

## Les quatre saisons de l'arbre, nos quatre saisons

Au fil de l'année, un arbre vous accueille dans votre pharmacie. En guise de fruits, vous trouverez des rubans que vos enfants peuvent cueillir pour les porter en bracelet ou les garder.

Ces rubans rappellent comment bien manger et bien bouger.

Chaque saison, l'arbre change et porte d'autres rubans. Douze rubans par saison, à attacher, échanger, partager. Douze bonnes idées pour devenir forts et vigoureux comme les arbres...

Chaque saison, un nouveau livret vous est offert. Il donne des explications sur chaque ruban, des informations pour comprendre l'importance de bien manger et bien bouger. Il contient également des fiches pour les enfants qui proposent des activités à faire ensemble: recettes, expériences, jeux, idées de mouvements...

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à vivre au rythme de l'arbre!



Promotion Santé Suisse



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Conception, rédaction  
Marie-Gaëlle Ducrest Rast, psychomotricienne  
Marilyne Perroud, diététicienne dipl.  
Anne Oberlin Perritaz,  
Dr sciences de l'éducation, ExpoVision

Illustration, graphisme  
Joël Meyer, RMG design

## Je mange bien Je bouge bien



### AUTOMNE

**L'arbre, en automne, offre ses fruits.** Tous différents. C'est le moment de la maturation, de la séparation. Les fruits tombent pour nourrir d'autres vies. Les feuilles changent de couleur. Vertes, rouges, jaunes, elles nous offrent un aperçu de la diversité du monde...

**Vous êtes l'arbre et vous sentez le moment de laisser plus de place aux autres rencontres de votre enfant.** Vous êtes toujours là, toujours important, même quand l'enfant grandit. Mais c'est le temps des premières séparations. Vous avez donné les forces nécessaires à votre enfant pour qu'il puisse se détacher et s'éloigner. Il fait ses propres découvertes, de nouvelles expériences. L'école, les loisirs remplissent aussi la vie de votre enfant.



## Expérimenter son corps dans son environnement

### Je mange bien

*Mon appétit dépend de mon activité et du moment de la journée.*

Dans les premières années de sa vie, votre enfant sait intuitivement combien il a besoin de manger. C'est ce que l'on nomme «**l'appétat**». C'est une sorte de thermostat à appétit. Puis viennent les messages de l'entourage, de la télé, des copains, des autres qui disent : «ne mange pas trop !» ou «finis ton assiette !» ou encore «si tu ne manges pas tes légumes, tu n'auras pas de dessert !»... et l'appétat n'est plus écouté...

Dans un groupe d'enfants, chacun devrait instinctivement adapter sa consommation selon son activité, le moment de la journée et son propre appétit.



*A table, je mange les mêmes aliments que ma famille mais en quantité différente.*

Dans une famille, les appétits de chacun sont différents selon les activités, les phases de croissance, etc. Certains ont toujours faim, d'autres mangent comme des petits oiseaux... Il faut alors créer un repas commun en adaptant simplement les portions à l'appétat de chacun. Il est cependant essentiel de tenir compte de l'âge et de la taille de chacun pour servir de plus petites assiettes aux plus petits !

### Je bouge bien

*Je bouge et j'utilise mes sens pour mieux connaître le monde.*

Dès son plus jeune âge, l'enfant observe son environnement et les autres. Il joue seul ou avec l'adulte qui s'occupe de lui. Il est essentiellement dans des expériences sensorielles (toucher, sentir, voir, écouter, goûter) et motrices (bouger son propre corps).

Ce sont des expériences qui lui permettent de mieux connaître son corps et le monde qui l'entoure.

