



BUREAU COORDONNATEUR
DE LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL
DE BORDEAUX-CARTIERVILLE

Au coeur de l'enfance



INFO-PARENTS

Édition N° 5 | Été 2013

DANS CE NUMÉRO

Pédagogie L'enfant qui ne veut pas manger.	1-2
Nos activités Sortie au zoo – journée jaune	2
Activités à Bordeaux-Cartierville Fête de la famille – Un été de lecture – éducatrices plein air	3
Des ressources pour vous Conférences gratuites — Organisme communautaire	3-4
Fonctionnement Fermeture pendant l'été	4

PÉDAGOGIE

L'enfant qui ne veut pas manger.

Voici quelques trucs qui sauront peut-être rendre l'heure du repas plus agréable pour tout le monde.

- ♥ Installez une ambiance plaisante autour de la table : en mangeant en famille, en alimentant les conversations, en évitant les distractions telles les livres, les jouets ou la télévision.
- ♥ Respectez l'appétit de l'enfant et aidez-le à bien décoder les signaux de la faim. L'appétit des enfants varie beaucoup selon les périodes de croissance et le niveau d'activité. Il est important d'éviter le grignotage constant entre les repas et de boire trop de jus ou de lait avant ou pendant les repas. Cela a pour effet de brouiller les signaux de faim. Servez de petites portions, l'enfant pourra se resservir.
- ♥ Donnez l'exemple en démontrant votre appréciation du repas, en remerciant la personne qui l'a préparé, en respectant votre appétit et en le disant.
- ♥ Impliquez l'enfant dans la préparation du repas. Stimulez sa curiosité en parlant des aliments, en les faisant laver et apprêter par l'enfant. Demandez-lui d'aider à mettre la table. Pendant le repas, faites-le parler du rôle qu'il a joué lors de la préparation. Fort est à parier qu'il osera goûter les fèves qu'il a patiemment équeutées.
- ♥ Le temps du repas est un moment où l'enfant cherche à exercer du contrôle, lui donner des opportunités de manifester son autonomie, lui procurera cette sensation de contrôle de manière positive. Par exemple, mettez des plats de services sur la table pour que l'enfant puisse se servir lui-même. Il pourra ainsi choisir la quantité qu'il désire manger.
- ♥ Visez la qualité plutôt que la quantité. Offrez une variété d'aliments sains dans le cadre d'un repas équilibré (ex : légume, viande, riz et fruit accompagné de yogourt pour dessert), si l'enfant refuse de manger certains aliments, il pourra se rabattre sur d'autres éléments du repas tout aussi sains.
- ♥ Évitez d'accorder trop d'attention au refus de manger. Évitez de le forcer à manger. Exposez-le à une variété d'aliments. Exigez qu'il y ait une petite quantité de chaque aliment dans son assiette pour qu'il ait la possibilité d'y goûter et persévérez en présentant souvent les mêmes aliments. On dit que cela peut prendre quinze fois à goûter un aliment avant de l'apprécier.



BUREAU COORDONNATEUR DE LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL DE BORDEAUX-CARTIERVILLE

Au coeur de l'enfance

- ♥ Si l'enfant ne mange pas à un repas, laissez-le en assumer la conséquence : il aura faim jusqu'au prochain repas ou à la prochaine collation. Ne vous inquiétez pas d'un enfant qui mange peu, si son niveau d'activité et son état général d'énergie semblent bons.
- ♥ Évitez le chantage du genre : « si tu ne manges pas, tu n'auras pas de dessert ». Le dessert devrait être un élément qui a une valeur nutritive en soi (fruits et légumes, produits céréaliers, produits laitiers) et ne devrait pas être considéré comme une récompense. La préférence pour le sucré est naturelle, mais il est essentiel de développer et de valoriser les autres goûts également.

Extraits adaptés des articles suivants :

PETIT, J., Magazine Junior, septembre 1998 : « Il refuse de manger! »

REGIMBAL, N., Manger futé 2010 : « Que faire lorsqu'un enfant refuse certains aliments? » www.MangerFute.com

Du site Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : [Mon enfant refuse de manger](#)

Du site [À nous de jouer](#) du Ministère de la Famille et des Aînés : [L'enfant difficile à l'égard de la nourriture](#)



NOS ACTIVITÉS

Sortie au zoo de Granby

Le jeudi 27 juin, nous vous invitons au zoo de Granby, l'un des plus importants en Amérique du Nord. Venez faire connaissance avec plus de 225 espèces d'animaux.

Un autobus scolaire est prévu pour s'y rendre, mais le transport en voiture est également possible. Si vous désirez venir en voiture, assurez-vous de nous rejoindre au zoo pour 9 h. Pour vous inscrire, parlez-en à votre RSG qui vous fera remplir et signer l'autorisation de sortie et la fiche d'inscription.



Le 29 mai : La garde en milieu familial, c'est pour moi!



Les services de garde en milieu familial s'affichent tous en jaune le 29 mai! À 10 h 30, soyez attentifs : des petits soleils se promèneront dans le quartier pour souligner la Semaine des services de garde et leur fierté de fréquenter un service de garde en milieu familial. Soyez de la fête! Encouragez-nous en habillant les enfants en jaune et en participant à l'activité! Des auto-collants au logo de la journée ont été remis à votre RSG afin que vous puissiez les porter fièrement la journée du 29 mai.





