

# Famillēduc

Décembre 2010 • www.aemfq.com

**SCOLARITÉ ET  
COMPÉTENCES  
VONT DE PAIR DANS  
LES GARDERIES !**

**LES MULTIPLES  
FACETTES DE  
L'INTELLIGENCE**

**LA BRIGADE  
ANTI-MICROBE**

**ACTIVITÉS  
DE NOËL**

**LA RÉUSSITE  
ÉDUCATIVE**



## c'est une assurance et beaucoup plus ...

### Contrat garanti renouvelable peu importe votre emploi

#### ASSURANCE SALAIRE

- ▶ Prestation mensuelle selon le nombre d'enfants accrédités
- ▶ Jusqu'à 2 800\$ par mois
- ▶ 1 000\$ payable en plus de tous autres régimes
- ▶ Garantie transformable en frais généraux et assurance-prêt

#### FRAIS GÉNÉRAUX DE GARDERIE

- ▶ Prime déductible d'impôt
- ▶ Une protection pour faire face à vos obligations professionnelles : loyer, électricité, salaire de l'assistante, etc.

### Des services de première ligne sans frais

Une souscription à l'assurance salaire, frais généraux ou assurance-vie vous donne automatiquement accès aux services suivants, sans frais supplémentaires :

#### POSACTION PLUS

- ▶ Difficultés professionnelles, familiales, personnelles ou de dépendances
- ▶ Consultez un professionnel en intervention psychosociale.

### Parce que chaque personne est unique

#### OPTEZ POUR NOS AUTRES GARANTIES POPULAIRES

- ▶ Maladies graves
- ▶ Fracture par accident
- ▶ Assurance maladie complémentaire
- ▶ Assurance soins dentaires
- ▶ Assurance-vie

### Au moment d'une réclamation c'est la qualité du produit et du service qui est importante

Informez-vous des avantages de  un produit d'assurance que nous avons conçu pour vous.

**1 800 463-7360**

[www.sfta-inc.com](http://www.sfta-inc.com)

[info@sfta-inc.com](mailto:info@sfta-inc.com)

 Les Services Financiers des Travailleurs Autonomes

  **EXCELLENCE**  
D'UN SERVICE FINANCIER



## Service de tenue de livres pour les services de garde en milieu familial !

# NOUVEAU

Dégagez-vous des soucis et des tâches moins agréables !

Postez-nous vos factures à tous les mois, et hop, le tour est joué !

**OFFRE DE LANCEMENT  
AUCUNS FRAIS  
D'INSCRIPTION JUSQU'AU  
31 JANVIER 2011**

Frais d'inscription : 100 \$  
 Frais mensuels : 25 \$  
 Durée minimale : douze mois  
 Condition : être membre de l'AÉMFQ ou de l'ASGA

Ce service vous fournira :

- états financiers trimestriels
- états financiers annuels pour votre déclaration d'impôt
- production des relevés 24 à la fin de l'année pour chacun de vos parents
- capsule d'information fiscale pour vous et votre service éducatif

**Une méthode fiable sur laquelle vous pouvez compter à prix plus qu'abordable !**



## Le plus bel aspect

du mois de décembre est l'anticipation des plaisirs des Fêtes. De nombreux préparatifs viendront nourrir ces plaisirs à venir. Des réunions de famille, des fêtes entre amis, des fêtes dans notre environnement de travail, tout sera prétexte pour matérialiser ces plaisirs anticipés.

Par le biais de cette édition, nous souhaitons ajouter une note d'anticipation et porter notre regard sur notre rôle professionnel tout particulièrement. Car après le plaisir viendra les résolutions ! Et rien de mieux que ce changement d'année pour réfléchir aux prochains objectifs.

À titre d'éditrice de cette revue et de pdg de l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec, rôle qui me tient à cœur, je partage avec vous non seulement mon plaisir, mais également ma résolution.

Mon plaisir est de savoir qu'être à votre écoute et répondre à vos questions contribuent à la qualité de votre service en vous permettant d'être rassurés. Ma résolution sera de continuer à jouer ce rôle, à vous surprendre par des nouveautés et, qui sait, réussir à vous étonner !

*Nathalie D'Amours*

**Bricolane et Filles inc.**

Vous êtes à la recherche d'activités pour votre service de garde ?

**450 466-1726**  
**1 866 466-1726**

[info@bricolane.com](mailto:info@bricolane.com) [www.bricolane.com](http://www.bricolane.com)

# Table des matières



La découverte 5  
ÉDUCATION-COUP-DE-FIL

À vous, parents... 6  
La réussite éducative en  
« saut-ciété »



À votre service 8  
La réussite éducative,  
une responsabilité  
collective

La jasette 10  
Scolarité et  
compétences vont de  
pair dans les garderies !