**Les expériences sensorielles et motrices sont importantes chez l'enfant qui grandit afin qu'il continue à s'approprier son corps et qu'il puisse intégrer les expériences qu'il vit.**



*Je touche un ours en peluche, je regarde une lumière, je lance un hochet, j'attrape mes pieds puis je les mets dans ma bouche.*

*J'invente de nouveaux jeux qui me font bouger !*

Vous pouvez inciter votre enfant à courir, sauter, faire du vélo, aller en balançoire ou en carrousel, marcher pieds nus ou toucher tout ce qu'il trouve. Toutes ces expériences, faciles à réaliser, sur la place de jeux ou dans la nature, lui permettent de mieux connaître son corps et le monde. Elles favorisent aussi ses postures, son équilibre et ses compétences motrices (sauter, grimper, mais aussi écrire ou utiliser ses mains dans des gestes plus fins).

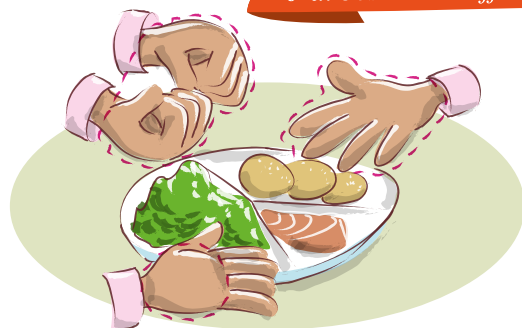
Il faut passer par des mouvements de tout le corps avant de parvenir à faire un petit mouvement précis sur un espace donné, comme écrire sur la page d'un cahier.





## Les enfants ont besoin de diversité

*J'ai besoin de différents aliments pour grandir en forme !*



### Je mange bien

Le corps a des besoins différents selon l'âge, le sexe, le poids et la taille.

Dans un repas principal, un enfant a essentiellement besoin d'une bonne portion de **céréales** (riz, pâtes, pain, pommes de terre, etc) afin de donner l'énergie nécessaire pour grandir, bouger et se concentrer à l'école.

Il a également besoin d'une portion suffisante de **légumes variés**, cuits ou crus. Chaque couleur de légume amène des vitamines et des substances nutritives différentes. Et enfin, une fois par jour, une petite portion de viande/poisson/œufs/fromage suffit pour solidifier les muscles et le squelette de votre enfant qui grandit! Si l'enfant a encore faim, il peut compléter son repas avec un fruit ou un laitage en dessert.

*Les aliments m'apportent de l'énergie, me protègent et construisent mon corps.*

### Le corps d'un enfant peut s'apparenter à une maison:

Les os et les muscles sont comparés aux murs. Pour qu'ils soient solides, ils ont besoin de protéines qu'on trouve dans la viande / le poisson / les œufs, et dans les produits laitiers.

Le toit protège la maison comme les fruits et légumes protègent notre corps en lui apportant vitamines, antioxydants et minéraux.

La chaleur est apportée par les matières grasses ajoutées telles que les huiles, le beurre ainsi que les noix et les amandes. L'eau que l'on boit tout au long de la journée nettoie notre corps.

L'énergie est fournie par les céréales telles que le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, le millet, le quinoa, etc.



### Je bouge bien



**A tout âge, dans le jeu, l'imitation est positive, elle permet souvent aux enfants d'aller plus loin, d'oser de nouvelles expérimentations, d'essayer et surtout d'entrer en lien avec l'autre.**

*Je joue avec les autres, je les imite, ils m'imitent. On s'amuse.*

Le bébé fait ses premières explorations sensorielles et motrices, en votre compagnie. Vers six mois et en position assise, il commence à s'intéresser à l'autre et au jeu de celui-ci. Cela se poursuit dans l'enfance, comme à l'adolescence et à l'âge adulte.