BUREAU COORDONNATEUR
DE LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL
DE BORDEAUX-CARTIERVILLE

Au coeur de l'enfance

ACTIVITÉS À BORDEAUX-CARTIERVILLE

La Fête de la famille 25 mai 2013

Lorsque l'été se pointe le bout du nez, la Fête de la famille est l'évènement idéal pour venir pique-niquer au parc Louisbourg. Au programme : prestations musicales, clowns, maquillage pour enfants, BBQ! Plusieurs activités pour les petits comme pour les grands vous attendent. Alors, venez en famille!



Un été de lecture

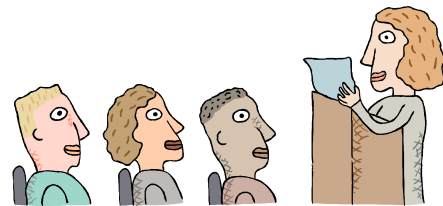
L'été de la lecture se déroulera pendant les mois de mai à août et s'adressera aux tout-petits de 0 à 5 ans et à leurs parents. Le lancement aura lieu lors de la Fête de la famille le 25 mai prochain. Tout au long de l'été, il y aura de l'animation d'éveil à la lecture sous la tente, dans les différents parcs de Bordeaux-Cartierville. Un calendrier des activités de lecture dans les parcs sera remis lors de l'évènement. Vous pouvez également demander l'information à votre RSG.

Éducatrice plein-air à Bordeaux-Cartierville.



Syrine, l'éducatrice plein air sillonnera les parcs et les différents espaces publics de Bordeaux-Cartierville à nouveau cette année. Des activités parents-enfants tout aussi stimulantes qu'enrichissantes vous seront proposées! N'hésitez pas à aller faire sa connaissance!

DES RESSOURCES POUR VOUS



Conférences gratuites offertes par le CSSS

Des professionnels du CSSS présentent 4 conférences ce printemps pour informer les parents sur différents sujets qui touchent directement les enfants.

- ♥ « **Bien bouger pour bien penser** » mercredi 8 mai 2013 9 h 30 à 11 h 30, CLSC St-Laurent.
- ♥ « **Aider mon enfant à bien parler** » jeudi 16 mai 2013 9 h 30 à 11 h 30, CLSC Bordeaux-Cartierville.
- ♥ « **Comment développer l'attention de mon enfant** », jeudi 13 juin 2013 9 h 30 à 11 h 30, CLSC Bordeaux-Cartierville.
- ♥ "Helping my child to talk ", Thursday, June 20th 2013, 9:30 am to 11:30 am, CLSC St-Laurent.

Inscription : 514-331-2288 poste 4626

[Informations complètes à télécharger sur notre site.](#)





BUREAU COORDONNATEUR
DE LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL
DE BORDEAUX-CARTIERVILLE

Au coeur de l'enfance

Organisme communautaire du quartier

Nous vous présentons l'organisme la Maison de la famille Pierre-Bienvenu-Noailles

La Maison de la famille offre du soutien aux familles ayant besoin d'encadrement et de répit pour l'éducation des enfants. Les services suivants sont offerts :

- ♥ Halte-garderie (service de répit) pour les 0-5 ans,
- ♥ Aide aux devoirs 6-12 ans,
- ♥ Visites supervisées pour les parents en rupture d'union,
- ♥ Formations YAPP,
- ♥ Camp de jour 6-12 ans,
- ♥ Activité de lecture précoce 0-5 ans.

Les objectifs de l'organisme sont de promouvoir le mieux-être et l'autonomie des familles, d'aider au développement intégral de leurs jeunes et d'encadrer celles qui sont vulnérables et à risques.

Saviez-vous que... La Maison des Familles peut également offrir un service de garde de dépannage pendant la fermeture pour vacances de votre RSG? Il suffit d'avoir une courte lettre justificative de votre RSG.

Voici les coordonnées :

Maison de la famille Pierre-Bienvenu-Noailles
4350, rue de Salaberry
Montréal, QC, H4J 1H3
Tél. : (514) 337-1522



Visitez leur site web <http://www.maifapbn.ca/>



FONCTIONNEMENT

Jours de fermeture obligatoire de votre service de garde en milieu familial pendant la période estivale.

Votre RSG vous avisera d'ici le 1er juin des journées où son service de garde sera fermé pendant la période estivale (période qui commence le lendemain de la Fête nationale du Québec et qui se termine le lendemain de la Fête du Travail)

La RSG a l'**obligation** de fermer son service de garde pendant au moins 10 journées, dont au moins 5 de façon consécutive durant cette période.



BUREAU COORDONNATEUR
DE LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL
DE BORDEAUX-CARTIERVILLE
Au coeur de l'enfance

Retrouvez-nous en ligne.



BUREAU COORDONNATEUR
DE LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL
DE BORDEAUX-CARTIERVILLE
Au coeur de l'enfance



Site web : <https://gw.micro-acces.com/cpetchoutchou/Publique/Accueil.aspx>

Nos partenaires peuvent aussi répondre à vos besoins. N'hésitez pas à les contacter.

Centre de Santé et de services sociaux | CSSS

514 331 3020

Ministère de la Famille

514 873 7200

Office de la protection du consommateur | OPC

1 888 672 2556