Les multiples  
facettes de  
l'intelligence 12

A close-up of colorful wooden letters A, B, and C on a green background. The letter A is orange, B is yellow, and C is pink.

L'AEMFQ • ASGA 13  
Une formation plus que  
pertinente !

À votre santé 16  
La Brigade antimicrobe  
ou le système  
immunitaire de  
nos tout-petits

Activités 18  
Bientôt Noël !



## Familléduduc

Décembre 2010

### RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF  
Nathalie D'Amours

COLLABORATEURS  
Nancy Geraghty  
L'équipe de nutrition des Producteurs laitiers du Canada  
Ziraf

COLLABORATION SPÉCIALE  
Guylaine Moisan, parent  
Valérie Bérard, infirmière clinicienne

### PRODUCTION

CORRECTION  
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET  
RÉALISATION GRAPHIQUE  
Viva Design Inc.

PHOTOGRAPHE  
Pierre Dumas

IMPRESSION  
JB Deschamps inc.

PRÉPARATION POSTALE  
Poste Express

La revue Familléduduc est produite par  
l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec Inc.  
1810, Rue Notre-Dame, suite 101,  
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3C7  
Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363  
aemfq@oricom.ca – www.aemfq.com

Les auteurs des articles publiés dans Familléduduc conservent  
l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin  
est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le  
but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec  
l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.



## ÉDUCATION-COUP-DE-FIL

**ÉDUCATION-COUP-DE-FIL est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui a pour mission de contribuer, dans une optique de prévention et de soutien, au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations entre parents et enfants dans la vie quotidienne.**

### Un service pour toutes les familles :

- À tout parent et à tout adulte qui assume une responsabilité envers un enfant ou un adolescent.
- Aux jeunes, quels que soient leur âge et le motif de leur appel.
- Notre service est aussi accessible aux parents adoptifs et aux parents d'accueil. Ce service est offert par des professionnels bien informés des réalités de l'adoption et des besoins des parents adoptifs/d'accueil reliés à l'éducation des enfants et aux relations familiales.

### Personnel certifié

Depuis ses origines, le personnel d'intervenants d'ÉDUCATION-COUP-DE-FIL est constitué de professionnels diplômés en service social, en orthopédagogie, en psychologie ou en psychoéducation et ayant plusieurs années d'expérience à leur actif. Tous possèdent une expertise reconnue en intervention auprès des familles. ■

### HORAIRE

Le jour : du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30

Le soir : les mercredis et jeudis de 18 h 30 à 21 h

Le service est disponible de septembre à juin (année scolaire)

### Numéros pour nous rejoindre

Téléphone : 514 525-2573

Sans frais : 1 866 329-4223

[www.education-coup-de-fil.com](http://www.education-coup-de-fil.com)



**« Ce que vous faites n'a pas de prix : vous redonnez aux parents un sentiment de compétence qu'ils perdent parfois devant les nombreux cul-de-sac qui jalonnent leur route parentale. »**

FRANCE PARADIS, Scénariste et animatrice télé  
Soirée 25<sup>e</sup> anniversaire d'Éducation-coup-de-fil,  
3 mai 2009

À vous, parents...



# La réussite éducative en « saut-ciété »

---

Par GUYLAINE MOISAN, mère de Henry 4½ ans et Maxim 2½ ans

---

Je me suis souvent demandé si j'en faisais assez pour le développement et l'éducation de mes enfants. Je sentais une énorme pression quant à la responsabilité de bien les éduquer. Dès leurs premiers mois de vie, je m'efforçais de les stimuler, les motiver ou, comme on le dit, les « entertainer ».

Mais qu'est-ce que signifie la réussite éducative ? Selon moi, elle est un gage d'avancement et de prospérité dans la vie. Une personne bien éduquée peut effectivement avoir moins de difficulté à avancer et à ouvrir des portes dans plusieurs sphères de sa vie, comme dans le monde du travail par exemple. Je crois que la réussite éducative est relative à chaque personne, et selon son chemin de vie personnel. Je pense toutefois qu'il s'agit d'un grand précepte en constante évolution, c'est-à-dire un aboutissement de quelque chose sans fin, mais qui se forge et s'améliore tout de même au fil des années. Il est certain qu'elle débute à partir des modèles que sont les parents, puisque les enfants sont très à l'écoute des faits et gestes de tous les membres de la famille. Lorsqu'il y a des conflits mal gérés, chicanes entre frères et sœurs, mésententes entre parents, querelles familiales de tout genre, ils prennent exemple de ce qu'ils constatent. Ils deviennent d'excellents imitateurs dès leur tendre enfance.

