

À ton crayon!



# Les émotions

L'enfant à 3 choix, celui-ci peut dire à voix haute l'émotion représentée par les personnages, il peut aussi écrire l'émotion vis-à-vis l'image ou bien inscrire le numéro correspondant au bon personnage.



1. Joyeux



2. Triste



3. Peur



4. Fâché



5. Dégoûté



6. Découragé



7. Timide



8. Solitaire / seul



9. Surpris



10. Songeur / pensif



11. Coquin / espiègle



*Bravo!*

# Qu'est-ce que tu peux faire si...

## Tu es triste :

- Coller ton toutou ou ta doudou
- En parler avec tes parents



## Tu es en colère :



- Prendre des grandes respirations
- Dessiner ta colère sur une feuille
  - Frapper dans un oreiller

## Tu es heureux :

- Téléphoner à tes grands-parents ou à un membre de ta famille pour leur raconter
  - Sauter ou courrir
    - Dessiner
    - Chanter



## Tu a peur :



- Coller tes parents
- Demander d'être rassuré
- Observer de loin la situation qui te fait peur en compagnie de tes parents (exemple un chien)
- Parler de ta peur avec tes parents





# Trouve les mots cachés



À BIENTÔT  
À DEMAIN  
À PLUS  
À PLUS TARD  
À TOUT À L'HEURE  
À TOUT DE SUITE  
AU REVOIR  
BIENVENUE  
BONJOUR

BONNE JOURNÉE  
BONNE NUIT  
BONNE SOIRÉE  
BONSOIR  
MADAME  
MADEMOISELLE  
MONSIEUR  
SALUT



# Le secret pour l'adoption de saines habitudes de vie

## Activité



### Amuse-toi avec tes parents à compléter les phrases au meilleur de votre connaissance.

Les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient cumuler au moins \_\_\_\_\_<sup>1</sup> minutes d'activités physiques d'intensité moyenne (exemple : marche rapide, patinage, vélo, planche à roulettes) chaque jour. Il est aussi recommandé d'ajouter des activités physiques d'intensité élevée (exemple : soccer, ski de fond, basketball, hockey, natation) \_\_\_\_\_<sup>2</sup> fois par semaine.

Les enfants âgés de 12 à 17 ans devraient pratiquer chaque jour une activité physique d'intensité moyenne-élevée pendant \_\_\_\_\_<sup>3</sup> minutes. Tout comme chez les plus jeunes, il est aussi recommandé de pratiquer \_\_\_\_\_<sup>4</sup> fois par semaine une activité physique d'intensité élevée.

## Activité



### Inscris les lettres manquantes

Chez les enfants de 0 à 6 ans, on privilégie toutes les activités qui les initient aux fondements du mouvement.

On parle ici des mouvements « de base » comme la\_\_ce\_\_, att\_\_a\_\_e\_\_, r\_\_ul\_\_r, s\_\_ut\_\_r, c\_\_u\_\_ir, ma\_\_ch\_\_r, se p\_\_\_\_n\_\_he\_\_, etc. On inclut aussi tous les mouvements de gymnastique. À ce stade, l'enfant doit aussi s'adapter à l'e\_\_u, la n\_\_ig\_\_ et la gl\_\_c\_\_. Il s'agit donc d'une bonne occasion de montrer à l'enfant à se tremper les pieds dans la mer, nager dans la piscine, s'amuser dans l'eau à la plage, gl\_\_ss\_\_r dans un traîneau sur la neige et p\_\_tin\_\_r.

# JEU-QUESTIONNAIRE

pour toute la famille

**Tu sais lire ? Si oui, amuse-toi à poser les questions suivantes à tes parents, ton frère ou ta sœur, ceux-ci doivent répondre par **vrai** ou **faux**.**

1.

Pour Annabelle, 9 ans, qui a très peu d'appétit le matin, ce n'est pas grave de sauter le déjeuner, parce qu'elle réussira facilement à rattraper et récupérer pendant la journée les éléments nutritifs perdus. **VRAI** ou **FAUX** ?

