



# PARENTS

premiers éducateurs

CENTRE FORA



Votre portail de la littérature familiale!

[www.coindelafamille.ca](http://www.coindelafamille.ca)

VOLUME 15, AUTOMNE 2009

# Lire pour améliorer sa santé

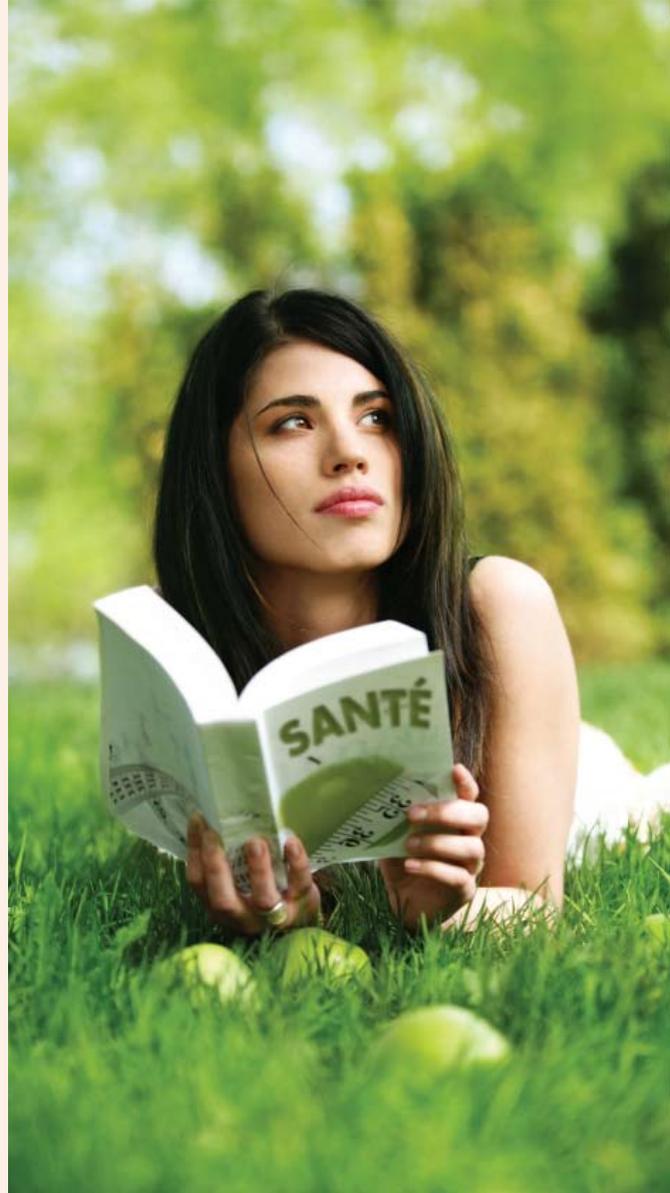
Le Conseil canadien sur l'apprentissage (CCA) propose de lire chaque jour pour améliorer sa santé. Selon le CCA, en 2007, 60 % des adultes ne possédaient pas les compétences nécessaires pour bien s'occuper de leur santé et de celle de leur famille. La littératie en santé comprend :

- faire des choix santé (p. ex., par rapport à son alimentation et aux exercices);
- comprendre des renseignements sur la santé et la sécurité (p. ex., médicaments);
- se chercher de bons services de santé.

Toute lecture est bonne : courriels, budgets, recettes, lettres, emballages, revues, journaux, etc. Règle d'or : 15 minutes de lecture par jour développeront de bonnes habiletés de lecture au cours de sa vie. Pour la famille d'aujourd'hui, cet objectif peut être difficile à atteindre. Le matin, c'est la hâte pour se rendre à l'école et au travail. Le soir, il faut préparer le souper, faire les devoirs et conduire les enfants au hockey ou aux cours de musique.

Ce bulletin présente une variété d'activités, de trucs et d'articles qui vous permettront d'intégrer la lecture à votre vie quotidienne. Vous pourrez améliorer la littératie en santé de toute la famille.