**Une personne bien éduquée peut effectivement avoir moins de difficulté à avancer et à ouvrir des portes dans plusieurs sphères de sa vie, comme dans le monde du travail par exemple.**

En ce qui a trait à l'enseignement des règles de conduite en société, il se fait d'abord et avant tout par les parents, et à partir de ce qu'ils font découvrir et apprennent à leurs enfants. D'ailleurs, le nom que porte la présente revue n'est-il pas « FamillÉduc » ?

Même chose pour les règles morales, telles la politesse, l'empathie, les bonnes manières, l'écoute des autres, le respect, la franchise et l'honnêteté : elles sont d'abord et avant tout enseignées selon les valeurs qui nous ont été inculquées par nos parents, ou répondants en l'absence de ces derniers.

Évidemment, d'autres intervenants se greffent ensuite à nous pour contribuer à l'éducation de nos enfants, soit les frères et sœurs, grands-parents, oncles et tantes, amis de la famille et, bien entendu, les éducateurs et éducatrices des garderies et services de garde. Ce qu'ils développent chacun à leur manière avec les enfants contribue grandement à la réussite éducative. Si l'enseignement est fait de concert avec les parents, et vice-versa, les résultats seront ni plus ni moins remarquables. L'important est d'être constants dans nos interventions auprès des enfants et de maintenir une ligne de conduite pour qu'ils sachent comment bien agir et interagir avec les autres : choses qui ne sont pas toujours faciles à appliquer et à mettre en pratique constamment.

De plus, les endroits où nous amenons nos tout-petits à tout moment peuvent être enrichissants et déterminants avant le grand « saut » dans la société qu'est l'école où l'éducation bat son plein, si l'on peut dire. L'école est une grande source d'éducation, quoique non la seule, tel que vous avez pu le constater à la lecture du présent témoignage. Je crois que l'école est une continuité de la vie en société, débutée et façonnée en famille et dans la collectivité. C'est tout de même à cet endroit que les enfants passent une très grande partie de leur vie et où seront développés tout plein d'apprentissages pour leur développement personnel.

Je crois que prendre le temps de stimuler, motiver et « divertir » nos enfants peut leur rendre service à long terme et servir grandement à leur réussite éducative parce que, ne nous le cachons pas, ce sont eux qui éduqueront les générations futures selon l'éducation qu'ils auront reçue. C'est une responsabilité collective dont on doit être conscients. ■



À votre service



# La réussite éducative,

# une responsabilité collective

---

Par Nathalie D'Amours

---

Lors du 10<sup>e</sup> symposium québécois de recherche sur la famille tenu par le *Conseil de développement de la recherche sur la famille du Québec*, plusieurs intervenants ont participé à un questionnement primordial qui consistait en ceci : **Que signifie la réussite éducative et qui en sont les acteurs ?**

En conférence d'ouverture, M<sup>me</sup> Céline Saint-Pierre, sociologue, ex-présidente du Conseil supérieur de l'éducation et membre de la Commission des États généraux sur l'éducation, nous a parlé tout particulièrement du rôle et de la place de l'école. Elle nous a partagé ceci :

- Le rôle de l'école est d'**instruire, sociabiliser** et **qualifier**. L'école doit pouvoir proposer « des curriculum riches et équilibrés permettant d'acquérir les savoirs essentiels, et ce, à tous les ordres d'enseignement.
- Il est donc demandé à l'école de prendre en compte les multiples dimensions de l'hétérogénéité des populations scolaires et de leurs besoins, et d'adopter les approches pédagogiques et une organisation de l'espace scolaire qui soient les plus aptes à rétablir une certaine égalité des chances dans la réussite du plus grand nombre.
- Plusieurs transformations ont marqué le système dans son ensemble :
  - Une plus grande accessibilité à l'école primaire et secondaire et la progression à l'enseignement supérieur ;
  - La déconfessionnalisation progressive de l'enseignement. Par contre cela laisse ouverte toute la question de la responsabilité de l'école en matière d'éducation aux valeurs ;
  - L'atteinte de l'égalité des chances en éducation.
- Ce qui a conduit à une recommandation de la Commission des États généraux sur la nécessité d'étendre les services éducatifs aux jeunes enfants de quatre et cinq ans, et de mettre en place des programmes d'intervention précoce pour les enfants des milieux défavorisés. Résultat : 98 % des enfants de cinq ans à la maternelle, des prématernelles de quatre ans pour les milieux défavorisés et des services de garde à coûts réduits grâce à des subventions de l'État.

**Il faut cependant se préoccuper de la qualité des services éducatifs offerts dans ces établissements et examiner leur impact sur l'égalisation des chances en termes de réussite scolaire et de socialisation** de ces enfants qui fréquenteront plus tard l'école primaire et secondaire.