**FAUX.** Le déjeuner est possiblement le repas le plus important de la journée, car il suit un jeûne imposé par la nuit. Au réveil, les muscles et surtout le cerveau ont besoin de carburant pour s'activer et effectuer les activités quotidiennes à venir. Plusieurs études ont montré que les enfants, lorsqu'ils ne déjeunent pas, réussissent rarement à récupérer les éléments nutritifs perdus, sont souvent fatigués et inattentifs en classe et sont plus irritables. Ainsi, prendre le déjeuner favorise la performance scolaire.

2.

Une portion moyenne de frites contient autant de gras et de calories qu'un hamburger « quart de livre », qu'un hamburger au poulet frit ou qu'une petite pizza au pepperoni. **VRAI** ou **FAUX** ?

**VRAI.** Les frites sont souvent cuites dans un gras hydrogéné, les rendant aussi dommageables pour la santé cardiovasculaire qu'un hamburger et qu'une pizza. En plus, elles contiennent très peu de nutriments, alors qu'au moins, le hamburger et la pizza contiennent des protéines provenant du bœuf, puis du pepperoni et du fromage, respectivement.

## D'autres questions... vrai ou faux.

3.

L'entraînement en musculation chez les adolescents nuit au développement normal et à la croissance osseuse. **VRAI** ou **FAUX** ?

**FAUX.** C'est seulement lorsque le volume d'entraînement est excessif, que la prescription d'exercices est non adéquate et que l'alimentation est mal gérée que la maturation sexuelle peut être retardée. En fait, plus les os des enfants et des adolescents sont soumis à un stress mécanique ADÉQUAT grâce à des activités physiques qui leur conviennent, plus leur densité (densité osseuse) augmente.

4.

Mathieu, 11 ans, pratique plusieurs sports tels le hockey, la natation et le ski alpin, en plus de participer à ses cours d'éducation physique et de jouer dehors après l'école et en soirée. Il est très actif.

Dans son cas, la consommation de boissons énergisantes est justifiable. **VRAI** ou **FAUX** ?

**FAUX.** Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées pour les enfants. Elles contiennent trop de caféine. Elles contiennent de façon générale entre 23 et 240 mg de caféine par portion de 250 ml. Dans la liste des ingrédients, la caféine se cache sous les noms de guarana ou Yerba maté. Aussi, il faut dire que la caféine ne favorise pas nécessairement la performance sportive. Prise en quantité inadéquate, elle peut entraîner la fatigue et la déshydratation.



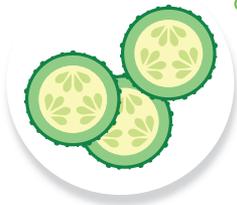
# L'ABC de la boîte à lunch

## Que peut contenir ta boîte à lunch idéale?

- Au moins un aliment provenant de chacun des 4 groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts);
  - Le moins d'aliments transformés possible;
- De la variété (aliments, formes, couleurs, textures, etc.);
  - Un « ice pack ».

## Quelques idées santé pour ta boîte à lunch!

- Concombre, pour un peu plus de goût ajoutes-y du vinaigre balsamique !



- Banane



- Amandes ou toutes autres noix
- Canneberges séchées ou raisin secs

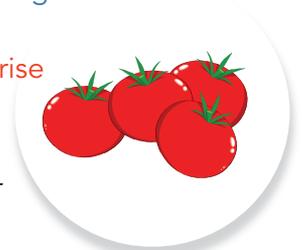


- Salade de légumineuse avec thon avec olives noires, poivron et avocat en dés, nappé de salsa mexicaine à manger chaud ou froid



- Ananas

- Tomate cerise

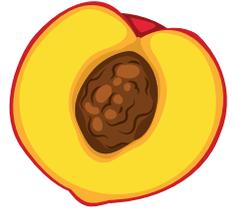


- Oeuf cuit dur



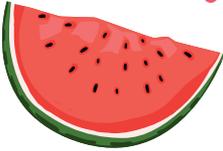


• Chou-fleur



• Pêche

• Melons (sortes de melon)



• Raisins



- Boisson fouettée, tu as besoin de :  
(1 banane, un peu de fruits congelés (au choix),  
lait, sirop d'érable et  
tu peux y ajouter des graines de chia,  
de lin ou autres) ou  
(cubes d'ananas, poignée d'épinards  
et lait d'amande).



