

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.

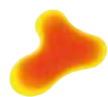


Ces rubans rappellent comment bien manger et bien bouger.

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



LE PRINTEMPS

L'arbre du printemps laisse s'épanouir la vie prête à s'éveiller. Les bourgeons deviennent feuilles ou fleurs, le vert efface le gris de l'hiver, la lumière est propice à l'éclosion de nouvelles pousses. C'est la re-naissance de la nature...

Vous êtes comme un arbre qui laisse surgir la vie. Comme les bourgeons, vos enfants s'épanouissent, goûtent aux nouvelles sensations, découvrent leur environnement. Grâce à vos racines, ils peuvent naître au monde qui les entoure et oser l'explorer. A votre source, ils trouvent les forces pour grandir et l'envie de croquer la vie à pleines dents ou de danser dans le vent.

Naissance, éveil, nouvelles perceptions

Je mange bien

C'est en goûtant dix fois un aliment que j'apprends à l'aimer !

L'enfant a besoin de se sentir rassuré par la nourriture qu'il connaît, d'où l'importance d'avoir introduit une large palette d'aliments dès le plus jeune âge. Il recherche de l'autonomie dans sa façon de manger, en cherchant à se servir lui-même, en sélectionnant ce qu'il veut dans son assiette, et en montrant sa méfiance face à un plat qui lui semble inconnu. En effet, un aliment peut être apprêté de diverses manières, mais pour l'enfant, chaque préparation est une nouvelle «épreuve». Il ne fait pas forcément le lien entre l'aliment de base et son résultat. C'est pourquoi il mangera par exemple les épinards de grand-maman et pas les vôtres !



Une tomate peut être mangée crue, entière ou coupée, cuite avec des herbes de Provence, en sauce ou farcie. Pour votre enfant, c'est chaque fois un aliment différent et donc un nouveau défi !

Lorsque je me sens en confiance, j'ai plaisir à goûter un nouveau plat.



La période dite de «néophobie alimentaire» (refus d'aliments nouveaux et/ou refus d'aliments consommés auparavant) peut durer jusqu'à l'âge de 7 ans, voire plus. Il faut donc s'armer de patience, de ruse et de messages positifs pour encourager l'enfant à goûter, sans l'y obliger. Des tensions à table à ce sujet risquent de renforcer les refus et la crainte ressentie par l'enfant.

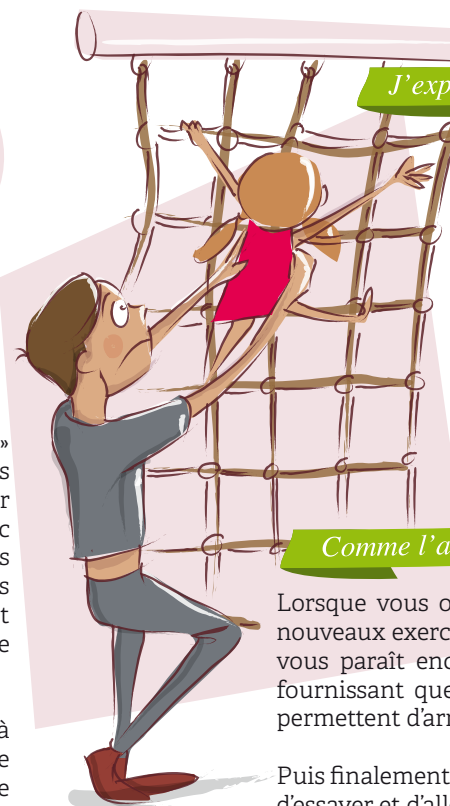
Plus de 75% des enfants traversent cette phase, à des degrés plus ou moins prononcés. La période d'opposition du développement cognitif de l'enfant et les sensibilités émotionnelles sont aussi visibles dans le refus alimentaire.