À la lumière de ce texte, je me suis rappelé mon expérience au sein d'un comité d'école dans la région de Québec. Ma fille commençait sa première année de primaire. À titre de membres du comité d'école, nous avions à adopter le montant des frais pour les sorties scolaires. Je me rappelle avoir demandé, mais pourquoi devons-nous inclure une sortie à la cabane à sucre ? L'école m'avait répondu ainsi : c'est maintenant notre rôle de sortir les enfants à la cabane à sucre, au musée, au cinéma, etc., car les parents ne le font plus. Nous étions en 1996 ! Et je me rappelle très bien à quel point avoir été offensée !

**Jusqu'à quel point les institutions doivent prendre la responsabilité de l'éducation de nos enfants ?**

Nous pourrions donc à notre tour nous questionner sur le rôle réel que nous, parents, accordons à l'école et, au préalable, au service de garde éducatif. L'objectif « égalisation des chances » apporte des tangentes qui suscitent des réflexions ? Jusqu'à quel point les institutions doivent-elles prendre la responsabilité de l'éducation de nos enfants ? Instruire et qualifier très certainement. Mais à quel point le rôle de « sociabiliser » doit-il leur être confié ? À quel point la notion des valeurs doit-elle être de leur responsabilité ?

En tant que parents, avons-nous été dans le processus décisionnel des nouvelles orientations, ou sommes-nous assez présents dans les sphères de réflexion ? Aurons-nous bientôt un mode d'emploi ? Voilà des questions qui méritent certaines réflexions... ■



## Scolarité et compétences vont de pair dans les garderies !

Voici un extrait publié dans le site Internet de l'Université de Montréal au sujet d'une nouvelle recherche sur la qualité des services éducatifs.

<http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-sociales-psychologie/20101011-scolarite-et-competences-vont-de-pair-dans-les-garderies.html>

**Les enfants ont tout à gagner à fréquenter une garderie où les éducatrices possèdent minimalement une formation acquise au collégial. « Nous avons constaté que des études collégiales et universitaires sont associées à un environnement éducatif de plus grande qualité autant chez les éducatrices des centres de la petite enfance, les CPE, que chez celles des services de garde en milieu familial », indique Suzanne Manningham, qui a récemment déposé une thèse de doctorat sur la qualité de l'environnement éducatif dans les services de garde à la petite enfance au Québec.**

Suzanne Manningham a examiné l'association entre la formation de base de l'éducatrice, la formation continue et la qualité de l'environnement éducatif. « Plusieurs études ont démontré que la qualité de l'environnement éducatif de la garderie que fréquentent les enfants d'âge préscolaire joue un rôle important dans leur développement. Mes travaux indiquent que la formation et les caractéristiques de l'éducatrice sont des facteurs déterminants de la qualité de l'environnement éducatif. »

Ses travaux jettent un éclairage nouveau sur les recherches qui explorent le développement de l'enfant. Grâce à l'Étude longitudinale sur le développement des enfants du Québec, effectuée entre 2000 et 2003 dans la province, M<sup>me</sup> Manningham a constitué un échantillon de 1211 éducatrices afin de comparer leurs compétences et de vérifier les associations entre les variables étudiées. Elle a pu juger de leurs habiletés de façon objective au moyen d'échelles d'observation validées pour les services de garde en milieu familial et les CPE.

« Les résultats révèlent qu'une formation acquise au collégial et à l'université est associée à un environnement éducatif de meilleure qualité. Toutefois, la formation continue est liée à la qualité de l'environnement éducatif chez les éducatrices des services de garde en milieu familial et non chez celles des CPE, précise la chercheuse. Plus les éducatrices ont élargi leurs connaissances par la formation continue et plus elles obtiennent des scores de qualité élevés en milieu familial. »

**Son étude est la première à établir une distinction entre les éducatrices des services de garde en milieu familial et celles qui travaillent dans les CPE.**

## Formation pour toutes les éducatrices

Selon M<sup>me</sup> Manningham, cela vient souligner l'importance d'une formation spécialisée en petite enfance pour les éducatrices des services de garde en milieu familial, des structures où aucune formation particulière n'est exigée au Québec. « Le ministère québécois exige que deux éducatrices sur trois dans les CPE possèdent une formation spécialisée en petite enfance, signale la chercheuse dans sa thèse. Mais, en 2006, seulement 75 % des CPE avaient atteint cet objectif. »

Les travaux de Suzanne Manningham laissent penser que l'accroissement de la formation des éducatrices au préscolaire permettrait d'améliorer la qualité de l'environnement éducatif. Deux types de formation doivent être favorisés : une formation de base au collégial pour toutes les éducatrices et l'accès à la formation continue régulière et de haute qualité.

