

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments

DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

tirées du [cadre de référence Gazelle et Potiron](#)

- 3.1 Offrir des repas et des collations à des heures régulières, espacées de 2 à 3 heures
- 3.2 Accorder suffisamment de temps aux périodes de repas et de collations
- 3.3 Aménager les lieux de repas d'une manière conviviale et adaptée aux besoins des enfants
- 3.4 Favoriser les discussions et une atmosphère agréable à l'occasion des repas
- 3.5 Établir un contact privilégié avec le poupon au cours des repas, favorisant ainsi l'apprentissage de l'acte alimentaire
- 3.6 Encourager progressivement les poupons et les enfants à s'alimenter seuls, en leur proposant des défis à la hauteur de leurs capacités
- 3.7 Établir des règles de conduite aux repas pour chacun des groupes d'âge
- 3.8 Faire découvrir et susciter la réflexion quant aux couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments
- 3.9 Intégrer des activités associées à la découverte des aliments dans le cadre d'activités quotidiennes, d'activités organisées et de sorties éducatives



* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, ministère de la Famille, Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.



ORIENTATION

3

Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments (suite)

Formations

- ▶ Formation pour animer des ateliers de cuisine-découverte : [Les ateliers cinq épices](#)
- ▶ Plusieurs formules possibles, dont une en collaboration avec l'offre de service de la direction de santé publique du CISSS de Lanaudière.
- ▶ [Gazelle et Potiron : la saine alimentation dans les milieux de la petite enfance](#)

Ressources / articles

Éducation Nutrition

- ▶ [Ressources éducatives pour la petite enfance](#)
- ▶ [79 images d'aliments et de provenances](#)
- ▶ [Formation pour les services de garde éducatifs à la petite enfance](#)

La marmite éducative

- ▶ [Petite enfance – CPE et garderies](#)

Association Québécoise des CPE

- ▶ [Outils, guides et fiches pratiques](#)