Je bouge bien

Pendant sa croissance, le fœtus est bien au chaud et à l'abri, contenu par l'eau et la peau de sa maman. Il vit ses premières expériences. Il entend des sons, comme le battement du cœur de sa maman, les voix de son entourage ou encore leurs musiques préférées. Il est bercé par les siens. Il perçoit les premières ombres et lumières à travers les parois du ventre de sa maman. Il commence à développer son goût et son odorat.

A la naissance, tout est à découvrir dans un autre espace ouvert et vaste. L'enfant reçoit des stimulations plus nombreuses et plus fortes. Il y a plus de monde, plus de voix, plus bruits, plus de lumière et de couleurs.

J'explore le monde aidé par mes parents !



Ces découvertes, enracinées dans les premiers moments de vie, continuent à se déployer et à se multiplier tout au long de l'enfance puis de l'adolescence. C'est là que votre présence et votre affection sont d'une grande importance afin de soutenir votre enfant dans ses apprentissages.

Vous lui offrez ainsi un support sécurisant sur lequel il peut prendre appui pour grandir, inventer et oser. Il vient aussi chez vous pour se ressourcer avant de retourner bouger, apprendre et explorer.

Comme l'acrobate, je réussis un nouvel exploit !

Lorsque vous observez votre enfant tester de nouveaux mouvements, de nouveaux exercices, même si cela vous inquiète un peu ou que votre enfant vous paraît encore maladroit, encouragez-le. Aidez-le à y parvenir en lui fournissant quelques appuis physiques nécessaires qui le rassurent et lui permettent d'arriver à un succès valorisant.

Puis finalement, félicitez-le de ses talents d'acrobate ainsi il aura encore envie d'essayer et d'aller plus loin avec son corps et en mouvements !

Avec vous, les enfants essaient et apprennent !

Je mange bien

Comme mes parents, je goûte ce que je n'aime pas.

Grâce au message positif que vous donnez face à un aliment et en vous voyant déguster avec plaisir, votre enfant pourra progressivement apprécier son repas.

Montrez l'exemple si vous souhaitez qu'il suive les règles imposées à table, telles que goûter même si on n'aime pas, boire de l'eau, manger lentement, attendre que tout le monde soit servi avant de commencer à manger...



J'apprends comment bien manger en regardant l'exemple de mes parents.

Le modèle parental est essentiel dans l'apprentissage des valeurs et des règles alimentaires que l'on veut transmettre. Les enfants reproduisent ce qu'ils voient par imitation. Ils devront cependant apprendre certaines différences telles que les portions servies dans les assiettes, ce qui peut engendrer parfois des frustrations.

Cependant certains comportements sont particulièrement reproduits par les enfants comme le fait de manger trop vite ou de refuser certains aliments ou encore, le choix de la boisson à table. Se questionner soi-même sur sa façon de manger est essentiel dans l'éducation.



Je bouge bien

J'aime sauter, bouger quand tu me regardes !

Pour soutenir votre enfant dans ses expériences motrices et sensorielles, vous pouvez lui offrir parfois un simple regard lui signifiant que vous êtes avec lui ou encore un appui corporel pour lui permettre de s'élaner.

D'autres fois, entrez vous aussi dans le jeu. Retrouvez votre âme d'enfant pour bouger ensemble.



Les moments de jeux, de mouvements et de rires partagés sont aussi le ciment de votre relation parent-enfant. Vivez le plaisir d'être ensemble!

J'escalade un gros caillou, quelle fierté d'être parvenu au sommet !



C'est notamment au travers de ses explorations motrices que l'enfant construit sa confiance en lui. Il ressent la confiance que vous avez dans ses compétences et votre soutien. Il ressent les valorisations, les encouragements et félicitations qui le rendent fier de lui et renforcent son estime personnelle.

Ainsi soutenu et encouragé, confiant dans ses compétences, il peut oser de plus en plus, explorer le monde extérieur et vivre toutes les expériences motrices qui s'offrent à lui.