**Deux types de formation doivent être favorisés : une formation de base au collégial pour toutes les éducatrices et l'accès à la formation continue régulière et de haute qualité.**



(photo : Annie Boudreau)

SUZANNE MANNINGHAM

Nous vous invitons à poursuivre votre lecture dans le site Internet mentionné pour découvrir les autres éléments de la recherche. Cette étude viendra certes appuyer les tendances d'uniformisation et ne fera sûrement pas en sorte d'alléger la réglementation. Avec les facteurs nouveaux au sein de la garde éducative en milieu familial, nous croyons que cette réflexion devra se faire rapidement pour permettre aux éducatrices en milieu familial de se préparer. ■





Par Nancy Geraghty



## Les multiples facettes de l'intelligence

**Quelles sont les vôtres ? Quelles sont celles de votre enfant ?**

Depuis que le Dr Howard Gardner a publié son livre *Frame of Mind theory of multiple intelligence* en 1983, des spécialistes du monde entier s'entendent pour dire que les humains n'apprennent pas tous de la même manière. De plus, sa théorie a permis de démontrer que les intelligences académiques traditionnelles développent pour certains une faible estime personnelle, ce qui les empêcherait d'exploiter leurs richesses.

Ses recherches ont également généré une définition pratique et innovatrice du concept d'intelligence qui se traduit par la capacité de trouver des solutions au quotidien, la capacité de générer de nouvelles situations et de les résoudre et la capacité de faire quelque chose ou d'offrir une faveur qui a de la valeur.

### Il défend ces 8 types d'intelligence :

#### Intelligence logicomathématique

L'enfant a de la facilité à trouver ses propres solutions et pose des questions « Pourquoi et comment ? » Propositions de jeux : classer des objets, pratiquer les sciences.

#### Intelligence spatiale

L'enfant a une forte imagination. Il aime dessiner, faire des casse-tête, s'organiser, et a besoin d'images pour comprendre. Propositions de jeux : pratiquer l'art, le théâtre et les sports.

#### Intelligence interpersonnelle

L'enfant est habituellement le leader et est habile pour trouver des solutions lors d'un conflit avec ses amis. Propositions de jeux : jeux libres entre amis.

#### Intelligence corporelle-kinesthésique

L'enfant a besoin de bouger, de toucher et de s'impliquer. Propositions de jeux : des jeux de rôle, des sports ou de l'artisanat.

#### Intelligence verbolinguistique

L'enfant a besoin de parler, a une bonne mémoire, aime raconter des histoires. Propositions de jeux : faire des jeux d'imitation, lui offrir un vaste choix de livres.

#### Intelligence intrapersonnelle

Celui qui la possède aime rester seul. Propositions de jeux : des exercices de concentration.

#### Intelligence musicale-rythmique

L'enfant aime les rythmes et chanter. Propositions de jeux : utiliser une musique de fond lors d'une activité, lui fournir des instruments de musique.

#### Intelligence naturaliste

L'enfant aime la nature, est sensible aux changements des saisons et aime organiser son univers. Propositions de jeux : jardiner et explorer.



# Bonjour à vous tous,

Lorsque j'ai fait ma technique en éducation de l'enfance, j'ai été évaluée à partir de mes compétences fondamentales et professionnelles. C'est-à-dire que pour obtenir mon diplôme, je devais savoir communiquer, faire preuve de respect, être patiente et souriante pour en arriver à des compétences professionnelles qui sont d'avoir les capacités d'analyser les besoins particuliers des enfants, d'exploiter ma créativité dans un contexte d'intervention, d'intervenir en regard de la santé et de la sécurité des enfants et créer des liens significatifs sur le plan affectif, autant avec les parents qu'avec les enfants.

Évidemment, la réalité du travailleur autonome, qui nécessite certaines connaissances telles que de savoir s'administrer, de communiquer avec des employés, d'être bien informé au niveau des lois et des règlements qui concernent un service éducatif ainsi que de la formation pouvant m'aider si besoin se faisait sentir à bien gérer les irritants pouvant affecter la qualité de ma vie familiale et professionnelle, avait passé inaperçue. Et pourtant, pour l'AÉMFQ et l'ASGA, ce fut l'une des priorités.

Être membre comprend plusieurs avantages, dont celui de bénéficier d'une formation gratuite donnée par des

formateurs et agrémentée, donc reconnue par tous les bureaux coordonnateurs de la province. Cette année, cette formation nous a été offerte lors de l'AGA du 9 octobre dernier, sous le thème : les facteurs environnementaux influençant la qualité. Que doit-on prendre en compte pour établir, développer ou consolider la qualité de notre service ?

À partir d'une réflexion collective, nous avons identifié quelques facteurs de stress, pris conscience que pour cohabiter avec la réalité actuelle, il faut être solide, et que la meilleure façon de faire face à des frustrations ou à de l'incertitude par rapport à des attentes est d'abord de savoir les identifier, de s'informer et de chercher la solution qui nous convient, pour ensuite s'activer.

