1000 jours pour savourer la vie

AIDE-MÉMOIRE

Fondation OLO

Définitions

Bien manger

Consommer une variété d'aliments nutritifs en quantité adéquate pour répondre à ses besoins.

- Alimentation équilibrée en termes de quantité et de qualité.
- Consommation d'une variété d'aliments.
- Respect des signaux de faim et de satiété.

Cuisiner

Préparer un repas à partir d'aliments de base.

- Préparation des repas et des collations à partir d'ingrédients de base frais, surgelés ou en conserve (en limitant la consommation des aliments prêts-à-manger).
- Initiation des enfants dès leur jeune âge à l'observation, à la manipulation et à la préparation des aliments.
- Optimisation du budget alimentaire et des aliments disponibles en planifiant les repas en fonction des aliments à prix réduit et des restes ou des surplus.

Manger en famille

Partager un moment où les membres de la famille sont rassemblés autour d'un repas, dans un espace dédié à la consommation alimentaire, dans un contexte agréable.

- Horaire alimentaire structuré (routine alimentaire).
- Moment d'échanges positifs entre les membres de la famille, sans distraction, sans conflit, sans pression.
- Modèle de consommation d'aliments (manger les mêmes aliments que l'enfant).
- Lieu de consommation adapté (cuisine, salle à manger).

Conditions de succès

Développer et entretenir des **PARTENARIATS** avec d'autres organismes qui poursuivent les mêmes objectifs.

Créer des conditions favorables à la **PARTICIPATION** des familles aux activités et faciliter leur accès aux ressources des autres organismes.

Établir avec les familles un lien de **CONFIANCE** sans jugement et une relation axée sur ce que la personne fait de bien.

Respecter la **DIGNITÉ** des familles en leur offrant des activités et des produits à un prix abordable.

INTÉGRER les nouvelles activités d'apprentissage aux activités et interventions existantes.

Encourager la création de groupes de pairs pour **BRISER L'ISOLEMENT** des familles et favoriser les échanges.

Avoir du **MATÉRIEL ADAPTÉ.**

Grossesse

1

Bien manger

Coupons OLO

Manger en famille

Pot à lait

Cuisinier

Bloc-notes ***Menu et liste d'épicerie***

Bien manger

Brochure de recettes ***Bonjour la vie***

A - JE MANGE POUR MON BÉBÉ

Bien manger

Durant la grossesse, l'appétit de la mère est parfois plus important. Ce plus grand appétit lui permet de **prendre conscience** qu'elle se nourrit pour répondre à ses besoins, mais aussi pour répondre aux **besoins de son fœtus.** À travers l'alimentation de sa mère, bébé fera ses **premières expériences gustatives.** Comme les aliments qu'elle consomme sont également consommés par son fœtus, une attention particulière doit être portée à la **quantité et à la qualité** de ceux-ci. Ainsi, il sera important d'informer la future mère, d'appuyer ses choix alimentaires et de mettre temporairement de côté certains aliments.

B - JE M'ORGANISE ET J'EXPÉRIMENTE EN CUISINE

Cuisiner

Le moment est idéal, alors que bébé n'est pas encore arrivé, pour prendre l'habitude de **s'organiser en cuisine,** de **faire des réserves** et de **réaliser des expériences culinaires.** C'est le moment tout indiqué pour accompagner les parents dans la **planification** des menus et des achats afin qu'ils puissent optimiser leur budget alimentaire. Leur accompagnement et leur valorisation dans le développement de leurs compétences culinaires seront tout aussi profitables. Ils pourront ainsi améliorer leur **autonomie en cuisine** et réduire leur dépendance aux aliments prêts-à-manger.

