



Coffre à outils

Écrans et saines habitudes de vie

Réalisé par la concertation régionale en petite enfance Grandissons tous ensemble



Les actions des partenaires GTE

Regroupement des CPE de la région de Québec et Chaudière-Appalaches :

Formations offertes en 2024-2025 pour lesquelles les membres peuvent prendre entente pour qu'elles soient offertes

Auprès d'un groupe complet :

- [Approche par la nature en services de garde éducatifs](#)
- [Le jeu libre à haut niveau d'intensité](#)

En inscription individuelle :

- [Communauté d'apprentissage des responsables de l'alimentation](#) (4 rencontres de 2h30, 2 en ligne et 2 en présentiel)

Conférence enregistrée :

- Le sommeil de l'enfant : un rôle important confié aux spécialistes de la petite enfance

Une demande doit être adressée au RCEPQC pour l'accès aux conférences et formations.

- Inscriptions individuelles : [FORMULAIRE D'INSCRIPTION](#)
- Demandes de formation auprès d'un groupe : [FORMULAIRE](#)
- Pour obtenir des précisions : info@rcpeqc.org

Service de référence en périnatalité pour femmes immigrantes de Québec :

- Organisation d'ateliers nutritionnels dans le respect de l'héritage culinaire des familles issues de l'immigration en collaboration avec [Aliments d'ici et Saveurs d'ailleurs](#)

Écrans

Activités pour les enfants

- [Le cadeau imaginaire](#) : Un livre d'histoire qui permet un moment d'échange entre le parent et l'enfant et d'engager la discussion autour des écrans afin de déterminer en famille ses propres règles. RLP Jeunesse Vallée-de-l'Or
- [Avec nos enfants, sans écran](#) : des activités clés-en-main sans l'utilisation des écrans. Conseil québécois des services éducatifs à la petite enfance

Infographies

- [L'outil frigo](#) : Un outil statique à coller sur le frigo qui comporte les principaux messages-clés pour une utilisation équilibrée des écrans. Une section de l'outil permet d'inscrire les règles familiales à l'aide d'un crayon effaçable. RLP Jeunesse Vallée-de-l'Or
- [Avec nos enfants pas d'écran](#), COSMOSS Bas-Saint-Laurent
- [Comment gérer les écrans avec votre enfant](#), Naître et grandir
- [Fiche - Les 0 à 5 ans et les écrans - Conseils pour les parents](#), Pause ton écran
- [Affiche - Les 4 PAS](#)

Outils d'informations

- [Les écrans](#), Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, INSPQ
- [Il était une fois... des familles et des écrans](#), Naître et grandir
- [Gestion des écrans : conseils pour les parents](#), Naître et grandir
- [Protéger les tout-petits à l'ère numérique](#), Naître et grandir
- [Pour un usage des écrans qui nous fait du bien](#), Pause ton écran
- [La famille Tout-Écran](#)

Documentations et rapports

- [Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations](#), INSPQ
- [Mieux vivre avec les écrans - réflexions pour une régulation favorable à la santé publique](#) INSPQ
- [Jeunes, santé et écrans : soutien à l'action en contextes autochtones](#), INSPQ
- [La parentalité à l'ère du numérique](#) : Les données de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022, ISQ
- [Rapport thématique - Les écrans et les tout-petits](#), Observatoire des tout-petits

Saines habitudes de vie

Gouvernement du Québec

- [Saines habitudes de vie](#)

Société canadienne de pédiatrie

- [Vie saine](#)

Activité physique et développement moteur

Activités pour les enfants

- [Activités et jeux pour enfants](#), Actif pour la vie
- Motricité globale, Naître et grandir
 - [13 à 18 mois](#)
 - [1½ à 2 ans](#)
 - [2 à 2½ ans](#)
 - [2½ à 3 ans](#)
 - [3 à 4 ans](#)
 - [4 à 5 ans](#)

Infographies

- [Motricité globale 0 – 8 ans](#), Naître et grandir

Webinaires et cours en ligne

- [Gazelle et Potiron : bouger et bien manger dans les milieux de la petite enfance](#), 100°
- [Pédagogie par le jeu : comment intégrer le jeu actif à votre école](#), 100°
- [La sécurité bien dosée : une question d'équilibre!](#), 100°
- [Enseignement en plein air au préscolaire : par où commencer?](#), 100°

- [Éducation par la nature chez les 0-5 ans : des bienfaits insoupçonnés](#), 100°
- [Liberté de jouer: Nature et environnements favorables pour les tout-petits](#), 100°

Outils d'informations

- [Jeux actifs de haute intensité pour les tout-petits](#), 100°
- [Le plaisir de bouger](#), CHU Ste-Justine
- [Le plaisir d'être actif](#), Naître et grandir

Documentations et rapports

- [Améliorer la sécurité routière et favoriser la pratique d'activité physique par l'environnement bâti : des données factuelles pour soutenir l'action locale](#), INSPQ
- [Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé](#), INSPQ

Saine alimentation

Activités pour les enfants

- [Ressources et outils pour les organismes en petite enfance](#), La marmite éducative
- [Ressources éducatives gratuites pour aborder la saine alimentation avec les enfants](#), Éducation nutrition
- [Défi Rigol'eau](#), Collectif Vital

Webinaires et cours en ligne

- [Nourrir l'avenir retombées et impact de l'éducation alimentaire](#), 100°
- [Jardinage urbain : comment développer un projet de A à Z?](#), 100°
- [L'alimentation dans les services de garde](#), 100°
- [Le développement de la littératie alimentaire chez les jeunes enfants](#), 100°

Outils d'informations

- [Brochure - L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans](#), Éducation nutrition
- [Regard sur l'alimentation des familles](#), Naître et grandir

Sommeil

Outils d'informations

- [Hygiène du sommeil pour l'enfant de 2 à 12 ans](#), CHU Ste-Justine
- [Le sommeil chez les tout-petits de 0 à 5 ans](#), Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement
- [Apprendre à dormir comme à marcher](#)
- [Mieux comprendre le sommeil](#), Naître et grandir

Image corporelle

Activités pour les intervenant(e)s

- [Trousse d'outils gestionnaire](#), Équilibre
- [Diversité corporelle](#), Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale
- [Trousse « Grossophobie et image corporelle : S'outiller pour mieux intervenir »](#) Table québécoise sur la saine alimentation

Webinaires et cours en ligne

- [Favoriser le développement d'une image corporelle positive dès la petite enfance | 100°](#)

Outils d'informations

- [Comment une image corporelle positive peut-elle contribuer au développement de mon tout-petit?](#), Équilibre
- [L'image corporelle chez les enfants](#) Naître et grandir
- [Image corporelle : les tout-petits ont besoin de modèles positifs](#), Observatoires des tout-petits
- [Livres pour enfants promouvant la diversité corporelle](#), Kaléidoscope