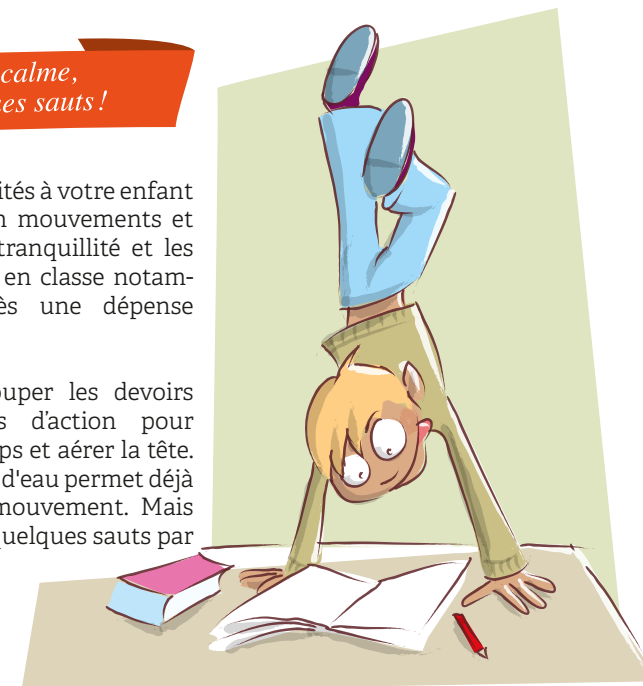
S'il est en groupe, votre enfant peut être avec les autres mais sans jouer avec eux ou en jouant à autre chose que ses camarades. Vous entendez des rires communs. Les enfants se poussent, se parlent, courent ensemble. Les jeux sont personnels, parfois différents, mais les enfants se tiennent proches les uns des autres.

Si votre enfant est imité par un autre enfant, montrez-lui qu'il peut en être fier en lui faisant remarquer que son idée doit être bonne puisqu'elle a été imitée.

*Avant un moment de calme, je m'étire et fais quelques sauts !*

Offrez un maximum d'opportunités à votre enfant pour qu'il bouge et se mette en mouvements et valorisez ses mouvements. La tranquillité et les capacités d'attention, sollicitées en classe notamment, seront meilleures après une dépense physique.

Il est aussi possible d'entrecouper les devoirs scolaires de petits moments d'action pour remettre de l'énergie dans le corps et aérer la tête. Se lever pour aller boire un verre d'eau permet déjà une petite pause et un petit mouvement. Mais vous pouvez aussi lui proposer quelques sauts par exemple.





AUTOMNE

## Je mange bien

*La récré complète mon petit-déjeuner si j'ai peu mangé.*



Selon son appétit matinal, votre enfant aura plus ou moins faim pour le petit-déjeuner. S'il est composé de pain ou de céréales peu sucrées, d'un laitage et d'un fruit, l'estomac devrait patienter jusqu'à midi.

Mais souvent, la récré complète le petit-déjeuner. Si votre enfant n'a bu qu'un verre de lait le matin, alors il peut emporter une tranche de pain complet beurrée ou encore des biscottes avec un fruit.

Il est préférable d'éviter d'emporter des aliments sucrés, non seulement pour prévenir les caries, mais aussi pour garder le plaisir d'en manger au goûter ou en dessert, plus tard dans la journée.