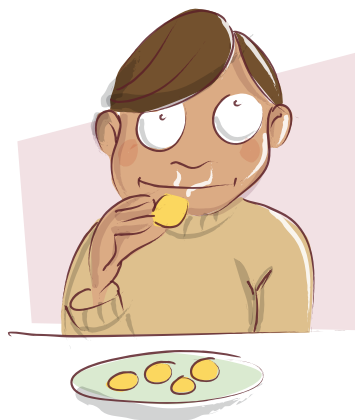
Ensemble, c'est un plaisir de découvrir

Je mange bien

Chaque jour je fais une nouvelle découverte dans mon assiette !

Dès la première année, les nourrissons découvrent l'alimentation essentiellement par le toucher, la vue et l'odorat. Ils ont besoin de toucher la nourriture avec leurs mains et de jouer avec elle. Le goût inné est le sucré, mais l'attrait pour les autres saveurs se développera par la suite.

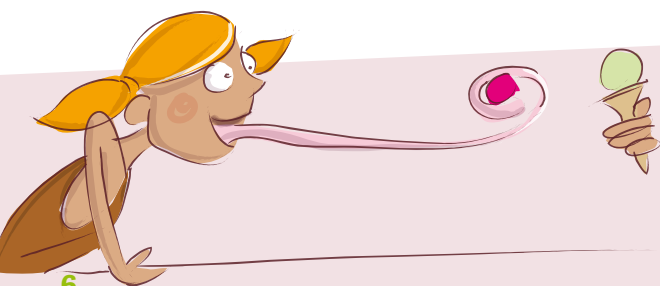
Lorsqu'il devient difficile pour votre enfant de mettre dans la bouche des aliments et des préparations nouvelles, vous pouvez le rassurer en parlant de ce qu'il voit et de ce qu'il sent avec ses doigts, avant d'exiger qu'il goûte à ce nouvel aliment. C'est ce que l'on nomme la familiarisation.



Plus je grandis, plus ma langue a plaisir à découvrir de nouveaux goûts !

Tout au long de la vie, nous découvrons de nouveaux arômes, de nouvelles saveurs, de nouvelles sensations en bouche. Durant l'enfance, le goût se modifie grâce aux papilles gustatives qui se renouvellent sans cesse et à la salive qui se modifie. La perception en bouche devient différente.

Le plaisir de découvrir est très fort jusqu'à l'âge de 2 ans, puis les enfants deviennent plus méfiants face à certaines familles d'aliments telles que les légumes. Ils retrouvent une certaine facilité à goûter, dès 8-10 ans. L'adolescence marque l'ouverture aux cuisines d'autres cultures.



Ce processus que l'on qualifie de développement du goût, nécessite une longue éducation au goût, menée avec patience et persévérance par les parents.

Je bouge bien

Tout lieu peut devenir l'occasion de mouvements, de jeux et de création !

Je rampe comme un serpent sous les chaises, sous les bancs !

En observant l'espace qui vous entoure et, si besoin, en l'aménageant, proposez des idées de jeux et de mouvements à votre enfant et faites-les avec lui ! Vous pouvez proposer à votre enfant de ramper sous un banc comme un serpent, de courir sous un toboggan ou de marcher en équilibre sur une bordure. Tirez-le dans une couverture ou poussez-le sur une balançoire jusqu'à ce que ses pieds touchent le soleil !



Vous pouvez aussi imaginer être les vedettes d'un cirque ou les animaux d'un zoo. Les mouvements seront d'autant plus variés et riches pour vos enfants !

Chaque jour j'essaie un nouveau mouvement !

Le terrain à explorer peut être une place de jeu, le chemin de l'école, une forêt ou encore votre salon.

Suivez votre enfant dans ses idées de jeux et de votre côté, proposez-lui diverses explorations : proche du sol (ramper, aller à quatre pattes), des explorations qui permettent de croiser l'axe du corps (la main gauche va toucher le genou droit et vice versa) ou encore des mouvements pour différencier les mouvements du haut et du bas du corps comme la corde à sauter. Ces mouvements soutiennent le développement des coordinations comme la création d'un bon réseau de neurones facilitant les apprentissages scolaires notamment.