"
- 250 ml (1tasse) de framboises surgelées.
- 30 ml (2 c.à soupe) de jus frais d'un citron
- 2,5 ml (1/2 c.à thé) le zeste d'un citron
- 125 ml (1/2 tasse,16 morceaux) de fraises déshydratées, style "snacks city"

Préparation

1- À l'aide d'un robot culinaire, broyer l'avoine, les graines de tournesol et les graines de lin.

2- Décongeler les framboises au micro-ondes, quelques secondes suffisent et les ajouter dans le robot culinaire avec le sel, le beurre de soya, le jus d'un citron, le zeste et mélanger.

3- Former avec les mains 17 boules, de la grosseur de balle de golf.

4- Pour une jolie couleur rouge, réduire en poudre (16 morceaux)de fraises déshydratées Snacks City au moulin à café et y rouler les boules dans la poudre de fraise (facultatif).

NOTES

Se congèlent.
Se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Alternatives:
Vous pouvez remplacer les framboises par des cerises ou les fraises.

Vous pouvez remplacer le beurre de soya par du beurre de tournesol.

Vous pourriez également remplacer la poudre de fraises par de la noix de coco râpée pour enrober les boules.

Choisissez les options que vous préférez.

*Cette recette est exempte d'arachides, noix,oeufs et lait. Toutefois, il demeure important de faire votre propre vérification de l'étiquetage nutritionnel pour chaque ingrédient.

Barres croustillantes à l'orange

Elles peuvent aussi être ajoutées dans les céréales ou encore émiettées comme granola.
Sans arachides, noix, oeufs, lait et sans gluten (facultatif).

Rendement: 12 barres **Cuisson: 30 à 35 minutes**

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 190 ml (3/4 tasse) de cassonade
- 65 ml (1/4 tasse) de graines de lin moulues
- 65 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol moulues
- 65 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol entières décortiquées
- 65 ml (1/4 tasse) de canneberges séchées
- 65 ml (1/4 tasse) de pépites style chocolat blanc permis
- 30 ml (2 c.à soupe) de farine tout-usage
- 2.5 ml (1/2 c.à thé) de poudre à pâte
- 2.5 ml (1/2 c.à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 65 ml (1/4 tasse) de margarine végétale non salée
- 65 ml (1/4 tasse) du jus d'un orange pressé
- 15 ml (1 c.à soupe) du zeste d'un orange (facultatif)

Préparation

1- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2- Tapisser un plat de cuisson de 11 X 8 po de papier parchemin en le laissant dépasser sur les côtés.

3 -Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la cassonade, les canneberges séchées,les pépites, les graines, la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.

4- Dans un deuxième bol, faire fondre la margarine au micro-ondes et incorporer au mélange le jus d'orange et le zeste d'orange.

5- Mélanger les ingrédients secs aux ingrédients liquides jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Barres croustillantes à l'orange

Elles peuvent aussi être ajoutées dans les céréales ou encore émiettées comme granola.
Sans arachides, noix, oeufs, lait et sans gluten (facultatif).

Rendement: 12 barres **Cuisson: 30 à 35 minutes**

Préparation

6- Répartir dans le plat de cuisson et presser fermement.

7- Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien doré.

8- Laisser tiédir 5 minutes, couper en barre et laisser refroidir complètement.

NOTES

Se congèlent.
Se conservent jusqu'à une semaine à température ambiante dans un contenant hermétique.

Cette recette contient de l'avoine, il existe de l'avoine sans traces de gluten qui pourrait être utilisée en remplacement de l'avoine conventionnelle, pareillement pour la farine.

Alternatives:

Vous pouvez remplacer les canneberges par des raisins secs.

Vous pouvez remplacer les pépites blanches par des pépites de chocolat.

Choisissez les options que vous préférez.

*Cette recette est exempte d'arachides, de noix, d'oeufs, de lait et option sans gluten, il demeure important de faire votre propre vérification de l'étiquetage nutritionnel pour chaque ingrédient.

Muffins à la poire

Nutritifs, soutenants, à la rescousse des baisses d'énergie

sans arachides, noix, œufs et produits laitiers

Rendement: 12 muffins **Cuisson:30 minutes à 350 F**

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout-usage
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine rapide
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de lin moulues
- 125 (1/2 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c.à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c.à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c.à thé) de cannelle moulue
- 2.5 ml (1/2 c.à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- 125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes non-sucrée
- 190 ml (3/4 tasse) de poires en conserve réduites en purée
- 30 ml (2 c.à soupe) de sirop d'érable

Garniture

- 5 ml (1 c.à thé) de cannelle moulue (facultatif)
- 1/2 poires en conserve coupée en dés (facultatif)

Préparation

1- Placer une grille au centre du four et préchauffer à 175 °C (350 °F).

2- Dans un moule à muffin, déposer les 12 caissettes.

3- Dans un bol, bien mélanger la farine, les flocons d'avoine, les graines de lin moulues, le sel, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cassonade et la cannelle moulue.

4- À l'aide du pied mélangeur ou d'une fourchette, réduire des poires en conserve en purée.

Muffins à la poire

Nutritifs, soutenants, à la rescousse des baisses d'énergie

sans arachides, noix, œufs et produits laitiers

Rendement: 12 muffins **Cuisson:30 minutes à 350 F**

Préparation

5- Dans un autre bol, ajouter l'huile, la compote de pommes, les poires réduites en purée et le sirop d'érable.

6- Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides en remuant jusqu'à ce que la consistance soit homogène.

7- Remplir les moules à muffins aux trois quarts.

8- Ajouter, sur le dessus, les poires coupées en cubes et un peu de cannelle moulue en garniture (facultatif).

9- Faire cuire les muffins au four 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.Laisse tiédir et servir .

NOTES

Se conservent 5 jours dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.

Cette recette contient de l'avoine, il existe de l'avoine sans traces de gluten qui pourrait être utilisée en remplacement de l'avoine conventionnelle, pareillement pour la farine.Pour une version sans gluten, je vous conseille d'utiliser la farine Robin-Hood sans gluten.

Alternative:

Vous pouvez remplacer les poires en conserve par des pommes et canneberges ou même des framboises surgelées.

Vous pouvez remplacer les graines de lin moulues par des graines de chia.

Choisir l'option que vous préférez.

*Cette recette est exempte d'arachides, de noix, d'œufs et de produits laitiers, elle convient donc aux personnes qui y sont allergiques.Toutefois, il demeure important de faire votre propre vérification de l'étiquetage nutritionnel pour chaque ingrédient.

Recettes approuvées par les enfants

C'est mon petit recueil de recettes disponibles gratuitement que je partage avec vous ! Remplacez les arachides et noix par des graines de citrouilles ou de tournesol et le beurre d'arachide par du beurre de soya.

Barres tendres

Barres tendres à personnaliser avec enrobage au yogourt de Wooloo
Barres tendres granola maison
Barres tendres à l'érable
Carrés granola aux fraises

Biscuits

Biscuits avoine chocolat et Rice Krispies
Galettes à l'avoine, les meilleures
Pattes d'ours santé à l'avoine & à la purée de dattes
Biscuits au yogourt, citron et fraises

Muffins

Muffins aux betteraves et bleuets
Muffins extra moelleux à la compote de pommes
Muffin minute au micro-ondes
Muffins aux bananes riches en fibres
Muffins santé aux poires

Repas froids/sandwichs

Mini-tacos au dindon fumé
Salade de macaroni au maïs et au poulet
Muffins de pizza
Salade de couscous aux légumes et aux pois chiches
Salade de pâtes au jambon et légumes

Sandwichs roulés au jambon
Petits pains fourrés (poulet/jambon/oeufs)
Bagel club sandwich
Mini-sandwichs gaufres sur brochettes
Pita au poulet, pomme, cheddar et canneberges
Pizzas-pochettes au pepperoni
Wrap au thon et olives
Sandwich à la tartinade de pois chiches

Repas chauds/thermos

Chili au boeuf et veau à la Mijoteuse
Rotinis gratinés à la ratatouille
Soupe aux lentilles rouges
Soupe orzo et poulet
Macaroni au fromage, tomates et jambon

Autres

Houmous au chocolat (avec du beurre de soya ou sans, le goût est bon)
Trempette pour les fruits (remplacer le beurre d'arachide par du beurre de soya)

De la magie pour ma fête préférée!

Loin de moi l'intention de mettre de la pression sur les parents, mais lors des fêtes j'aime bien ajouter une touche de magie dans la boîte à lunch et mon Ti-pou s'y attend, car c'est une tradition, surtout pour l'Halloween. Donc voici quelques exemples assez simples.
Mon inspiration est, et restera toujours, Pinterest!

Quelques visuels pour ma fête préférée!

Quelques visuels pour ma fête préférée!

Quelques visuels pour ma fête préférée!

Les emporte-pièces à la thématique Halloween ont été achetés chez Dollarama.
J'ai également utilisé des crayons feutres alimentaires achetés chez Wamart.
Il y a des bonbons en forme de yeux, achetés aussi chez Walmart (je vous suggère d'en faire l'achat le plus tôt possiible si vous avez envie d'en utiliser au courant de l'année; ils s'envolent vite!
Les jujubes sont sans arachides ni noix (j'ai reçu une note de la part de l'école en lien avec la présence de "sucreries" dans la boîte à lunch. J'ai simplement et poliment recadré les rôles et j'en ai profité pour ouvrir la porte à la discussion sur la neutralité alimentaire même à l'école...
Un jour petit train ira loin!