Suite à cette formation gratuite, des membres ont manifesté le souhait que l'AÉMFQ et l'ASGA offrent des conférences d'information, et une éducatrice possédant un parcours impressionnant a accepté de poser sa candidature pour un poste d'administratrice au sein du conseil d'administration. Une AGA qui ne s'oubliera pas.

NANCY GERAGHTY, *Présidente*

# Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

On connaît le rôle du goût dans l'appréciation des aliments, mais on a tendance à négliger les autres sens. La vue, l'odorat, le toucher et l'ouïe sont pourtant tout aussi utiles à la découverte du monde de l'alimentation, car l'enfant mange avec sa bouche, ses yeux, son nez et même ses oreilles!

## L'alimentation dans tous les sens!

### Un goût discutable

Nos papilles gustatives situées sur la langue, dans les joues et le palais, nous permettent d'identifier les saveurs des aliments. Des quatre saveurs primaires – sucré, salé, amer et acide –, le nouveau-né préfère le sucré, alors qu'il a une aversion pour l'amer. C'est d'ailleurs à une fonction de survie que serait lié ce dégoût inné envers l'amer, puisque plusieurs éléments toxiques et aliments périmés ont un goût amer. Toutefois, cette aversion n'a pas que du positif. Elle conduit parfois au rejet de certains aliments nutritifs dont l'amertume est prononcée: brocoli, choux de Bruxelles, asperges, olives, etc.

### J'ai deux yeux, tant mieux, deux oreilles...

Tous les sens sont mis à contribution dans la découverte des aliments:

- **La vue** nous renseigne sur l'aspect, la forme et la couleur des aliments, ce qui nous permet d'anticiper leur goût et influence notre désir d'y goûter.
- **L'odorat** serait responsable de 80% de la perception des aliments. En effet, sans le nez, les papilles ont beaucoup de difficulté à différencier les saveurs. Qui n'a pas remarqué, à cause d'un nez congestionné, que les aliments perdaient de la saveur ou même goûtaient tout autre chose qu'en temps normal?

- **Le toucher** modifie notre perception de la saveur des aliments, qu'il s'agisse de la température ou de la texture (purée, molle, lisse, croquante). Par exemple, les aliments cuits (ex.: navet cuit) ont souvent un goût plus prononcé que les aliments crus (ex.: navet cru).
- **L'ouïe**: Les sons (ex.: crac, couic) que produisent les aliments lorsqu'on les mange sont des stimulations qui éveillent des souvenirs dans notre mémoire. Par exemple, le son que produit la mastication du fromage frais peut être associé à une sensation positive, à un bon souvenir.

### Les «supergoûteurs»

Tous les enfants ne goûtent pas les aliments de la même façon ni au même degré. En effet, à cause de leur génétique, certains enfants sont plus sensibles au goût que d'autres. On les appelle les «supergoûteurs». Et parce que ces enfants perçoivent les saveurs – particulièrement l'amer – avec beaucoup plus d'acuité, ils risquent de mettre plus de temps à se familiariser avec un nouvel aliment.

Attention! Un «supergoûteur» n'est pas synonyme d'enfant difficile pour toujours! Au contraire, l'environnement dans lequel l'enfant évolue module davantage ses préférences alimentaires que sa génétique. Par exemple, le comportement de l'entourage et l'exposition de l'enfant aux aliments auront une influence importante sur ses comportements alimentaires. Et l'investissement auprès de ces enfants en vaut largement la peine. Quand ils seront grands, ils vous remercieront d'avoir mis de la variété dans leur alimentation!





## Coin cuisine



### Pitas de Noël • Pour 8 portions

- 2 pitas de blé entier, d'environ 16 cm (6 ½ po) de diamètre chacun
- ½ tasse (125 ml) de poivrons verts coupés en dés
- ½ tasse (125 ml) de maïs en grains
- ½ tasse (125 ml) de tomates coupées en dés
- 1 tasse (250 ml) de fromage Mozzarella râpé
- ¼ tasse (60 ml) de crème sure



### Au travail, les enfants!

Mettez les enfants à contribution en les laissant décorer leur sapin de boules de Noël (poivrons, maïs, tomates) et ajouter de la neige (fromage) dessus! Lors de la dégustation, demandez aux enfants de décrire leur sapin, à l'aide de leurs cinq sens – goût, vue, odorat, toucher, ouïe.

### Préparation

- Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- Couper les pitas en pointes ou avec un emporte-pièce en forme de sapin et les disposer sur une plaque à biscuits.
- Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les sapins soient croustillants, puis laisser refroidir.
- Répartir les sapins sur une grande plaque à biscuits tapissée de papier parchemin.
- Disposer les différents condiments sur une table (poivrons, maïs, tomates).
- Aider les enfants à concocter leur sapin de Noël.
- Mettre le four à grill et faire griller les sapins de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et que le fromage soit fondu.
- Transférer les sapins de Noël dans un plat de service et accompagner de crème sure.