Bonne lecture!



## Ressources gratuites

Voici des ressources et des jeux gratuits disponibles sur Internet ou sur commande au Centre FORA.

### Guides canadiens d'activités de l'Agence de la santé publique du Canada

➤ [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html)

### Pulsation – Magazine jeunesse de la Fondation des maladies du cœur de l'Ontario

➤ [www.fmcoeur.on.ca](http://www.fmcoeur.on.ca) (Sélectionner Zone enfants – Pour les enfants – Magazine jeunesse *Pulsation*)

### Jeu de recherche d'activités physiques familiales

➤ [www.morethanmedication.ca/fr/article/index/family\\_activities](http://www.morethanmedication.ca/fr/article/index/family_activities)

# Abracadabra!

## Je suis cuisinier!

Faites découvrir à votre enfant la carrière de cuisinier.

Demandez-lui :

«Si tu étais cuisinier dans un restaurant...

- Qu'est-ce que tu cuisinerais pour le déjeuner? Pour le dîner? Pour le souper?
- Quel serait ton ingrédient préféré?
- Quel mets serait ta spécialité?»

Recherchez la recette préférée de l'enfant sur Internet ou dans un livre de recettes. Faites l'inventaire des aliments que vous avez déjà à la maison. Préparez une liste d'aliments à acheter à l'épicerie. Préparez le mets ensemble pour les clients du restaurant «Chez (insérer le nom de l'enfant ici)».

Confectionnez un chapeau de cuisinier en visitant les sites Web suivants :

**Chouette une fête**

<http://blog.mon-anniversaire.com/toque-de-cuisinier/>

**Tête à modeler**

[www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/creativite3/fiche696.asp](http://www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/creativite3/fiche696.asp)



## À l'épicerie

Invitez le préadolescent ou l'adolescent à vous accompagner à l'épicerie. Donnez-lui la responsabilité de chercher tous les aliments sur la liste d'épicerie. Comparez le prix des aliments avec lui. Une fois à la caisse, demandez-lui de deviner le coût de votre panier d'épicerie.

# Pour l'amour de la lecture 2010

Le Centre FORA vous convie au défi *Pour l'amour de la lecture!* Le but est bien simple : encourager les familles à développer de bonnes habitudes de lecture. À la fin de la période de lecture, les minutes seront compilées et le total des minutes lues sera dévoilé.

## Comment participer?

Tenir compte des minutes lues du 27 janvier 2010 au 31 mars 2010.

Remplir le *Formulaire de participation* disponible au [www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca), sous « Promo de la lecture ». L'envoyer au Centre FORA avant le 31 mars 2010.

**En 2009, les gens ont lu plus de 3 168 960 minutes!**



# Trucs pour des déjeuners attrayants et rapides

Les spécialistes et les enseignants le constatent : un enfant qui a bien déjeuné peut mieux se concentrer pour apprendre. Malgré la course contre la montre du matin, il faut s'assurer que tous les membres de la famille mangent bien. En préparant vous-même le déjeuner, vous surveillez la consommation de sucre, de sel et de gras.

## Trucs et astuces

- Donnez l'exemple. Choisissez trois aliments parmi les quatre groupes alimentaires.
- Faites participer l'enfant à la sélection de fruits, de produits laitiers et de céréales saines.
- Préparez partiellement le déjeuner le soir d'avant : choisissez le menu, dressez la table en conséquence, placez les contenants pour qu'ils soient accessibles et que l'enfant puisse se servir.
- Invitez l'enfant à lire la boîte de céréales pendant son déjeuner.



## Déjeuners rapides et faciles

- Un mélange de noix, grains et fruits secs. Chacun peut ranger un mélange fait selon son goût dans un contenant étiqueté avec son nom.
- Une roulade à la banane se mange bien en chemin. Prendre une tortilla à blé entier tartinée de beurre d'arachide et l'enrouler autour d'une banane.
- Une boisson au yogourt fouetté préparée avec ses fruits préférés et du jus d'orange.
- Un demi-bagel avec fromage et un morceau de pomme ou une tranche de tomate.
- Un plateau de fruits coupés sur la table encourage l'enfant à se servir selon ses goûts. Pour réduire les coûts, choisissez des produits frais qui sont de saison.