Ressources

Pour trouver des nutritionnistes:
odnq.ca ou nutritionnistesenpediatrie.com

Pages FB pour inspiration:
@Idées de repas froids et thermos
@b.box lunchbox creations
@idées de lunchs petits et grands (Québécois)
@Labelle Cuisine-Inspirations culinaires

Livres de recettes
Les lunchs de Geneviève O'gleman
La boîte à lunchs tome 1 et 2 de Mélanie Magnan
C'est l'heure du lunch de Nancy Bordeleau

Sites web pour des recettes:
savourez.ca
wooloo.ca
lacuisinedecaroline.ca
5ingrédients15minutes.com

La politique alimentaire

Article: La police de la boîte à lunch à l'école, une pratique contre-productive

L'outil destiné aux conseils d'établissement : promouvoir un meilleur partage des responsabilités quant à l'alimentation à l'école de Coalition Poids et de L'AGS

D'autres outils destinés aux CÉ pour promouvoir la saine alimentation de la Coalition Poids:

- Être une école favorable à la saine hydratation
- Améliorer et planifier l'offre alimentaire lors des activités spéciales
- Récompenser les élèves sans nuire à la saine alimentation

1. Formation et outils Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux
2. Portrait et outils pour l'aménagement des locaux de dîner
3. Outils en saine alimentation pour les parents
4. La campagne Chouette, on mange! à diffuser auprès des parents

Webinaire: Saine alimentation scolaire-parents, élèves et équipe-école: à chacun son rôle!

Chapitre 4

Motricité
et outils

Par Josiane Caron Santha, ergothérapeute

Notes

Guide de la motricité globale et de la motricité fine (4-6 ans)

1. Les grilles présentées dans les pages qui suivent sont pour un usage éducatif. Elles visent à vous aider à suivre l'évolution de la motricité de votre enfant au cours de la prochaine année et à lui présenter des opportunités de stimulation à la hauteur de ses capacités. Elles n'ont pas de fonction ni de valeur diagnostique.

2. Le rythme du développement de la motricité varie d'un enfant à l'autre.

3. Il faut considérer une capacité citée dans une tranche d'âge comme étant une moyenne pouvant aussi se retrouver dans la fin de la tranche précédente ou le début de la tranche suivante.

4. Les capacités présentées dans une tranche d'âge dans ce document ne sont pas nécessairement présentées en ordre de leur développement.

5. Les âges associés à différentes capacités varient d'une source à l'autre dans la littérature. Les jalons présentés dans ce document sont une compilation de plusieurs sources et de mes 22 ans d'expériences cliniques en ergothérapie pédiatrique.

6. En cas de préoccupation au sujet du développement de votre enfant, toujours consulter un médecin/professionnel du développement de l'enfant.

7. Les grilles (4-6 ans) sont extraites d'un document globale présentant les habiletés 0-8 ans. Pour accéder au document complet : **www.josianecaronsantha.com/motricite**

Sources

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. healthychildren.org

Center for Disease Control; and Prevention (CDC) 31 janvier 2022

FERLAND, Francine. Le développement de l'enfant au quotidien : de 0 à 6 ans. 2e éd., Éditions de CHU Sainte-Justine, 2018, 264 p.

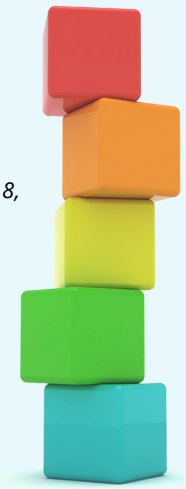
Henderson , A., Pehoski, C. (2018) Hand function in the child Foundations for Remediation. Elsevier Mosby.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. Soins de nos enfants. Le développement de vos enfants : à quoi vous attendre. https://www.soinsdenosenfants.cps.ca

Keith E. Beery • Norman A. Buktenica • Natasha A. Beery (2006-2010) Stepping Stones Age Norms from birth to age 6 Cinquième et sixième édition.

Folio, M Rhonda, Fewell, Rebecca R Peabody Motor Development ChartPro Ed (2002)

Talbot, Gisèle (1993) Batterie Talbot. Hôpital Sainte-Justine.



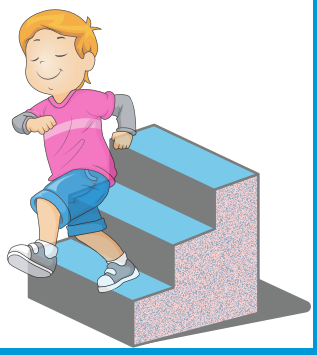
ACADÉMIE JCSI

Motricité globale (4 - 5 ans)

- ☐ Se tient debout sur un pied environ 10 secondes
- ☐ Se déplace sur la pointe des pieds (ex. 4 m)
- ☐ Recule quelques pas sur une poutre
- ☐ Court en contournant des obstacles

- ☐ Saute plusieurs fois consécutives à pieds joints vers l'avant (ex. 6)
- ☐ Saute sur place plusieurs fois consécutives sur un pied (ex. 5X)
- ☐ Saute en bas d'une structure/tabouret (ex. 30-45 cm)
- ☐ Saute par-dessus un obstacle (ex. hauteur 25 cm)
- ☐ Galope (Saute vers l'avant avec toujours le même pied qui débute le saut)
- ☐ Se propulse seul dans une balançoire (Sans qu'on le pousse)
- ☐ Grimpe et traverse les modules de son âge au parc

- ☐ Grimpe une glissoire à partir du bas (selon la taille /forme)
- ☐ Apprend à conduire une bicyclette avec des roues stabilisatrices
- ☐ Apprend à nager, patiner... (Explore différents sports)
- ☐ Commence à faire une roulade (culbute) sans tomber sur le côté
- ☐ Fait quelques redressements assis (ex. 3)
- ☐ Ajuste le rythme de ses mouvements en fonction de la musique (rapide vs lent)
- ☐ ↑ et ↓ l'escalier (un pied sur chaque marche) sans tenir la rampe
- ☐ Fait rebondir et attrape un ballon après un rebondissement
- ☐ Atteint une cible avec une balle (ex. située à 3.5 m de lui)
- ☐ Attrape une petite balle (ex. lancée depuis 1.5 m)
- ☐ Botte un ballon immobile (ex. soccer)



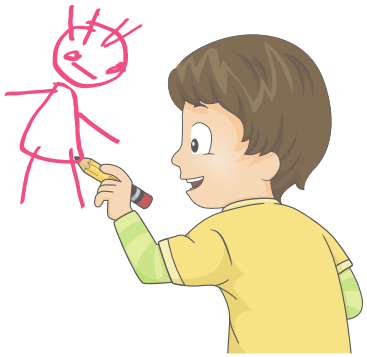
ACADÉMIE JCSI

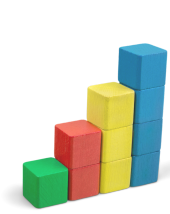
Extrait du guide du développement moteur de l'ACADÉMIE JCSI

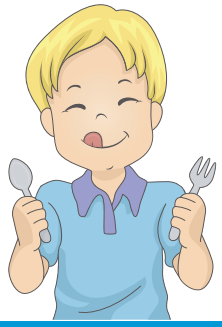
© 2023 Académie JCSI. Ne pas partager/diffuser.

Motricité fine (4 - 5 ans)

- ☐ Réussit l'opposition séquentielle de son pouce à chacun de ses doigts
- ☐ Colorie des images simples, bordées de grosses lignes, avec peu de déviation
- ☐ A une prise du crayon mature (ex. pouce et index en appui sur le majeur)
- ☐ Copie des lignes diagonales / \ , des X et des carrés
- ☐ Dessine des ébauches de bonhommes
- ☐ Découpe des grosses formes (ex. carré / cercle)
- ☐ Insère un trombone sur un papier
- ☐ Utilise une clé pour verrouiller et déverrouiller une serrure
- ☐ Démontre une main dominante pour dessiner, découper et manger
- ☐ Forme une boule avec de la pâte à modeler entres ses mains ou sur la table
- ☐ Visse et dévisse des écrous / boulons
- ☐ Construit une pyramide et un escalier avec 6 blocs
- ☐ Réalise des casse-têtes simples (ex. 12 morceaux)
- ☐ S'habille seul sauf pour certaines attaches et vêtements serrés
- ☐ Attache une fermeture éclair dont les deux bouts sont séparés
- ☐ Attache une boucle de ceinture et des sandales
- ☐ Utilise efficacement la cuillère
- ☐ Utilise une fourchette pour piquer, ramasser ou couper les aliments
- ☐ Applique adéquatement le dentifrice et replace de bouchon sur le tube.
- ☐ Mets ses bas et les remonte complètement
- ☐ Attache des petits boutons
- ☐ Lace des souliers
- S'essuie efficacement après le pipi







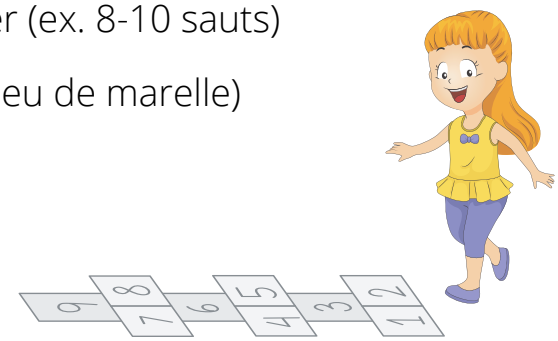
ACADÉMIE JCSI

Extrait du guide du développement moteur de l'ACADÉMIE JCSI

© 2023 Académie JCSI. Ne pas partager/diffuser.