## Miam! Joyeux Noël!

## S comme dans « Sens dessus dessous »

Permettre aux tout-petits d'élargir l'éventail de leurs préférences alimentaires, c'est leur rendre un grand service. Vous pouvez ainsi:

- introduire régulièrement de nouveaux aliments dans leur alimentation;
- varier les textures, les formes et les couleurs des aliments dans leur assiette;
- leur offrir plusieurs fois un nouvel aliment (8 à 15 expositions à ce même aliment peuvent être nécessaires, avant qu'ils l'apprécient);
- les amener à reconnaître ce qu'ils aiment ou n'aiment pas dans l'aliment, en utilisant leurs cinq sens;
- les inciter à goûter, sentir, toucher un nouvel aliment, sans toutefois les forcer à le manger, car cela ne peut que renforcer leur aversion pour cet aliment.



**NUTRITION**

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

[www.educationnutrition.org](http://www.educationnutrition.org)

# La Brigade antimicrobe

ou le système immunitaire de nos tout-petits

Par Valérie Bérard, infirmière clinicienne

L'influence des milieux de garde sur la santé de nos enfants est-elle bonne ou néfaste ?

En raison des nombreux échanges et contacts liés au milieu des garderies, il est logique de croire que les enfants sont plus exposés à une foule de microbes. Toutefois, et cela est en soi une bonne nouvelle, c'est au cours des premières années de vie que le système immunitaire acquiert sa maturité. Le temps des microbes est de retour et une bonne tactique pour les affronter est d'avoir une certaine compréhension des mécanismes de la réponse immunitaire et des facteurs qui contribuent à son bon développement.

Qui ne s'est pas fait expliquer les symptômes d'une maladie d'après l'image des petits soldats qui vont au front pour combattre l'ennemi ? La métaphore est pertinente pour les enfants, mais aussi pour les grands... avec davantage de détails techniques. À la naissance, le système immunitaire est immature. Il équivaut à un jeune bataillon d'armée qui sait manier certaines armes, mais qui ne connaît pas bien ses ennemis. Un bataillon qui ne combat que rarement développera moins rapidement ses stratégies. Il aura beau manier ses armes avec brio en salle de tir, rien ne vaut l'expérience du terrain pour apprendre et se perfectionner. À l'opposé, un bataillon qui se retrouve au front de façon régulière sera plus expérimenté et plus futé. Par une meilleure connaissance de l'ennemi, il se procurera les bonnes armes et recrutera les bons spécialistes pour renforcer ses lignes de front et de défense.

Dans le même ordre d'idée, on peut comparer les vaccins à des équipes de spécialistes qui ont été recrutés en prévision de l'attaque d'un nouvel ennemi et non à la suite d'une mauvaise expérience sur le terrain. Heureusement, même le bataillon sans expérience peut s'en prévaloir !

L'hérédité joue également un rôle dans le développement de la brigade antimicrobe, dans une mesure comparable à celle d'une aptitude naturelle à exercer un sport ou à comprendre les mathématiques, indépendamment de l'énergie qu'on y met pour s'améliorer. Mais attention ! Un simple bataillon ou toute une armée, ça s'entretient ! Une bonne hygiène de vie est fondamentale dans les deux camps ! Aussi bien constitués puissent-ils être, ces soldats, en raison de leur nature, ont des besoins biopsychosociaux qui influenceront significativement leurs performances sur le terrain. Toutefois, un bataillon inexpérimenté dont on a comblé tous les besoins de façon équilibrée fera preuve de résistance, mais ne sera pas plus stratégique ni mieux outillé.

On ne peut échapper aux microbes, mais on peut s'y préparer, et en l'occurrence, mieux s'en protéger. Autrement dit, de bons comportements de santé, de bonnes nuits de sommeil, un niveau de stress acceptable de même qu'un climat familial et relationnel agréable sont le gage d'un système de défense optimal. Les vaccins représentent aussi une excellente occasion de prévenir les infections redoutables ou de graves complications qui y sont associées. Quant aux milieux de garde, ils



**On ne peut échapper aux microbes, mais on peut s'y préparer, et en l'occurrence, mieux s'en protéger.**

apportent une contribution favorable dans le développement précoce du système immunitaire de la majorité des enfants qui profiteront de cette longueur d'avance pour commencer l'école mieux équipés. Avec le temps, c'est aussi tout l'entourage qui en bénéficiera. Mieux on se défend, mieux on protège son prochain. Comme les enfants ou une éponge, le système immunitaire est tout disposé à absorber, à apprendre et à s'adapter!