Enfin, invitez chaque membre de la famille à mettre son assiette dans l'évier ou dans le lave-vaisselle. Bonne matinée!

## Ressources complémentaires

*Bébé purées!* 14,95 \$

*La cuisine est un jeu d'enfants* – DVD 21,95 \$

*Prévenir l'obésité chez les enfants, une question d'équilibre* 14,95 \$

# Activité de famille

## Visualiser ses portions de fruits et de légumes

Le guide alimentaire recommande de manger de 5 à 10 portions de fruits et de légumes par jour pour une bonne santé. Comment y arriver?

Les portions recommandées varient selon la taille, l'âge et le sexe de la personne.

Âge	Portions par jour
Tout-petits	4
Enfants	5-6
Adolescents	7-8
Adultes	7-10
50 +	7

Voici quelques aides visuelles qui peuvent vous aider.

Portion	Aliment	Aide visuelle
1	Fruit de taille moyenne	
125 ml (½ tasse)	Légume ou fruit cru, cuit, congelé ou en conserve	
60 ml (¼ tasse)	Fruits séchés	
250 ml (1 tasse)	Salade	

Pouvez-vous penser à d'autres objets qui représentent une portion des aliments ci-dessus?

### Pour les tout-petits :

- La portion de légumes est de 60 ml ou ¼ tasse.
- La portion de fruits est de 125 ml ou ½ tasse.
- Présentez une portion à l'enfant, mais laissez-le manger à sa faim.



### Donner faim à l'œil

Choisir des fruits ou des légumes de couleur différente donne faim à l'œil en plus d'améliorer la santé. La couleur correspond à différents éléments nutritifs. Certains aliments sont plus ou moins riches en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres. Amusez-vous à créer un ourson avec une orange et des raisins secs.

### Ressources complémentaires

*Les recettes préférées de ma famille,*  
Claudette Taillefer 29,95 \$

*Mon premier livre de recettes : 48 recettes santé faciles et amusantes!* 16,95 \$

*La mini-encyclopédie des aliments* 19,95 \$

*Les fruits et légumes : Mon bébé imagier* 7,95 \$

# Mission bougeons!

Faire de l'activité physique quotidiennement est bon pour la santé et c'est amusant! Invitez tous les membres de la famille à participer à «Mission bougeons!» La mission : augmenter l'activité physique d'une heure par jour, pour chaque membre de la famille.

## Comment faire?

Pour commencer, augmentez l'activité physique de 15 minutes par jour. Réduisez le temps passé à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à travailler à l'ordinateur de 15 minutes par jour. Invitez chaque personne à noter son progrès sur un calendrier.

Vous participez à plein d'activités physiques sans toujours vous en rendre compte. Ces quelques gestes quotidiens vous aideront à améliorer la santé physique de votre famille.

- Marcher plutôt que prendre la voiture pour faire les commissions
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Nettoyer – passer l'aspirateur, ramasser ce qui traîne, épousseter
- Danser ou sauter sur place pendant dix minutes
- Promener le chien
- Ranger l'épicerie

Vous pouvez aussi varier les activités physiques selon les saisons.



Automne	Hiver
Cueillir des pommes	Construire un fort ou un bonhomme de neige
Râtelier les feuilles	Glisser, patiner ou skier
Se promener dans un parc forestier	Pelleter la neige
Printemps	Été
Planter un jardin	Cueillir des légumes frais dans son jardin ou un jardin commercial
Faire du vélo	Jouer au frisbee
Sauter à la corde	Faire voler un cerf-volant

À vrai dire, certaines activités sont moins attrayantes, par exemple, pelleter la neige. Cependant, si vous faites de cette tâche une activité familiale, le tout prendra moins de temps et sera plus amusant!