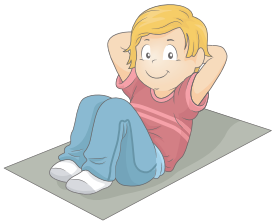
Motricité globale (5 - 6 ans)

- ☐ Se tient en équilibre sur un pied de + en + longtemps (ex.12 s)
- ☐ Marche de côté sur une poutre étroite (ex. 10 cm)
- ☐ Contourne des obstacles en courant en ajustant sa direction et sa vitesse
- ☐ Saute en longueur de + en + loin (ex. 60 cm)
- ☐ Saute à pieds joints par-dessus un objet plus haut (ex. hauteur des genoux)
- ☐ Saute sur un pied en ligne droite pour se déplacer (ex. 8-10 sauts)
- ☐ Peut alterner entre différents sauts (ex. Dans un jeu de marelle)
- ☐ Saute à la corde plusieurs fois consécutives
- ☐ Fait des sauts en étoile (jumping jacks)
- ☐ Saute à reculons

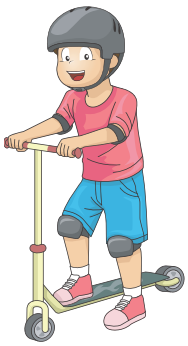


- ☐ Gambade (alterne sauter 2 x sur un pied puis 2 X sur l'autre)
- ☐ Danse de manière créative au son de la musique
- ☐ Effectue quelques pompes (push-up) (ex. 8)
- ☐ Effectue quelques redressements assis (ex. 5)

- ☐ Fait la roue avant (rotation sur les mains) sans tomber sur le côté
- ☐ Utilise une trottinette à 2 roues
- ☐ Commence à conduire un vélo sans roues d'appoint



- ☐ ↑ et ↓ les escaliers en transportant un objet à deux mains
- ☐ Se déplace pour attraper un ballon qui ne se dirige pas directement vers lui
- ☐ Court vers un ballon et le botte
- ☐ Botte un ballon rebondi
- ☐ Nage



ACADÉMIE JCSI

Extrait du guide du développement moteur de l'ACADÉMIE JCSI

© 2023 Académie JCSI. Ne pas partager/diffuser.

Motricité fine (5 - 6 ans)

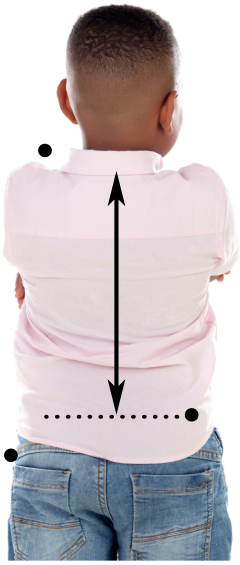
- ☐ Commence à bouger son crayon avec les doigts (plutôt que le poignet)
- ☐ Colorie habilement des images plus complexes avec des lignes plus étroites
- ☐ Dessine un bonhomme plus élaboré
- ☐ Copie un triangle
- ☐ Trace une lignes entre des points
- ☐ Explore l'écriture des lettres de son nom
- ☐ Découpe des formes convexes plus complexes
- ☐ Utilise des petites pinces
- ☐ Plie une feuille en deux en joignant les coins
- ☐ Fait une ligne avec une règle
- ☐ Gomme avec une gomme à effacer
- ☐ Utilise efficacement la colle
- ☐ Réalise des constructions complexes avec des blocs
- ☐ Fait des nœuds
- ☐ Attache des boutons-pression
- ☐ Brosse / peigne ses cheveux
- ☐ Tartine une tranche de pain
- ☐ Coupe avec un couteau
- ☐ S'essuie après la selle
- ☐ Se mouche efficacement

ACADÉMIE JCSI

© 2022 Académie JCSI. Ne pas partager/diffuser.

Sélection du sac à dos

Plus l'enfant est petit, plus le sac à dos devrait être petit.
Si vous achetez le sac en ligne, pour trouver la dimension idéale mesurez la distance verticale entre la vertèbre qui peut être sentie au bas du cou (C7) et le haut des hanches; c'est la hauteur du sac.



Choisir un sac avec des sangles ajustables aux épaules et avec une ceinture à la taille. Idéalement également avec des bretelles coussinées et pas trop étroites pour diminuer la pression sur les épaules.

Tester les fermetures éclair avec l'enfant avant l'achat afin de s'assurer qu'elles ne coincent pas sur le matériel et qu'il est capable de les gérer.

Viser un sac de qualité qui sera capable de tolérer toute l'année scolaire.

Les sacs de qualité peuvent être conçus avec du matériel qui les rend plus lourds; essayer de trouver le meilleur compromis afin que le sac demeure le plus léger possible, car le poids monte vite avec des effets scolaires dedans.

À éviter le plus possible

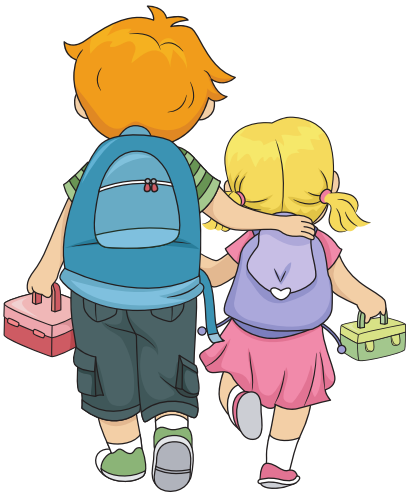
- Les sacs qui sont trop épais et qui éloignent le poids du corps.
- Les sacs à bandoulière qui créent un poids asymétrique.
- Les sacs qui sont trop gros et qui pendent sous les hanches de l'enfant
- Les sacs qui sont trop flexibles (qui n'ont pas de rigidité au niveau du dos).

Et les sacs avec des roulettes ?

Ils sont intéressants pour l'enfant qui marche de longues distance, mais le manche et les roulettes ajoutent du poids au sac, donc si l'enfant a tendance à mettre son sac à roulettes également sur son dos, il faut garder cela en tête.

Par ailleurs, on enseignera à l'enfant à alterner de quel côté il tire son sac afin d'éviter de toujours tirer avec le même côté du corps ce qui peut déséquilibrer les muscles du dos au fil du temps.

CONSEILS D'ERGO POUR LE SAC À DOS



Conseil 1. Le poids du sac ne doit pas être supérieur à plus de 10% du poids de l'enfant...plus l'enfant est petit, plus le sac doit être petit.

Conseil 2. Les effets scolaires doivent être répartis selon leur poids dans le sac; les effets les plus lourds devraient être près du corps (appuyés sur le dos). Éviter les items avec du poids (ex. bouteille d'eau pleine) attachés à l'extérieur du sac à dos.

Conseil 3. Ajuster les sangles de sorte à attacher le sac le plus près possible du corps. Le sac ne devrait pas pendre plus de 1-2 cm au-dessous de la taille.

Conseil 4. Si le sac a des sangles à la taille et au niveau de la poitrine, inciter (et exercer) l'enfant à les utiliser si le sac s'approche du 10% de son poids ou plus.

Conseil 5. Enseigner à l'enfant à s'accroupir pour soulever son sac.

Conseil 6. Enseigner à l'enfant à porter en tout temps les deux bretelles de son sac.

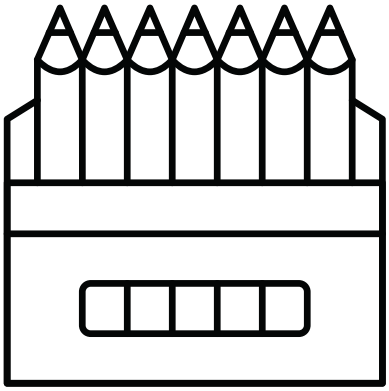
Conseil 7. S'assurer que l'enfant ne transporte que l'essentiel de son matériel; donc autant que possible une bouteille d'eau vide.

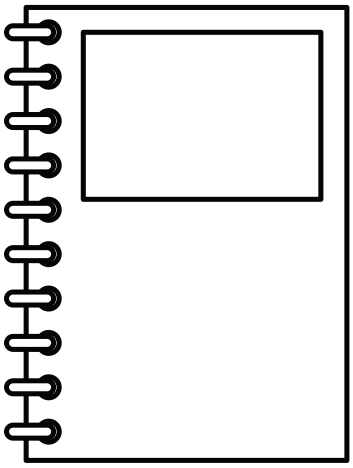
Conseils 8 : Montrer à l'enfant à alterner le port de sa boite à lunch d'une main à l'autre.

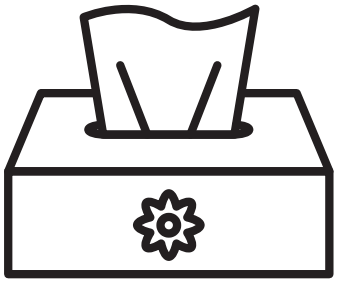
C'EST TROP LOURD!

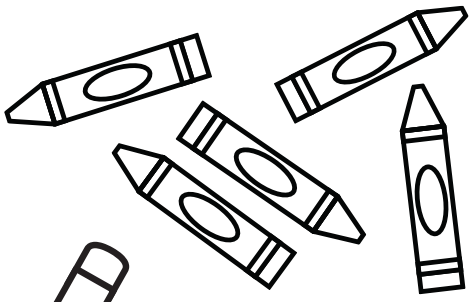
- *L'enfant dit que son sac est lourd.*
- *L'enfant demande de l'aide pour mettre son sac ou le transporter.*
- *L'enfant se donne un élan pour mettre son sac sur son dos.*
- *L'enfant se plaint de douleur au dos.*
- *L'enfant se plaint de picotements dans les bras, mains ou jambes.*
- *On remarque des marques rouges sur les épaules de l'enfant.*
- *L'enfant marche avec une posture penchée vers l'avant ou sur le côté.*
- *L'enfant présente une cambrure prononcée au niveau du dos.*