- Jus fraîchement pressé à la maison,  
amuse-toi à essayer  
toutes sortes de jus!  
Tu peux par exemple  
mettre 2 oranges,  
une pomme et  
une poire,

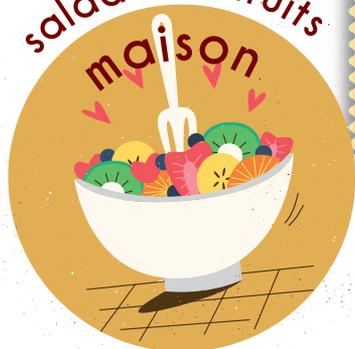


*c'est délicieux !*

Tu peux aussi essayer...



Crée ta propre  
salade de fruits  
maison



Comme accompagnement  
tu peux essayer :  
couscous, riz basmati,  
riz sauvage,  
vermicelle de riz  
et quinoa.

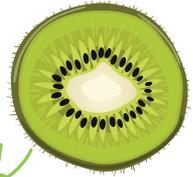
Pour d'autres  
excellentes idées,  
visite le site Internet suivant :  
<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes>





Amuse-toi à créer  
ta boîte à lunch santé!

Dessine les fruits et légumes que tu aimerais avoir dans ta boîte  
à lunch et présente-le à tes parents!



Kiwi

# Complète la grille en fonction des images



Écrit le nom de chaque aliments dans les carreaux respectifs

- 1. Poire
- 2. Pomme
- 3. Melon
- 4. Citron
- 5. Cerise
- 6. Framboise
- 7. Mangue
- 8. Pistache
- 9. Figue
- 10. Dattes
- 11. Amande
- 12. Tomate



# Mets les séquences dans le bon ordre



L'enfant peut relier, la phrase au numéro  
correspondant à l'étape  
pour classer  
dans l'ordre normal  
du matin au soir.

Je m'habille •



Je me déshabille •



Je lave mes mains •



Je vais à la salle de bain •



# À qui appartiennent les habitats suivants :

L'enfant peut relier, l'animal d'un côté  
à la bonne maison où  
ce dernier vit  
de l'autre côté.



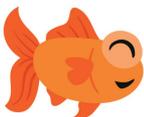
Écurie



Aquarium



Terrier



Ruche



Nid



Champ ou  
étable



À chacun sa maison!

Arbre (Bannanier)



Jungle



Forêt



Fourmilière



Hutte de branches



Mer



Bravo!



# La bonne chose à faire!

Demande à tes parents de lire les phrases suivantes et ensuite dit qu'est-ce que tu ferais par politesse.

1.

L'éducatrice raconte une histoire, mais Luca souhaite poser une question à l'éducatrice, que doit-il faire?

2.

Mikaël a de la difficulté à attacher son lacet, l'éducatrice vient l'aider à faire sa boucle. Que doit dire Mikaël?

3.

Joëlle a besoin d'aide, elle n'arrive pas à mettre sa mitaine, comment peut-elle demander de l'aide à son professeur?

4.

Tu ouvres la porte de ton restaurant préféré et quelqu'un te suit tout juste derrière toi, que dois-tu faire?

5.

Tu es assis à la table et ton papa ou ta maman te dépose ton assiette, que dois-tu dire?

6.

Tu cours et tu accroches un de tes amis à la garderie, que dois-tu lui dire?



Réponses :

1. Lever la main
2. Merci
3. Pouvez-vous m'aider à mettre ma mitaine, s'il vous plaît?
4. Tenir la porte
5. Merci
6. Je m'excuse

# Principaux événements sportifs à surveiller!

Les événements sportifs sont inscrits seulement à titre informatif, vérifier la publicité pour les dates exactes et autres activités non-inscrites.