Santé Canada offre un tableau d'activités ainsi qu'une variété de guides pour tous les âges. Invitez l'enfant à télécharger ou à commander les guides en ligne au :

[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/enfants/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/enfants/index.html)

## Récompense!

Faites une randonnée spéciale lorsque toute la famille aura atteint son but. Encouragez tous les membres de la famille à chercher des activités locales que vous pourrez faire lorsque vous aurez atteint votre but. Consultez les guides de loisirs, le site Web de votre ville, l'annuaire téléphonique ou d'autres ressources.

**Allez-y! Relevez le défi!**

# Améliorer la concentration par le yoga

Grand nombre de parents cherchent des activités qui peuvent améliorer la concentration, réduire l'anxiété ou développer l'estime de soi de leur enfant. Le yoga peut combler ces besoins. Le yoga est fondé sur des principes de bonne respiration et de concentration.

À l'aide d'une série de positions, l'enfant qui pratique le yoga apprend à :

- faire confiance à ses instincts;
- mieux connaître son corps;
- découvrir qu'il a l'habileté de trouver son calme intérieur;
- développer des stratégies pour apprendre à se concentrer sur une tâche;
- augmenter la flexibilité dans le corps;
- s'adapter au changement.

Le yoga peut être très économique. Il requiert très peu d'équipement. Une variété de livres et de vidéos sur le sujet est disponible.

L'engagement de l'enfant contribue grandement au succès d'une initiative. Vous pouvez engager votre enfant en proposant une activité de coloriage ou de photographie. L'enfant dessine ou prend des photos des postures de yoga. Ensuite, il choisit quelles postures il veut faire et dans quel ordre. Vous pouvez aussi inviter l'enfant à consulter un livre de yoga et lui demander de créer une routine pour toute la famille. Dans la routine, il faut tenir compte de la santé des membres et de leur âge ainsi que des contraintes de temps.

## Le yoga et le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Comme le yoga est basé sur la concentration, il peut être avantageux pour l'enfant atteint du TDAH. Il est aussi bon pour les enfants atteints d'autisme, de paralysie cérébrale et de trisomie 21.

Chez l'enfant atteint de TDAH, il faut :

- varier les activités
- pratiquer la même activité environ trois fois par semaine
- choisir des postures moins bruyantes et plus lentes, par exemple la série du premier Guerrier ou la série d'équilibre Plumes, etc.

Il ne faut pas s'attendre à ce que l'enfant tienne une position de yoga plus d'une ou de quelques secondes. L'objectif est de mobiliser son attention.

## Ressources complémentaires

### 2 à 5 ans

*Mon premier livre de Yoga*, avec comptines sur disque compact, Nathan 24,95 \$

### 5 à 10 ans

*YogaKids : Favoriser le développement intégral de l'enfant par le Yoga*, Septembre éditeur 24,95 \$ (fait appel aux huit intelligences multiples)

### Adolescents et adultes

*Yoga, énergie, alimentation*, Anagramme éditions 16,95 \$

*Yoga pour les nuls*, Éditions First 19,95 \$



# Le coin de la famille

Votre portail de la littératie familiale

Coin des enfants  
Coin des parents  
Coin des intervenants

Ce service en ligne se veut un appui aux familles, ainsi qu'aux intervenants qui œuvrent dans le domaine de la littératie familiale.

Vous trouverez des renseignements utiles sur les services et les ressources disponibles au Canada français.



CENTRE FORA

Commandes :

1-888-524-8569 ou 1-705-524-8569  
poste 232

[lianer@centrefora.on.ca](mailto:lianer@centrefora.on.ca)

Télécopieur : 705-524-8535

[www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca)

432, avenue Westmount, unité H  
Sudbury (Ontario) P3A 5Z8

*Les prix des ressources citées  
dans ce volume peuvent  
changer sans préavis.*

Canada 

Ce projet est financé par Ressources humaines et Développement des compétences Canada.

Les opinions et les interprétations figurant dans la présente publication sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

ISSN-1703-7484

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles publiés dans Parents, premiers éducateurs pour fins éducatives à condition de faire mention de la source.

[www.coindelafamille.ca](http://www.coindelafamille.ca)