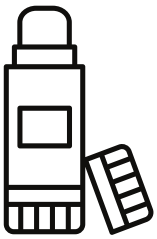
DANS MON SAC À DOS

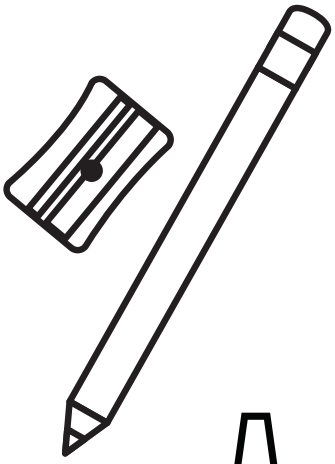


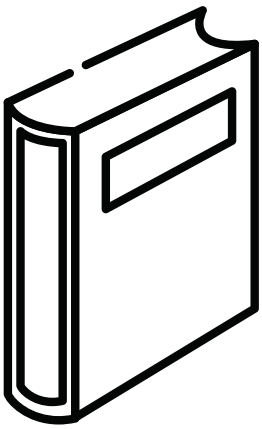


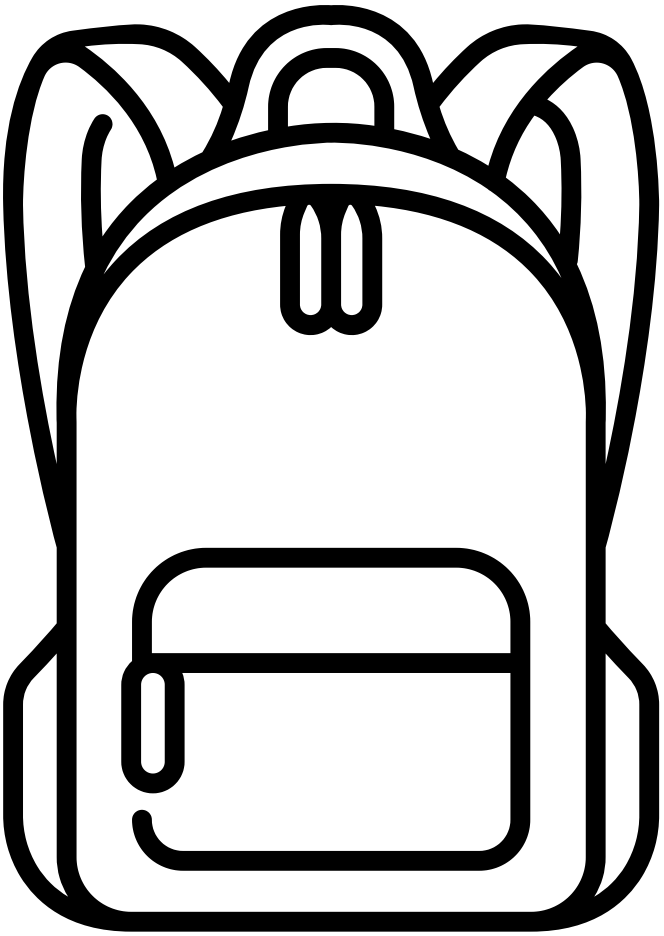


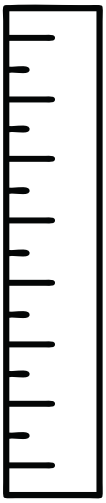


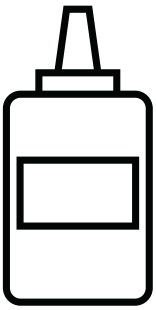


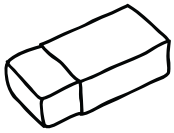


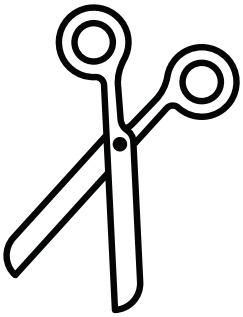


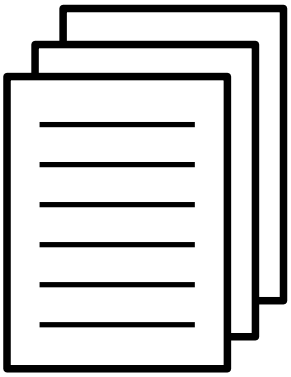




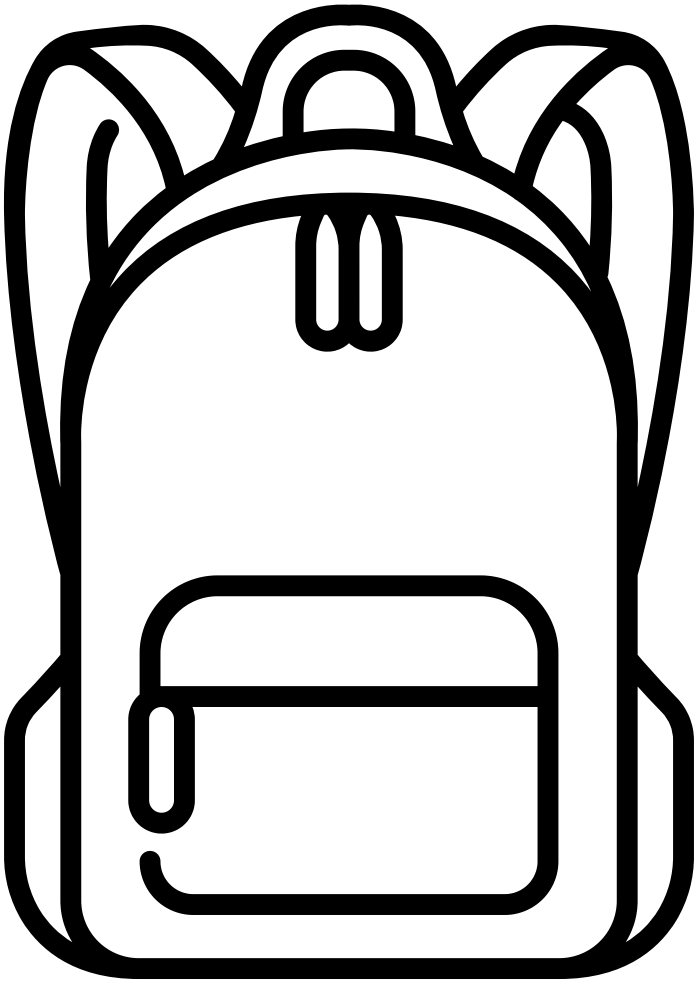




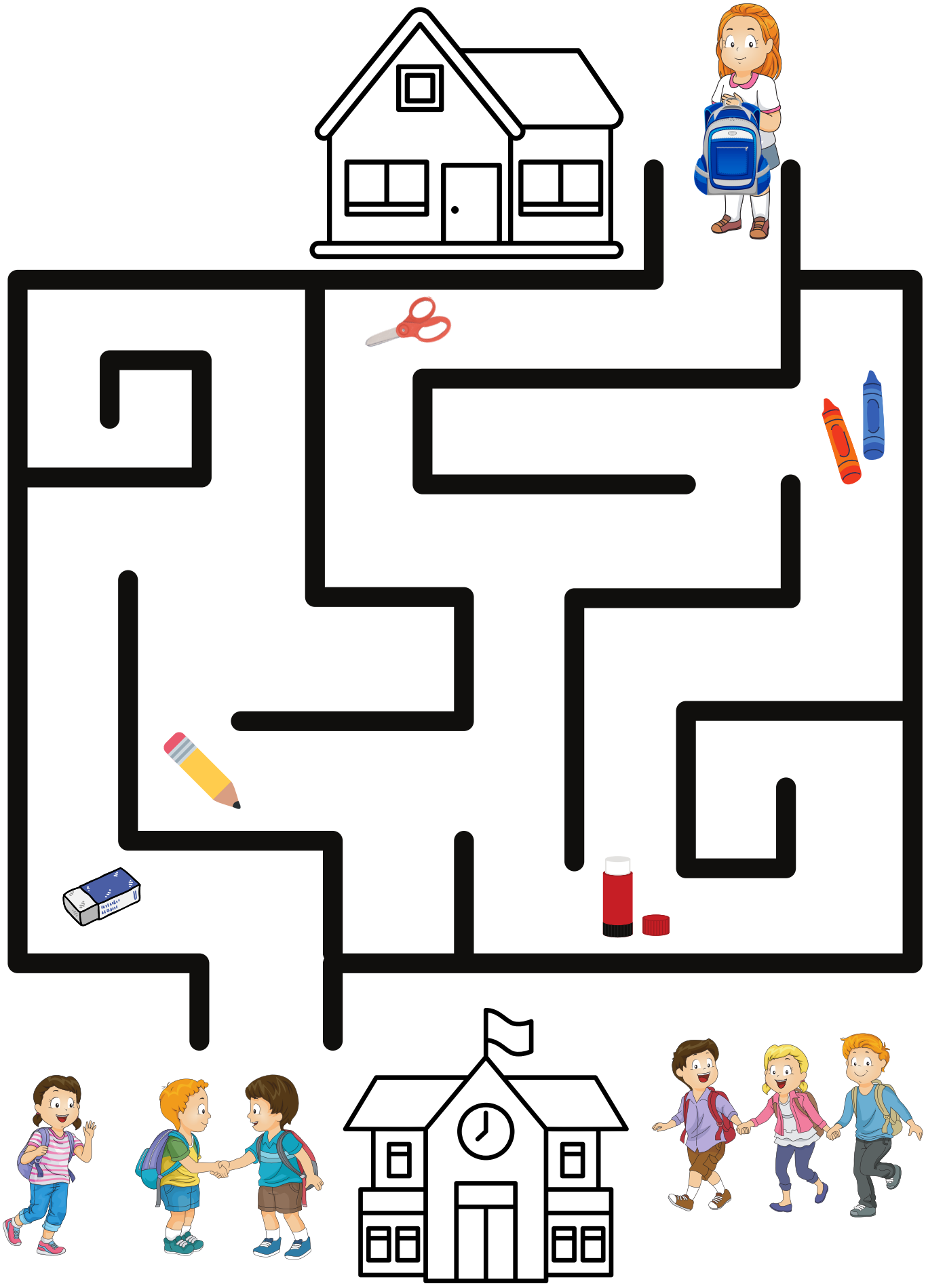




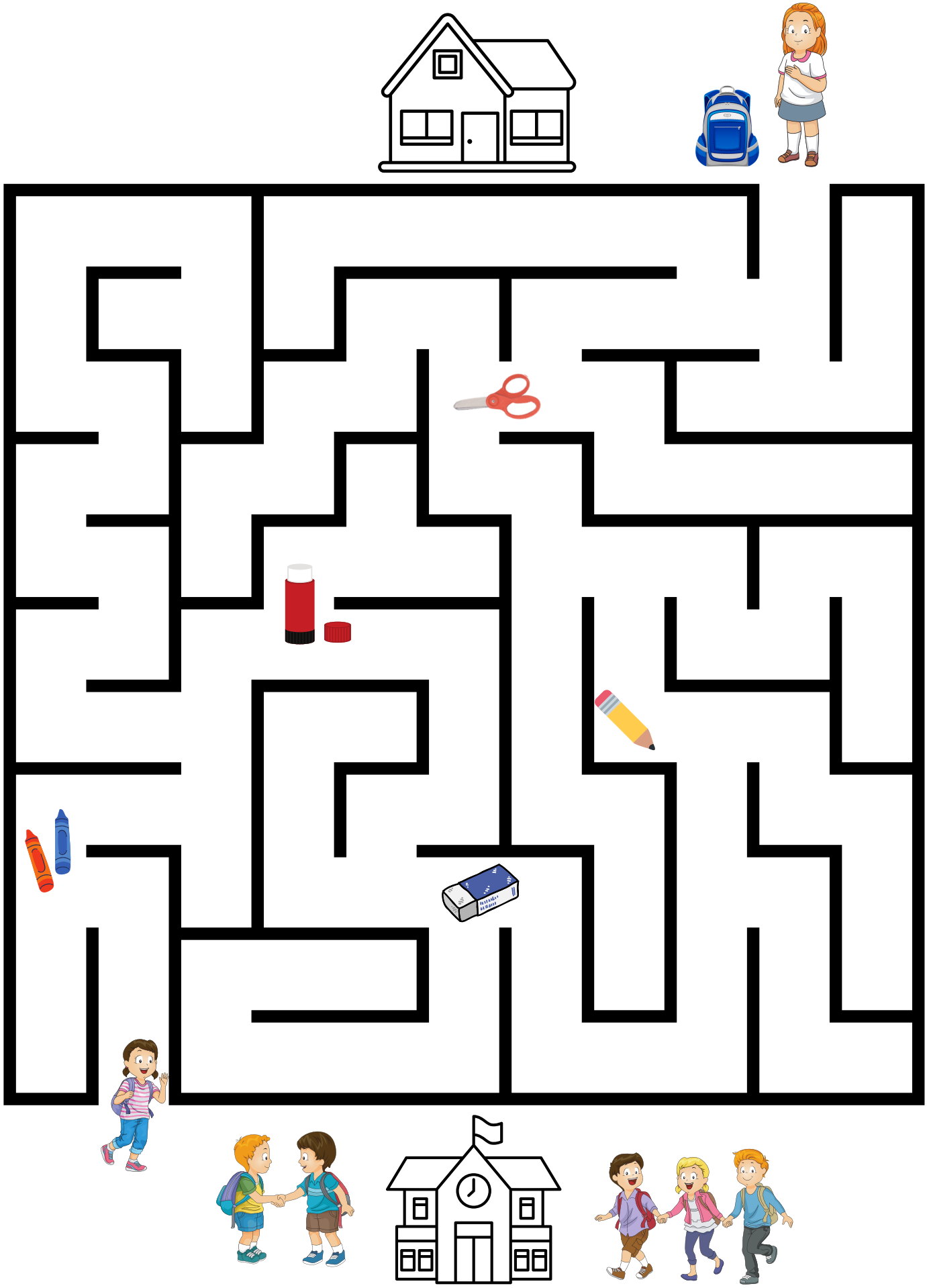
DANS MON SAC À DOS



EN ROUTE VERS L'ÉCOLE



EN ROUTE VERS L'ÉCOLE



Principes d'ergonomie

1. Angle aux coudes : 90 degrés (... à la hauteur ou quelques cm plus bas que la surface de travail)