*Le report ou l'annulation d'une de ces activités est possible.*

## **Mars :**

**Jeux d'hiver franco-labradoriens**

*(Labrador City-Association Francophone du Labrador)*

## **Mars :**

**Smokey Mountain Race Day** (compétition de ski alpin et ski de fond)

*(Labrador City-Smokey Mountain Ski Club)*

## **Mars :**

**Smokey Mountain Annual Slush Cup**

*(Labrador City-Smokey Mountain Ski Club)*

## **Fin mars/début avril :**

**Labrador Loppet** *(Labrador City-Menihek Nordic Ski Club)*

## **Juin :**

**Iron City Duathlon** *(Labrador City-Menihek Nordic Ski Club)*

**Challenge Extrême du Centr'Action** (Fermont)

## **Juillet :**

**Triathlon Run de Fer** (Fermont)

## **Août :**

**Traversée du lac Daviault** (Fermont)

## **Septembre :**

**Défi un pas pour eux** (Course à pied) (ArcelorMittal)

**Berry Run Marathon** (Course à pied) (Labrador City)

**Run for the Hills** (Course à pied) (Labrador City-Menihek Nordic Ski Club)

## **Décembre :**

**Labrador Open Races** (Course de ski de fond et de patin)

*(Labrador City-Menihek Nordic Ski Club)*





Écris ou dessine ici  
les activités que tu as pratiquées dans la semaine





# Sources

**Agence de la santé publique du Canada (2016).** Conseils sur l'activité physique pour les enfants. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/05paap-fra.php>

**Brunet, M. (2009).** Obésité infantile : Croître en santé aujourd'hui...  
**Cours Activité physique et comportements de santé.** Université Laval

**Chouinard, R. (2010).** Développement à long terme de l'athlète.  
**Notes du cours Planification de l'entraînement sportif (KIN-3304)**

**Clinique Extenso (2012).** Enfants : Boissons énergisantes : pas pour nos jeunes sportifs!  
<http://www.extenso.org/article/boissons-energisantes-pas-pour-nos-jeunes-sportifs/>

**Clinique Extenso (2012).** Enfants : Déjeuner pour mieux apprendre...,  
<http://www.extenso.org/article/dejeuner-pour-mieux-apprendre/>

**Clinique Extenso (2012).** Jeu-questionnaire : Dans les cuisines des restaurants-minute,  
<http://www.extenso.org/mythes-et-realite/quiz/>

**Cuisine futée parents pressés**  
<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/>

**Décloitre, N., Veillette, R. (2008).** La musculation chez les jeunes : Cadre de référence pour l'entraînement de la force avant et pendant la puberté.  
**Cours Bases scientifiques de la performance.** Université Laval

**Magarey, A.M., Daniels, L.A., Boulton, T.J., Cockington, R.A. (2003).** Predicting obesity in early adulthood from childhood and parental obesity. *International Journal of Obesity.* 27. P. 505-513

**Naître et grandir** <http://naitreetgrandir.com/fr/>

**Pinterest** <https://fr.pinterest.com/>

**Société canadienne de physiologie de l'exercice (2016).** Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire.  
[http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_PAGuidelines\\_child\\_fr.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_child_fr.pdf)

**Yoopa** <http://yoopa.ca/alimentation/idees-repas/idees-de-lunchs-parents-enfants>



# Remerciements

Un remerciement spécial à Marilou Morin Lévesque, aux partenaires du regroupement de Fermont en action et à Avenir d'enfants pour la création de ce cahier d'activités destiné aux parents et à leur enfants.

## Partenaires de Fermont en action

Réalisé par :

*Myriam Desjardins-Malenfant, coordonnatrice de Fermont en action*

Conception graphique par :

*Lynda Raiche, graphiste*

Imprimé par : *Voltige*



Décembre 2016