Pour de plus amples renseignements sur le système immunitaire, consultez [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net).



## Bientôt Noël !

Nous sommes fiers d'être un partenaire de l'AEMFQ depuis 2001. Aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous offrir cette chronique d'activités.

### Le temps des Fêtes arrive à grands pas ! Profitons-en pour jouer, bricoler et cuisiner... pour Noël !

Par Kathleen Connolly et Jessica Rouzier  
Conceptrices d'activités pédagogiques et propriétaires de Ziraf inc.

# 1

#### Gueling, gueling, gueling !

**Matériel nécessaire :** un grelot et un cure-pipe par enfant

Préparez des bracelets-grelots en enfilant les cure-pipes dans les grelots et attachez-les autour des poignets des enfants en tordant les bouts du cure-pipe (repliez les extrémités pour ne pas que les enfants se blessent). Portant aussi un bracelet-grelot, vous vous placez devant les enfants. Accompagnez vos mouvements de consignes verbales que les enfants doivent imiter : *gueling* en haut, *gueling* en bas, *gueling* sur le côté, *gueling* entre les jambes, etc. Vous pouvez aussi demander aux enfants de faire quelques mouvements avec le bras portant le bracelet et la même chose avec l'autre bras, ou les inviter à reproduire des suites de *gueling*. Ensuite, refaites le jeu en portant les bracelets autour des chevilles !



# 2

#### Une couronne de Noël

**Matériel nécessaire :** grande assiette en carton, papier de soie aux couleurs de Noël, papier d'emballage de Noël, choux, rubans de Noël, gouache verte, pinceaux, ciseaux

Les enfants découpent le centre de l'assiette pour lui donner la forme d'une couronne (l'éducatrice peut le faire pour les plus petits). Ils peignent ensuite la couronne puis, lorsque la gouache est sèche, ils la décorent de matériel aux couleurs de Noël (du papier d'emballage, du papier de soie, des rubans, des choux, etc.).

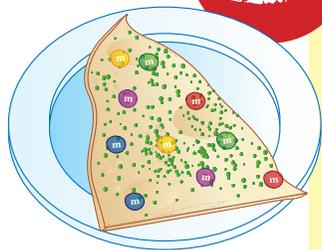


# 3

#### Des sapins délicieux

**Matériel nécessaire :** tortillas, beurre fondu, sucre décoratif vert, bonbons décoratifs du genre M&M (facultatif), plaque à biscuits, petit couteau, pinceau pour le beurre

Coupez les tortillas en 6 afin de leur donner des formes triangulaires. Chaque enfant place un triangle (un sapin) devant lui, le badigeonne de beurre fondu et le saupoudre de sucre décoratif vert. Il décore ensuite son sapin de petits bonbons. Faites cuire au four à 375 °F durant 5 minutes ou jusqu'à ce que les sapins soient dorés (bien surveiller la cuisson).



#### À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ à télécharger gratuitement des fiches d'activités et des dessins à colorier en lien avec cette petite programmation ! Rendez-vous à la page d'accueil de notre site Internet, [ziraf.com](http://ziraf.com), cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-NDZ45FS

# En décembre... Fêtez Noël avec Ziraf !



## Choisir Ziraf, c'est vous offrir un outil qui...

- vous aide à planifier votre journée... et votre année
- vous économise temps et argent
- met en valeur vos qualités d'éducatrice
- est un programme qui répond vraiment aux besoins des petits et aux exigences du gouvernement
- vous offre des moments de qualité avec vos petits

Trousse multi-âge de décembre 2010 (2 à 5 ans)  
Petit papa Noël

Trotti-trousse de décembre 2010 (18 mois à 3 ans)  
Tout un cadeau !



## Et si la solution se trouvait dans votre boîte aux lettres ?



### La trousse et la trotti-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trotti-trousse Ziraf sont des boîtes remplies d'activités, de jeux et de matériel de bricolage préparé pour votre groupe. Des boîtes qui vous sont livrées prêtes à utiliser !

 **Ziraf inc.**  
Un grand coup pour les petits

Consultez notre site Internet [ziraf.com](http://ziraf.com)

ou appelez-nous ! Il nous fera plaisir de vous conseiller.

Ziraf inc. • 1309, rue Labadie • Longueuil, Qc • J4N 1E2 • (450) 442-4413 • 1 866 442-4413



PROGRAMME  
**RECONNAISSANCE  
QUALITÉ**



# Cherchez ce sigle gage de Qualité !



## VOLETS DE LA RECONNAISSANCE

- Administration du service
- Alimentation
- Programme éducatif
- Formation
- Aménagement
- Communication
- Qualité continue

CERTIFICATION ANNUELLE FOURNIE PAR