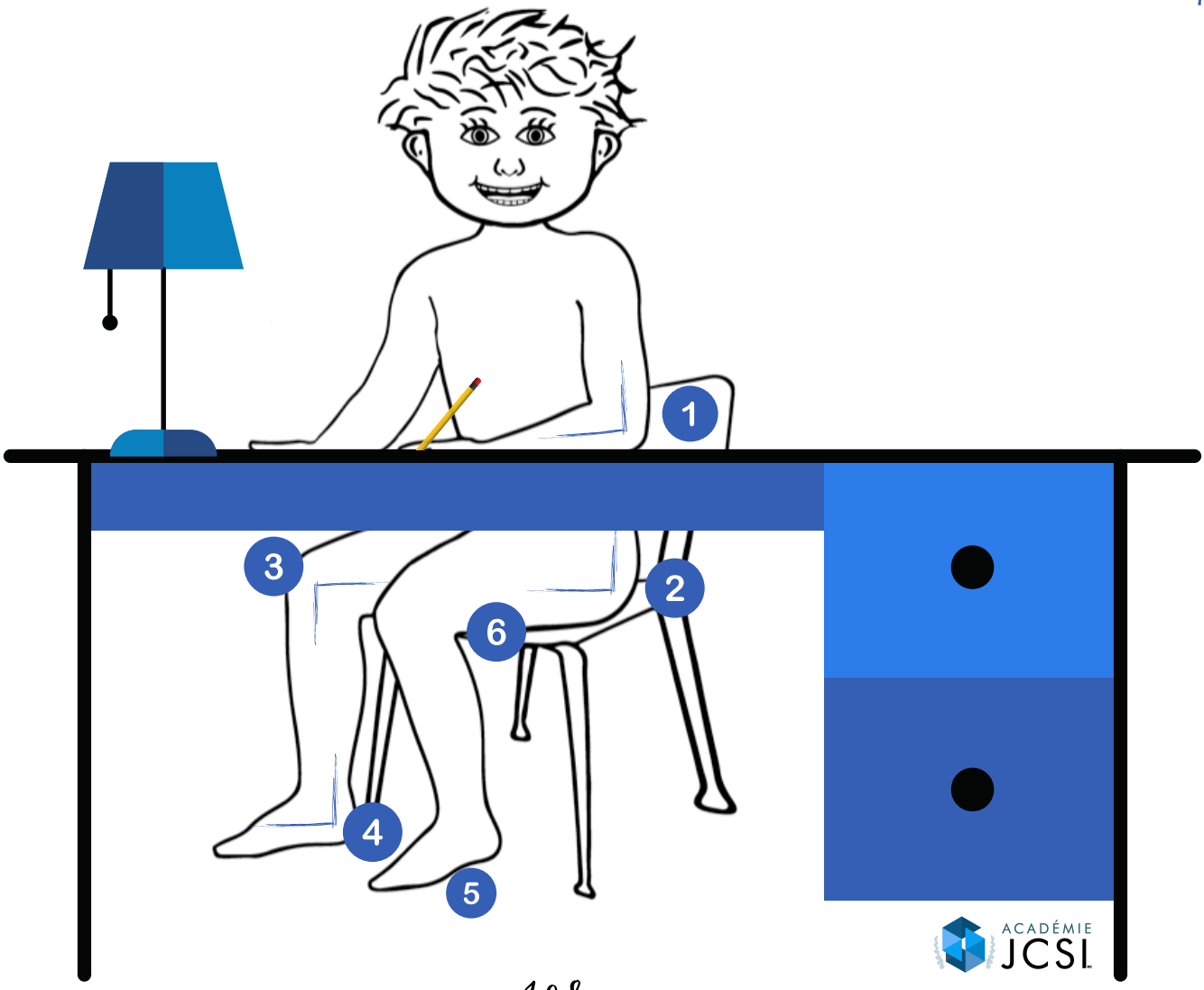
2. Angle aux hanches : 90 degrés

3. Angle aux genoux : 90 degrés

4. Angle aux chevilles : 90 degrés

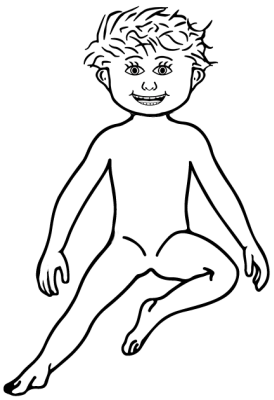
5. Pieds à plat au sol ou sur quelque chose

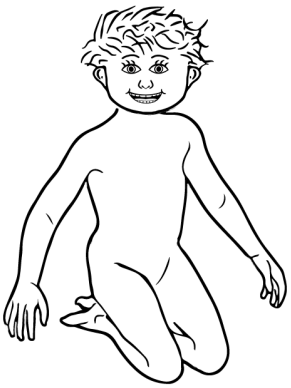
6. La chaise n'est pas trop profonde, il y a un petit espace entre le derrière des genoux et le rebord de la chaise (4 cm).



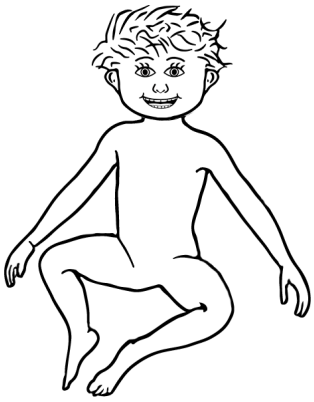
Les positions assises

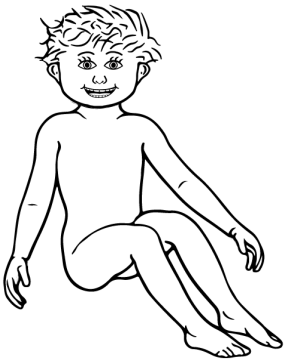
...au sol





105





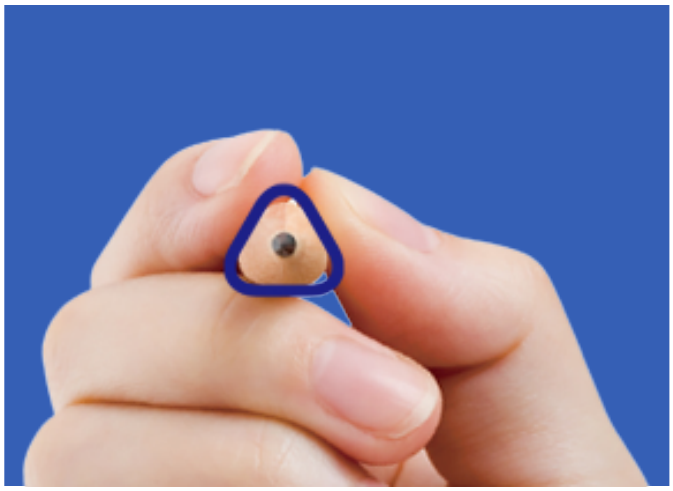
ACADÉMIE JCSI

Outils scolaires

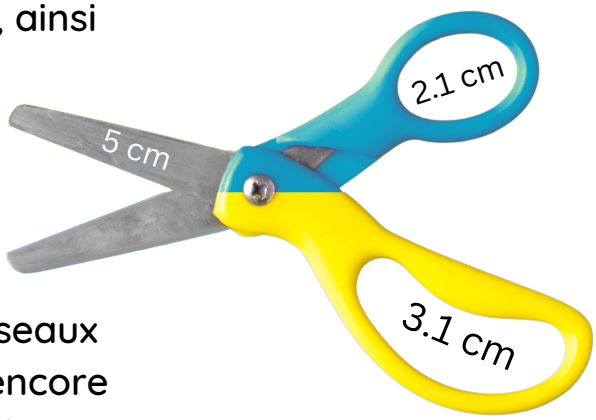
Forme: Les crayons triangulaires ont une forme qui facilite une préhension fonctionnelle du crayon.