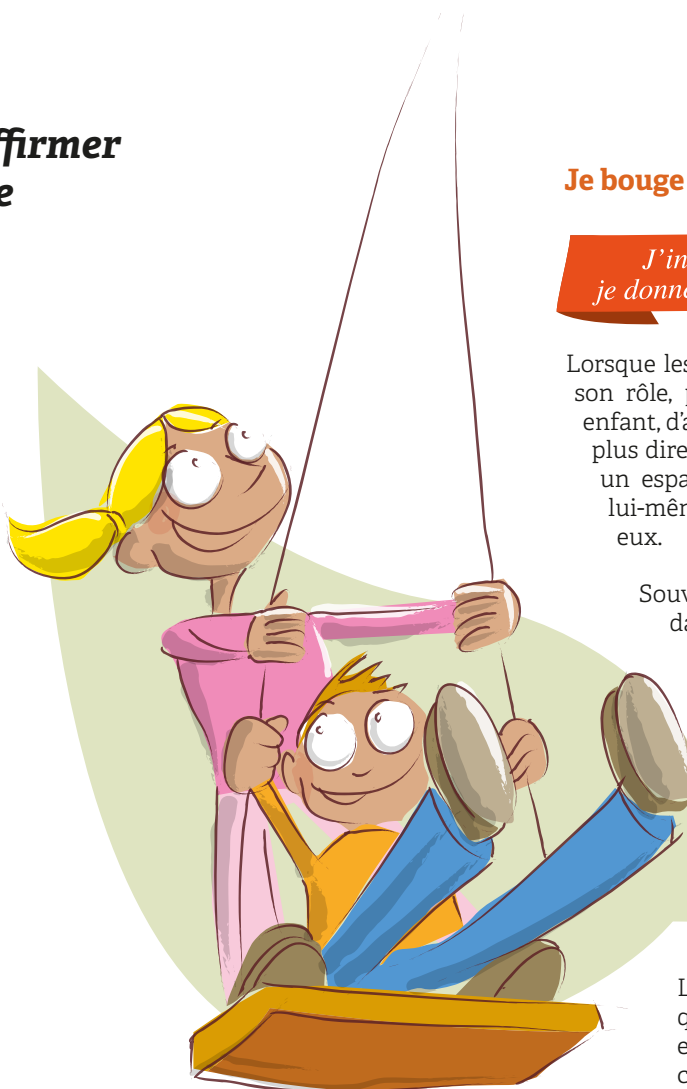
*Pour le goûter, je choisis parmi les fruits, les laitages et les céréales.*

**Pour le goûter**, encore une fois, à chacun son appétit ! Tout dépend à quelle heure aura lieu le souper. Souvent un ou deux aliments vont suffire pour permettre à votre enfant de patienter jusqu'au prochain repas.

Le goûter est un bon moment pour consommer un produit laitier (yogourt, séré, lait, fromage), un fruit (cru, cuit, séché), ou encore un produit céréalier (pain complet, galettes de riz, céréales peu sucrées, etc). Tout cela accompagné d'un grand verre d'eau !

On peut parfois ajouter au goûter un aliment sucré tel qu'une barre de chocolat, trois petits biscuits ou une tranche de cake.

## Apprendre et s'affirmer dans la différence



## Je bouge bien

*J'invente un jeu avec un copain, je donne mes idées et écoute les siennes.*

Lorsque les enfants sont ensemble, un jeu commun, où chacun a son rôle, peut émerger. Certaines phases sont dirigées par un enfant, d'autres par un autre. L'harmonie est telle que l'on ne peut plus dire qui suit ou qui dirige. Les enfants expérimentent ainsi un espace de jeu où chacun peut amener quelque chose de lui-même, différent des copains, tout en restant en lien avec eux.

Souvent, les enfants sont spontanément en mouvements dans leurs jeux. Ils changent de pièce, de lieu, de jeu. Ils varient les rythmes, quelquefois lents, d'autres fois plus rapides, un moment proches les uns des autres puis plus éloignés. Ainsi, ils se familiarisent aussi avec le temps et l'espace.

**Dans un espace de jeux, l'enfant apprend à coopérer, à négocier, à dire ou faire comprendre son désir ou son désaccord.**

Les enfants explorent ainsi les différentes distances qu'ils peuvent vivre avec les autres. Ils s'affirment eux-mêmes dans leurs désirs et leurs besoins face aux copains. Des attitudes encore importantes à l'âge adulte...

*Si je suis en colère, je peux taper fort dans un coussin ou dans un ballon !*

En jouant, des conflits peuvent émerger. Dans un premier temps, essayez de laisser les enfants trouver eux-mêmes une solution. C'est aussi un apprentissage important pour eux. Si vous ressentez que l'agressivité doit être exprimée, essayez de la rendre possible au travers d'un jeu avec des règles claires, comme taper fort dans un ballon ou dans un coussin.

**L'agressivité permet aussi le mouvement, et notamment l'expérimentation de la force et l'affirmation de soi.**