C - J'INSTAURE UNE ROUTINE ALIMENTAIRE

Manger en famille

Bien que bébé ne soit pas encore présent pour partager les repas, il est important de prendre graduellement conscience de sa place autour de la table. Les enfants ont besoin de **stabilité** ainsi que d'une **structure alimentaire** pour être sécurisés. Avec les années, l'homme et la femme qui sont appelés à devenir parents ont développé des habitudes de consommation des repas qui leur sont propres. Il est important de les informer sur le **contexte de repas positif et structurant** idéal pour leur enfant afin qu'ils puissent progressivement apporter des modifications, s'il y a lieu, à ces habitudes. On n'instaure jamais trop tôt **une routine de repas agréable !**

Naissance-6 mois

Manger en famille

Livre pour bébé : l'histoire du goût

A - J'ALLAITE À LA DEMANDE DE BÉBÉ

Bien manger

À la naissance, le **lait maternel** est le **meilleur aliment pour bébé.** En effet, par sa composition complexe et unique, il répond parfaitement aux besoins de l'enfant et favorise son développement en s'adaptant au fur et à mesure à la croissance de bébé. **L'allaitement exclusif** est recommandé **jusqu'à six mois.** En plus d'être très nutritif et d'avoir une action protectrice, le lait maternel permet à bébé de **poursuivre la découverte des saveurs,** car il prend en partie le goût des aliments que mange la mère. Lorsque bébé le réclame, il est important de le **laisser boire à sa faim.** Bébé est le mieux placé pour savoir de quelle quantité de lait il a besoin et à quel moment.

B - JE POURSUIS MES EXPÉRIMENTATIONS EN CUISINE

Cuisiner

Avec l'arrivée de bébé, il est parfois difficile de prendre le temps de faire de nouvelles expériences en cuisine et d'adopter de nouvelles habitudes culinaires. Le stress causé par la nouveauté de la situation et la fatigue prennent souvent le dessus. Il est donc important d'encourager maman et papa à **conserver les comportements acquis** durant la grossesse. Des trucs et des outils pour faciliter la **planification** et la **préparation des repas** sont alors grandement appréciés.

C - JE PRENDS BÉBÉ DANS MES BRAS POUR LE NOURRIR

Manger en famille

La tétée ou le boire représente la première forme de repas que bébé découvre. Ce moment donne le ton des repas à venir, lorsque bébé sera à table, et lui permet également de **créer des liens avec ses parents.** Avoir bébé dans ses bras pour l'alimenter renforce son sentiment de sécurité et facilite les échanges. En ce sens, l'allaitement favorise la **proximité physique et affective.** Il est bon, lorsque les parents mangent, que bébé soit progressivement **intégré** à la routine des repas en famille. Ainsi, il développera sa curiosité alimentaire et établira plus rapidement des liens sociaux.