Poids : Les petits crayon de taille golf sont l'idéal pour les enfants du préscolaire.

Prise du crayon : Le pouce est opposé à l'index et en appui sur le majeur (l'espace entre le pouce et l'index fait un cercle). Voir l'histoire de la voiture.



Forme et taille : Favoriser des ciseaux avec des anneaux asymétriques, les plus petits possible, ainsi que des lames les plus courtes possible.



Dominance : Procurer des ciseaux adaptés à la main utilisée. L'enfant gaucher DOIT utiliser des ciseaux de gaucher. ÉVITER les ciseaux ambidextres; ce sont des ciseaux adaptés aux droitiers. Si votre enfant n'a pas encore de préférence manuelle; il aura besoin d'avoir à sa disposition des ciseaux de droitier ET de gaucher.

Préhension des ciseaux : Le pouce dans le petit anneau et les autres doigts dans le grand. S'ils n'entrent pas tous, laisser l'index à l'extérieur. Voir le truc de l'autobus.

Position pour découper : Les coudes près du corps et les pouces vers haut.

La prise du crayon

C'est à partir de 3-4 ans que la prise du crayon prend une forme mature avec 3 ou 4 doigts dans laquelle le crayon aura éventuellement la possibilité de bouger au niveau des doigts.

4 doigts

3 doigts

Beaucoup d'enfants n'ont pas encore une prise du crayon mature au moment de leur entrée en maternelle. Ce n'est pas anormal, surtout s'il a tout juste 4 ans. Cela ne l'empêchera pas de dessiner ou d'apprendre à écrire des lettres l'an prochain. Cependant, il est bon de savoir qu'une prise du crayon qui n'est pas mature demande généralement plus d'énergie.

Ainsi, il est bénéfique de continuer à soutenir la progression de la prise du crayon afin que celle-ci demeure fonctionnelle pour écrire tout au long de sa scolarité, parce que, au cours des prochaines années, il aura à écrire non seulement lisiblement, mais de plus en plus rapidement et pour de plus en plus longtemps.

Si l'enseignant de votre enfant mentionne qu'il est préoccupé de sa prise du crayon, ce qu'il vous communique est que votre enfant bénéficierait d'encore plus d'opportunités de stimulation pour développer sa motricité fine.

Pour aider votre enfant, vous pouvez :

- L'encourager à jouer quotidiennement avec des jeux/jouets qui ont des petites parties/objets qui se manipulent.
- Faire avec lui des jeux qui développent les muscles de main (voir la vidéo : 10 activités pour développer la musculature d'écriture.
- Montrez-lui l'histoire de la voiture pour l'inspirer et le faire rire.
- Lui fournir un crayon plus court (plus léger) ou / et triangulaire.

Évitez de lui rappeler de tenir son crayon différemment. Sa prise actuelle n'est pas un choix; c'est le mieux que son corps peut faire pour le moment.

Ne lui procurez pas d'embout/adaptateur/manchon de crayon; ils ne sont pas appropriés au préscolaire. Si vous pensez que votre enfant en a besoin, consultez d'abord un ergothérapeute.

L'HISTOIRE DE LA VOITURE

Par Josiane Caron Santha, ergothérapeute

Qui veut faire une balade en voiture ?

Allons-y, tout le monde dans la voiture! Chacun à sa place!

D'abord, Papa et Maman en avant. Les enfants eux, iront sur la banquette arrière.

Grand frère monte en premier. Il restera plus près du côté de Papa parce que parfois il lui donne des conseils pour le chemin. Il peut lui taper un peu sur l'épaule; donc parfois Grand frère peut toucher à Papa lorsqu'il veut lui dire quelque chose d'important.

Enfant moyen et Enfant petit prennent leur place en arrière à côté du Grand frère. Lors d'une balade en voiture, il est important que chacun reste à sa place pour assurer la sécurité.

Maman ne devrait jamais s'assoir par-dessus Papa!

Papa ne devrait jamais s'assoir par-dessus Maman!

Grand frère ne devrait pas tenter de s'en venir sur la banquette avant avec Maman et Papa.

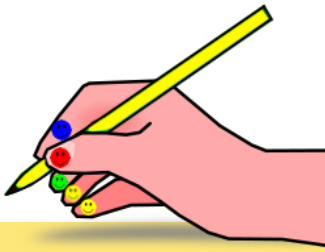
Et encore pire... Petit frère et Moyen frère ne devraient pas non plus suivre l'exemple de grand frère et s'en venir sur la banquette avant; papa ne voit plus rien!

Chacun a une place et devrait garder sa place.

Mais comme Papa et Maman s'aiment beaucoup, ils ont le droit de se coller un petit peu l'épaule ou de se tenir la main; ceci n'est pas dangereux pour la conduite (en Playmobil ☺).

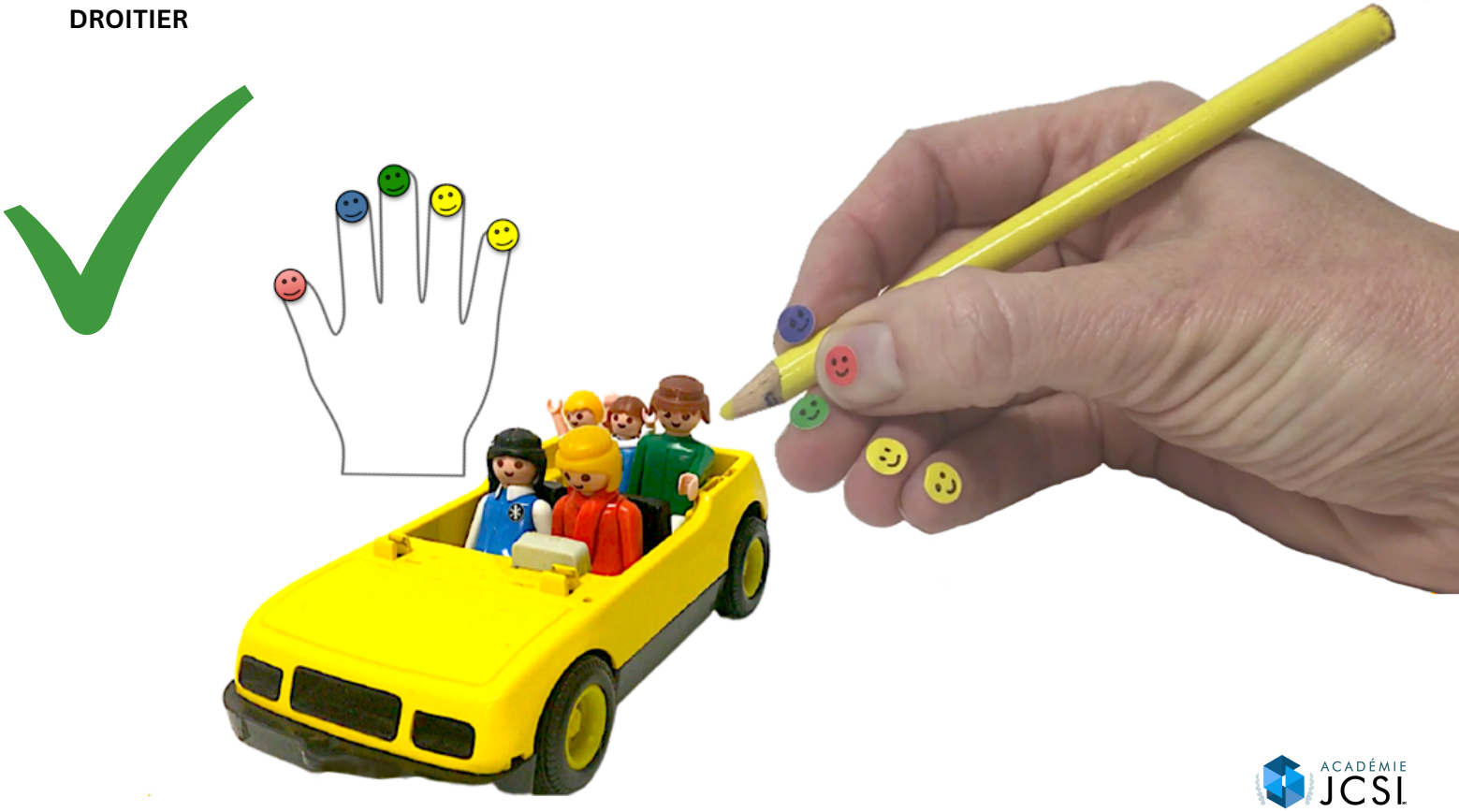
Bonne balade!!!

