

Informations générales

COMPORTEMENTS VISÉS



Bien manger



Manger en famille

Bébé est prêt à manger!

Accompagner bébé dans l'introduction des aliments

Aperçu de l'activité

Dans le cadre de cette activité clé en main, les participants se familiariseront avec les plus récentes recommandations sur l'introduction des aliments et la saine alimentation dans les premiers mois de vie des tout-petits. Cet apprentissage se fera en distinguant les aliments à privilégier et les aliments à éviter pour les tout-petits. Les participants pourront également mettre leurs nouvelles connaissances en pratique grâce à différents exercices.

Animation centrale

› Étape 1: Causerie

Discussion sur les attentes, les appréhensions et les connaissances en lien avec l'introduction des aliments.

› Étape 2: Présentation des notions – Partie A

Explication des plus récentes recommandations en lien avec l'introduction des aliments.

› Étape 3: Mises en pratique des notions

Exercice 1: Reconnaissance et diminution des risques d'étouffement.

Exercice 2: Identification du moment d'introduction de différents aliments.

› Étape 4: Présentation des notions – Partie B

Suite des explications sur les recommandations en lien avec l'introduction des aliments.

› Étape 5: Mise en pratique des notions

Exercice 3: Construction d'un menu selon l'âge de bébé.

› Étape 6: Retour sur les recommandations

Intégration des notions et définition d'objectifs personnels.



Cliquez pour en savoir plus!

Ce document contient des boutons et des [liens](#) permettant d'avoir accès à de l'information supplémentaire.



Article



Vidéo

Animations complémentaires

› Animation 1: Cuisine de purées maison

Préparation de purées pour bébé.

› Animation 2: Dégustation de purées pour bébé

Exploration de différentes purées du commerce.

› Animation 3: Cuisine de galettes pour bébé

Préparation de galettes à la banane pour bébé.

› Animation 4: Évaluation du risque d'étouffement des aliments

Expérimentation de différentes textures d'aliments afin de reconnaître leur potentiel d'étouffement.

› Animation 5: Retour sur expérience

Lors d'une rencontre subséquente, validation des notions retenues en lien avec l'introduction des aliments afin de favoriser l'intégration.

CLIENTÈLE CIBLE

- Parents de tout-petits

OBJECTIF GLOBAL

- Se familiariser avec les plus récentes recommandations sur l'introduction des aliments

SOUS-OBJECTIFS

- Faire de l'introduction des aliments un moment agréable pour la famille
- Réconforter les parents par rapport à leurs inquiétudes en lien avec l'introduction des aliments
- Favoriser le développement de bébé

En plus des objectifs mentionnés, cette activité permet aussi d'intégrer les apprentissages suivants :

- Développer du vocabulaire pour les enfants et les clientèles non-francophones
- Se familiariser avec des aliments nutritifs et peu coûteux
- Développer des techniques culinaires (animations complémentaires 1 et 3)



La suite du tableau,
c'est par ici!



L'activité clé en main peut se faire en présentiel ou en visioconférence. Nous recommandons que les animations complémentaires 1, 2, 3 et 4 soient réalisées en présentiel.

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Ordinateur et projecteur
- Papiers et crayons pour participants
- Outils Olo
 - › [Jeu cartes-mots](#) (disponibles dans la [Trousse Découverte](#)), cartes sélectionnées : fromage, banane, fraise, carotte, macaroni, pomme, pain, beurre d'arachide, orange, poire, bleuet et pois chiches.
 - › Présentation - [Introduction des aliments](#) – Comment aider bébé dans sa découverte des aliments ?
 - › Guide pour les parents – [Bébé et la découverte des aliments](#) (aussi disponible à la [commande](#))
OU
Infographies :
 - › [L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie](#)
 - › [Gérer les risques d'allergies alimentaires](#)
 - › [Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire](#)
 - › [Suggestions d'aliments pour bébé](#)
 - › [Chacun son rôle pour aider bébé à développer de saines habitudes alimentaires](#)

Si des enfants accompagnent les parents, des [coloriages](#), des [jeux](#) et des livres pour enfants peuvent être mis à leur disposition.

ÉQUIPEMENT POUR LES ANIMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Aliments pour préparer les purées maison
- Affiches « [Découvre un aliment](#) » selon les aliments choisis
- Équipement de cuisine
- Cuillères pour dégustation
- Infographie - [Temps de conservation des aliments pour bébé](#)
- Purées pour bébé du commerce
- Ingrédients pour réaliser les galettes pour bébé
- Aliments pour évaluer les risques d'étouffement

TEMPS ESTIMÉ

- Animation centrale: **2 h 30 (fractionnable 1 h 30 et 1 h)**
- Animation complémentaire 1: **45 minutes**
- Animation complémentaire 2: **15 minutes**
- Animation complémentaire 3: **45 minutes**
- Animation complémentaire 4: **15 minutes**
- Animation complémentaire 5: **15 minutes**