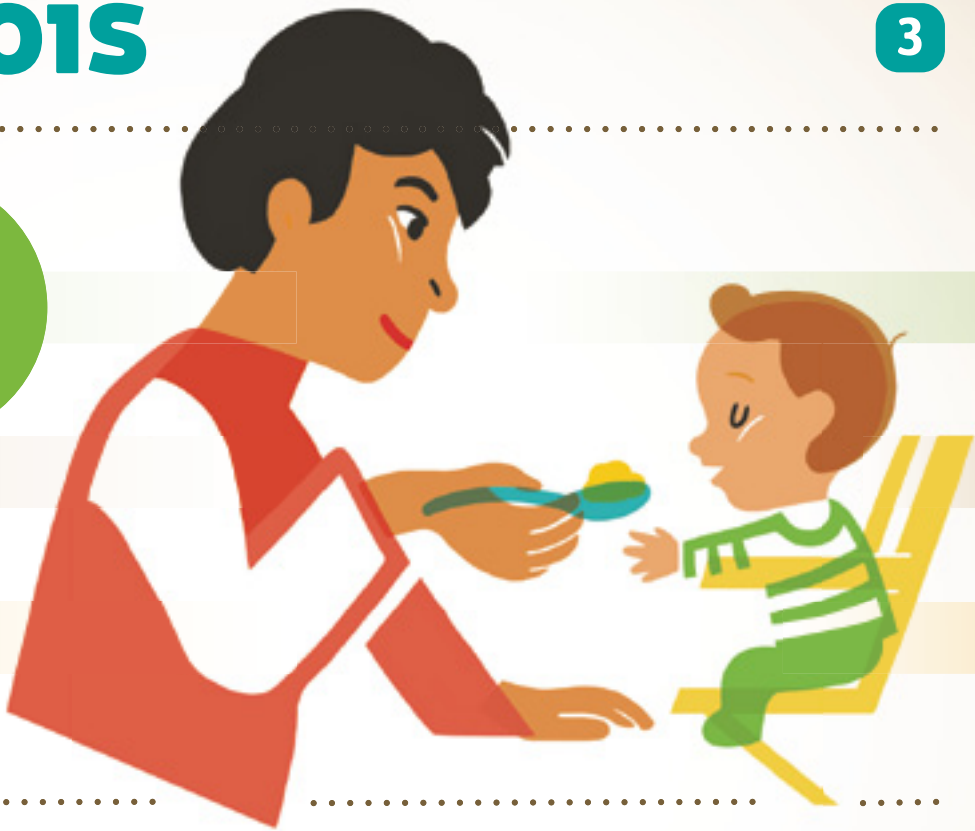
6-12 mois

Bien manger

Livre pour bébé : imagier des aliments

Cuisiner

Brochure de recettes ***De la saveur au bout des doigts***



A - J'ACCOMPAGNE BÉBÉ DANS LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

Bien manger

Vers six mois, bébé est prêt à manger des aliments, tout en continuant d'être allaité. Il découvre alors progressivement les différentes **textures** et **poursuit son exploration des saveurs.** Comme bébé est curieux, c'est le moment tout indiqué pour **l'exposer** graduellement à une **grande variété d'aliments.** Ses parents peuvent favoriser cet éveil aux saveurs et aux textures tout en le laissant **manger à sa faim.** Les aliments sans sucre, sel ou assaisonnement ajoutés lui permettront de se familiariser avec les différentes saveurs et de **développer ses préférences alimentaires.** Rappelons aussi que les repas servis à bébé doivent être peu à peu adaptés à son développement.

B - EN CUISINE, JE CHEMINE AVEC BÉBÉ

Cuisiner

Lorsque bébé commence à manger, il est important **d'adapter la texture des aliments** et la grosseur des morceaux qui lui sont offerts en fonction de son développement. Les parents ont alors besoin de guides et de références qui puissent les aider dans la progression alimentaire de leur enfant. En **préparant les aliments à la maison,** il est plus facile de les adapter au développement de bébé et de savoir ce qu'ils contiennent. Cela permet ainsi d'**éviter** les mets renfermant du **sucre et du sel ajoutés.**

C - BÉBÉ A UNE PLACE À NOTRE TABLE

Manger en famille

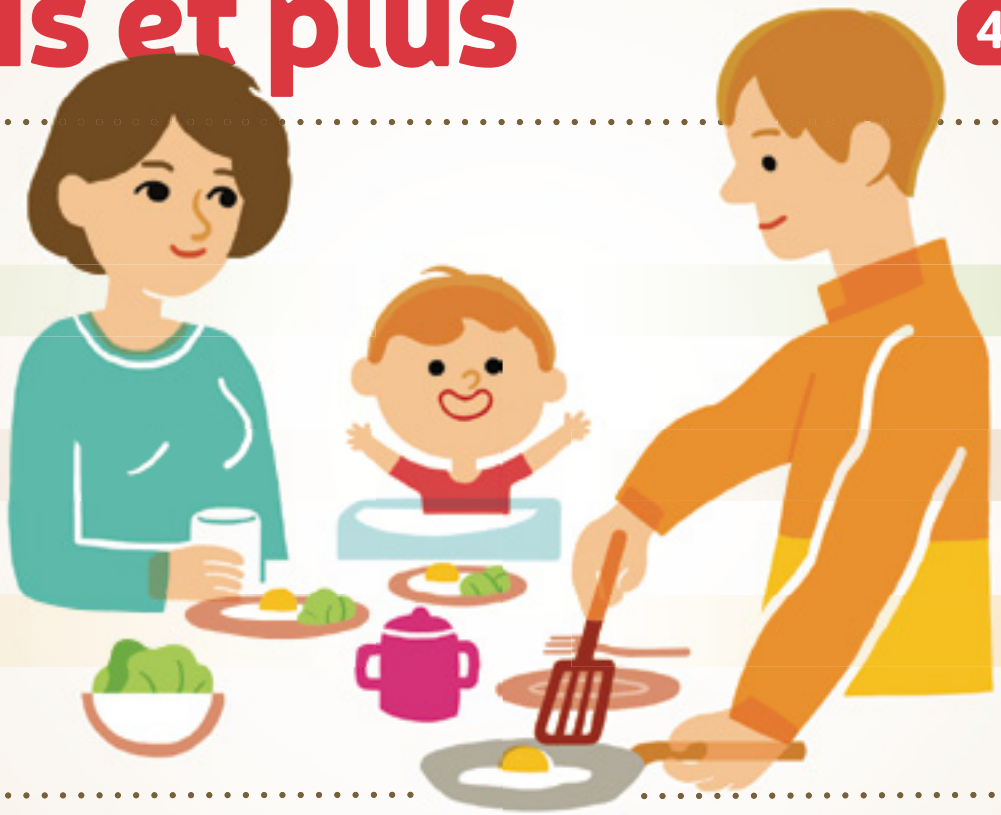
Lorsque bébé commence à manger, il est prêt à prendre **place à table avec la famille.** Il est alors important que les repas aient lieu dans un **contexte agréable** et profitable pour tous. Bébé a besoin d'avoir un **horaire de repas structurant** qui lui permette d'établir une routine et de répondre à ses besoins. Pour être plaisants, les repas doivent avoir lieu dans un contexte détendu. Il faut également **éviter les sources de distraction,** qui empêchent de profiter de la présence des autres membres autour de la table.