ACADÉMIE JCSI



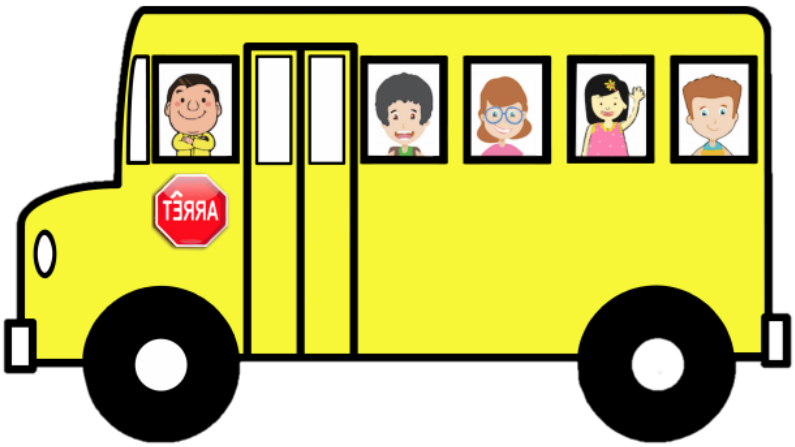
L'histoire de la voiture

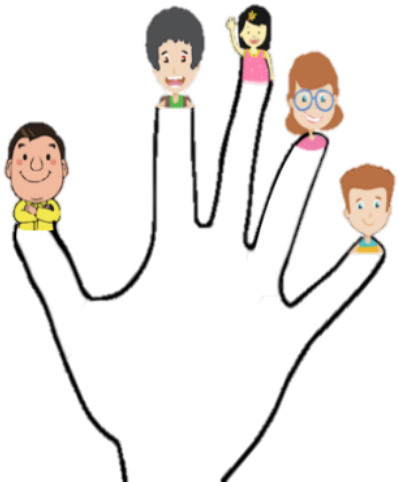
DROITIER



ACADÉMIE JCSI

Le truc de l'autobus

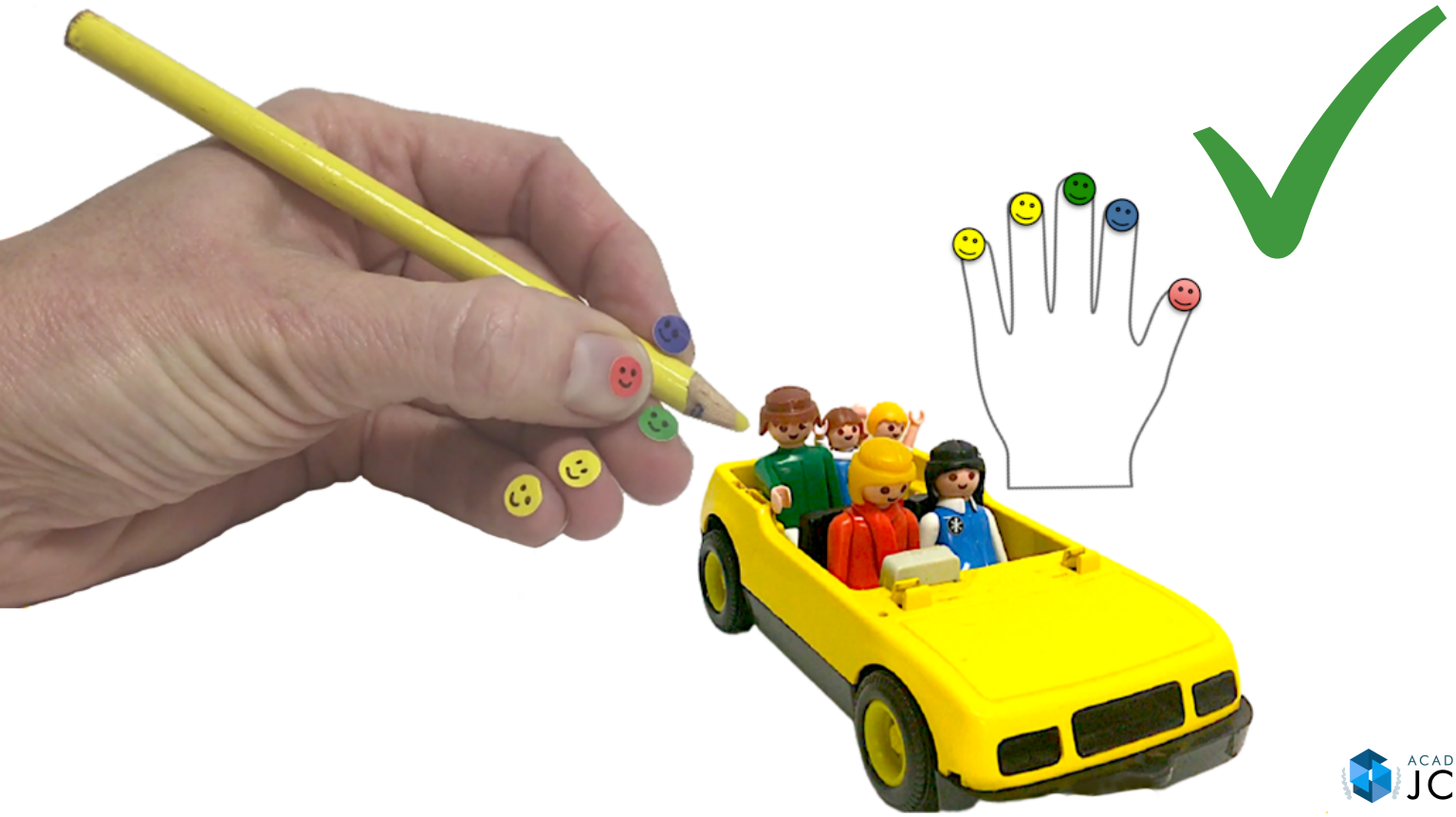




ACADÉMIE JCSI

L'histoire de la voiture

GAUCHER

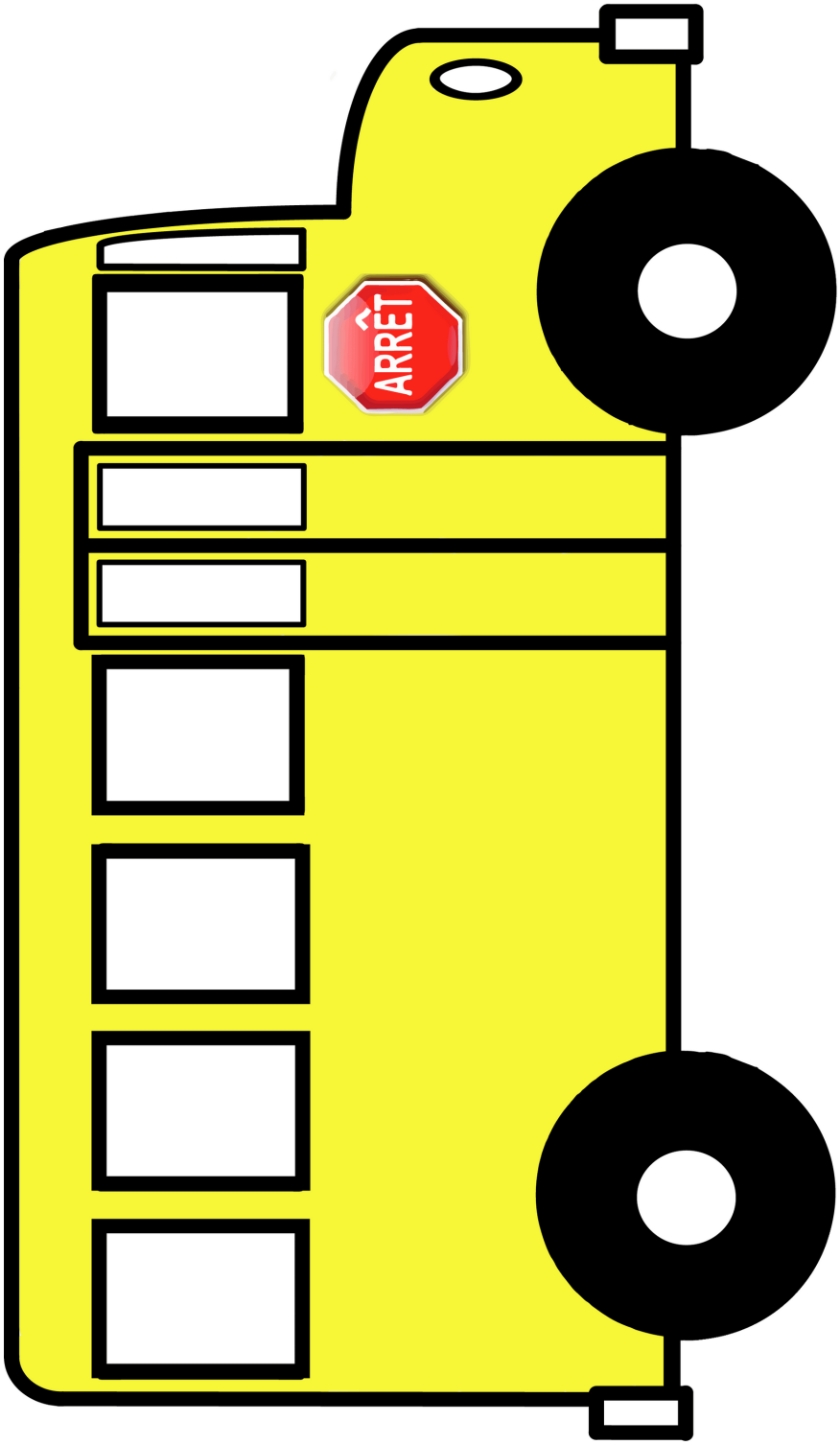


ACADÉMIE JCSI

Le truc de l'autobus

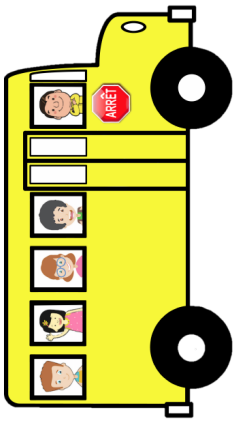
ACADÉMIE JCSI

Bricolage de la rentrée (4 ans)