12 mois et plus

4

Bien manger

Assiette pour enfant



A - J'OFFRE UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Bien manger

En prenant le plus souvent possible des **repas équilibrés,** l'ensemble de la famille sera en mesure de combler ses besoins nutritionnels et énergétiques. Souvent, cependant, les repas ne suffisent pas à combler durablement les besoins, et des **collations** sont alors nécessaires. Pour bébé, l'allaitement peut être poursuivi jusqu'à deux ans, ou aussi longtemps que bébé et maman le souhaitent. Afin de permettre à la famille de bien manger, il faut que chacun de ses membres **mange en fonction de son appétit,** et ce, **sans pression ou chantage.** Comme ils jouent un **rôle de modèle** important, les parents sont encouragés eux aussi à respecter leur faim et avoir une alimentation équilibrée et variée.

B - CUISINER : MON CHOIX POUR OFFRIR DES REPAS SAINS

Cuisiner

Avec l'expérience, cuisiner devient de plus en plus **plaisant.** Les habiletés culinaires se développent, et il est plus facile de **laisser aller sa créativité.** En préparant des repas à la maison, il est possible **d'offrir des mets plus nutritifs** aux membres de la famille en choisissant les aliments utilisés. Cela permet également de réduire la facture d'épicerie. Même si bébé est encore très jeune, il n'est pas trop tôt pour **stimuler son intérêt pour les aliments et la cuisine.** Inviter les enfants à participer à la manipulation et à la préparation des aliments est un autre excellent moyen de passer de bons moments en famille.

C - TOUTE LA FAMILLE PARTAGE LE MÊME REPAS

Manger en famille

Bébé grandit et prend de plus en plus conscience de sa place à table. **Papa et maman** sont responsables de choisir **quand, quoi, où et comment** les repas sont pris, et bébé est responsable de choisir la **quantité d'aliments** qu'il souhaite manger pour rassasier sa faim. Le **même repas** est servi à tous les membres de la famille. Pour faire en sorte que ce moment familial soit **agréable,** il faut éviter la chicane, la pression et toute source de distraction. **L'heure du repas devrait être plaisante** et se dérouler dans une ambiance détendue.

Objectif

1000 jours pour savourer la vie

Arrimer les efforts des professionnels du réseau de la santé et des communautés afin d'aider les familles, spécialement celles vivant en contexte de vulnérabilité, à **adopter de saines habitudes alimentaires** au cours de la période des mille premiers jours, c'est-à-dire de la grossesse jusqu'à la deuxième année de l'enfant.

Le cadre de référence et les outils d'intervention sont disponibles sur le site **fondationolo.ca**

Fondation OLO

Ce projet est rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de :

AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

Québec EN FORME