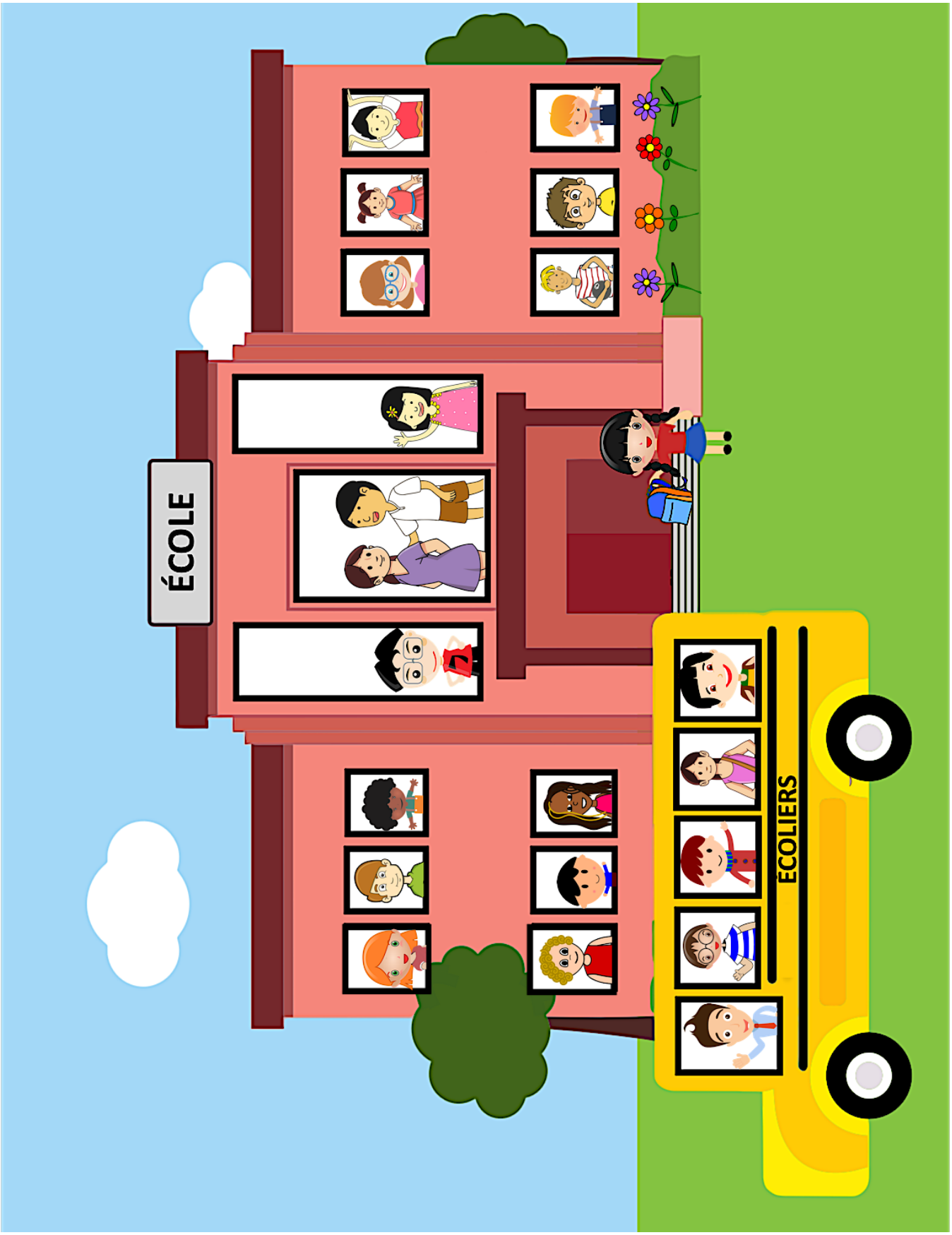


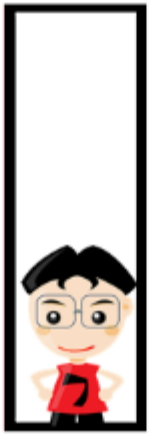
QUOI FAIRE ?

Faire monter les enfants dans l'autobus.



Bricolage de la rentrée (5 ans)





INSTRUCTIONS SUGGÉRÉES :

Découpe les fenêtres et va coller les enfants dans l'école et l'autobus sur la page suivante. Attention, les fenêtres ne sont pas toutes de la même taille.

Tu peux t'aider du modèle de la page précédente.

Il y a aussi 5 différences entre les deux images; peux-tu les trouver?

ÉCOLE
ÉCOLIERS

Je suis autonome avec mes vêtements

D'ici la rentrée, je m'exerce à porter / attacher / détacher tous mes vêtements neufs ou que je n'ai plus l'habitude de porter, incluant mon imperméable et mes bottes de pluie.

Je sélectionne des vêtements que je peux gérer seul à la toilette.

Je porte des souliers que je peux mettre, enlever et attacher seul. Si j'ai envie d'apprendre à faire des boucles, je le fais à la maison, mais à l'école je porte des souliers sans lacets tant que je ne suis pas habile pour les attacher seul.

La veille des jours d'école, je prépare deux choix possibles de vêtements et je les place dans deux paniers. Le matin, je pourrai choisir celui que je préfère.

On prévoit assez de temps les jours d'école pour me permettre de m'habiller seul à mon rythme.

Je peux commencer à m'exercer avec mes vêtements d'hiver avant que l'hiver arrive pour me donner le temps d'apprendre.

Lorsque l'hiver arrive, je peux utiliser une séquence visuelle pour être autonome avec l'enfilage de mes vêtements d'hiver.

J'apprends à me moucher une étape à la fois

J'apprends à me moucher lorsque je ne suis pas malade et que mon nez ne coule pas pour vrai.

J'appends en contexte de jeu (je fais semblant que mon nez coule).

J'apprends la différence entre inspirer (air qui entre) et expirer (air qui sort) avec des dessins et des jeux (ex. j'inspire pour sentir et j'expire pour souffler).

J'appends à inspirer / expirer par la bouche et par le nez. Je peux expirer sur ma main ou un miroir pour sentir ou voir l'air qui sort quand j'expire.

J'apprends à inspirer par la bouche et à expirer par le nez s'un coup sec (en gardant la bouche fermée).

J'apprends à expirer par le nez en bloquant une narine tout en gardant la bouche fermée...et en m'exerçant à mettre plus ou moins de force.

J'appends à me moucher (étape précédente, mais dans un mouchoir).

J'apprends à nettoyer mon nez avec le mouchoir après avoir souffler dedans, à disposer du mouchoir et à me laver les mains après.

Lorsque mon nez coule pour vrai, on me laisse essayer avant de m'aider.

J'apprends à m'essuyer seul

Avant l'entrée scolaire, je visite des toilette publiques et je me familiarise avec l'utilisation des urinoirs, les loquets de toilette, les distributeurs de papier bruns et les séchoirs à mains.

J'apprends à m'essuyer après la selle

J'apprends m'essuyer lorsque je ne viens pas de faire une vraie selle.

J'apprends en contexte de jeu (je fais semblant que j'ai fait caca et je m'exerce par dessus mes vêtements).

J'apprends la séquence : déshabillage, selle, essuyage, chasse d'eau, habillage, lavage de main. On me fournit une séquence visuelle au besoin.

J'apprends à prendre la bonne quantité de papier.

J'apprends comment plier/chiffonner le papier pour m'essuyer.

J'apprends le mouvement d'essuyage d'avant vers l'arrière (sens unique).

J'apprends que je dois continuer tant qu'il reste du brun.

Lorsque j'ai fait une selle pour vrai, on me laisse essayer avant de m'aider.

Ressources vidéos

[13 mouvements pour développer les muscles de la posture]

[10 activités pour stimuler la musculature d'écriture]

[L'histoire de la voiture]

Ressources numériques

Pour trouver un ergothérapeute
www.oeq.org

Blogue et activités préscolaires gratuites sur la motricité via l'infolettre
www.josianecaronsantha.com/123

Groupe FB
L'ergothérapie entre amies

Page FB
Josiane Caron Santha ERGOTHÉRAPIE

INSTAGRAM
@josianecsantha.formations.ergo

TIK TOK
Bouger pour grandir
@josianecsantha

Livre numérique
L'apprentissage du découpage chez l'enfant

MOTS DE LA FIN

Rappelle-toi que ton enfant a tout ce qu'il faut à l'intérieur de lui pour s'adapter à la maternelle et que tu as tout ce qu'il faut en toi pour l 'accompagner à travers les défis qu'il va rencontrer.

Tu ne peux pas le protéger de tout, mais votre relation lui permettra de vivre ses défis dans un contexte sécurisant. Avec toi, tout fait moins peur!

Bonne rentrée! En espérant que l'information rassemblée ici vous aidera à mieux comprendre ce dont votre enfant a besoin pour être prêt pour la rentrée. Il n'y a pas de prix pour les enfants qui connaissent leur alphabet et qui comptent jusqu'à 100 au début de la maternelle. N'oubliez pas que le plaisir et l'envie d'apprendre sont plus importantsque les connaissances académiques pour assurer un bon départ à votre enfant!

MOTS DE LA FIN

Ça y est, les lunchs n'ont plus de secrets pour vous ! Amusez-vous et laissez aller votre créativité! Le remède à la panne sèche d'idées est la planification! Que ce soit un lunch touski ou un lunch dont chaque item a été cuisiné pour notre enfant, l'important est de s'ajuster selon les besoins de Ti-pou et de s'écouter aussi. N'oubliez pas que ce n'est pas un concours du plus beau lunch, vous êtes de bons parents même si le lunch de Ti pou n'est pas à l'image de Pinterest. je vous souhaite une magnifique rentrée!

L'enfant en mouvement est un enfant en développement. Laissez le temps à votre enfant de découvrir et d'explorer les possibilités de son corps à son rythme dans le plaisir et sans pression. Sa confiance en ses capacités et son intérêt pour bouger et manipuler est ce qui est le plus précieux au préscolaire. Les capacités suivront.
Je vous souhaite une superbe rentrée :-)

LES 4 PROS

Vous souhaitent une belle année 2023-2024

Sarah Hamel
Marie-Ève Pageau
Cosette Gergès
Josiane Caron Santha