



ALIMENTATION DES ENFANTS



GUIDE DU PARTICIPANT



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec



MESSAGE DE BIENVENUE

Bienvenue à notre cours sur l'alimentation des enfants!

Bonjour et bienvenue dans cette aventure qui vous permettra de poser les bases d'une alimentation saine et durable pour vos enfants!

Ce programme a été conçu pour répondre aux besoins des familles occupées, afin de vous fournir des outils concrets pour prendre soin de vous et de votre famille, tout en offrant une prise en charge plus rapide. Divisé en modules que vous pourrez explorer à votre rythme, ce cours vous guidera pas à pas vers des changements positifs et durables dans vos habitudes alimentaires et votre mode de vie.

CE QUI VOUS ATTEND

Des modules autonomes pré-enregistrés : Avancez à votre rythme au travers des différents modules, dont la durée moyenne se situe entre 10 et 20 minutes. Ces webinaires, sont conçus pour être écoutés dans le confort de chez vous, selon votre horaire.

Rencontres virtuelles interactives :

- **À mi-parcours**, nous nous retrouverons pour discuter de votre cheminement, répondre à vos premières questions et partager des astuces supplémentaires. Vous aurez trois semaines pour écouter les modules 1 à 4 avant cette rencontre.
- **À la fin du parcours**, une autre rencontre vous permettra de poser vos questions plus pointues directement à une nutritionniste et évaluer vos changements. Vous aurez trois autres semaines pour écouter les modules 5 à 9 avant cette rencontre.

Participation aux rencontres de groupe:

Ces moments d'échange favoriseront la motivation, le partage d'idées et la mise en action, pour vous aider à concrétiser vos objectifs.

Des questionnaires pour vous accompagner : Ces outils simples vous aideront à suivre vos progrès, à réfléchir sur vos habitudes et à mettre en pratique ce que vous apprenez au fur et à mesure.



MESSAGE DE BIENVENUE



Pourquoi ce programme est-il si précieux ?

Notre objectif est de vous offrir un cadre complet, accessible et rassurant pour aborder l'alimentation de vos enfants. En suivant le programme dans son ensemble, vous bénéficierez d'une foule **d'informations pratiques et crédibles** qui devrait répondre à la majorité de vos questions, sans avoir besoin de consultations individuelles. Si des besoins spécifiques subsistent après avoir terminé le programme, nous serons alors ravis de vous accompagner individuellement.

Nous sommes convaincues que ce parcours vous permettra non seulement de mieux comprendre les besoins nutritionnels de vos enfants, mais aussi de vous **outiller pour instaurer des changements bénéfiques à long terme**. En prenant à cœur la santé de votre enfant, vous instaurerez des changements qui ne pourront qu'améliorer la santé de toute la famille - et ça, c'est précieux!

Alors, prêts à plonger dans cette belle aventure? Nous avons hâte de vous accompagner dans ce voyage vers une alimentation familiale plus saine et épanouissante

L'ÉQUIPE DES NUTRITIONNISTES DU CIUSSS DE LA CAPITALE-NATIONALE



RÉCAPITULATIF, DATES ET LIENS IMPORTANTS'



AVANT DE COMMENCER (SEMAINE 0-1)	PREMIÈRE PARTIE (SEMAINE 1 À 3)	Mi-PARCOURS (SEMAINE 3)	DEUXIÈME PARTIE (SEMAINE 3 À 6)	FIN DE PARCOURS (SEMAINE 6)
Inscription au programme	Écouter les capsules Intro + Modules 1 à 5 (voir liens ci- bas)	Remplir le formulaire d'évaluation des Défis - obstacles au changement CLIQUEZ ICI	Écouter les capsules Module 6 à 9 + Conclusion (voir liens ci-bas)	Questionnaire d'auto-évaluation alimentation CLIQUEZ ICI & Évaluation des Défis - obstacles CLIQUEZ ICI
Remplir le questionnaire d'auto-évaluation alimentation CLIQUEZ ICI	PLAN D'ACTION : Noter vos objectifs SMART à chaque module CLIQUEZ ICI	Rencontre de groupe virtuelle Teams	PLAN D'ACTION : Noter vos objectifs SMART à chaque module CLIQUEZ ICI	Rencontre de groupe virtuelle Teams
Lire le consentement (Envoyé via le courriel initial)	X	X	X	Sondage de satisfaction général du programme CLIQUEZ ICI



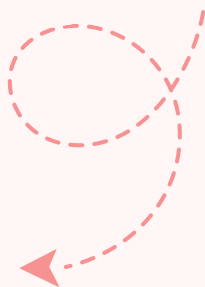
CAPSULES NUTRITION

PREMIÈRE PARTIE

MODULES	SUJETS	CLIQUEZ POUR ÉCOUTER	DOCUMENT COMPLÉMENTAIRE
INTRODUCTION	Terminologie, facteurs d'influence et objectifs SMART.		Infographie Équilibre (poids vs volonté)
MODULE 1	Assiette équilibrée et variété alimentaire.		Infographie Assiette santé
MODULE 2	Planification des repas et épicerie.		Planificateur de menu gratuit
MODULE 3	Étiquettes nutritionnelles.		Aide-mémoire Étiquettes
MODULE 4	Alimentation des enfants et partage des responsabilités.		Éducation nutrition - Alimentation des enfants
MODULE 5	Signaux de faim et de satiété.		DéTECTIVE GARGOILLIS



NOTEZ VOS
OBJECTIFS
SMART ICI



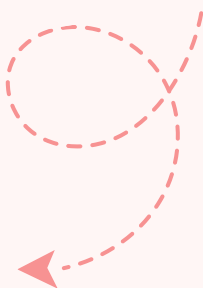
CAPSULES NUTRITION

DEUXIÈME PARTIE

MODULES	SUJETS	CLIQUEZ POUR ÉCOUTER	DOCUMENT COMPLÉMENTAIRE
MODULE 6	Relation avec la nourriture.		Neutralité alimentaire
MODULE 7	Gestion du dessert.		Continuum de fréquence - Vision
MODULE 8	Image corporelle.		Mini-guide : Image corporelle des ados
MODULE 9	Activité physique et temps d'écran.		Pause ton écran
CONCLUSION	À retenir !		



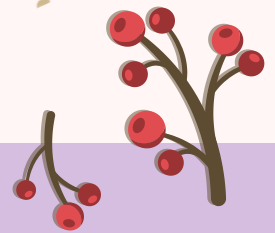
NOTEZ VOS
OBJECTIFS
SMART ici



AUTRES RESSOURCES

Voici quelques ressources supplémentaires pour trouver de l'information crédible en matière d'alimentation des enfants :

- **Maison de l'Éclaircie** - Informations et ligne de soutien pour les troubles de comportements alimentaires : [Accéder au site web](#)
 - Questionnaire de dépistage d'un trouble alimentaire : [voir le questionnaire](#)
- **Groupe Équilibre** : [Accéder au site web](#)
- **Éducation Nutrition** par les PLC, section famille : [Accéder au site web](#)
- **Fondation OLO**, section Espace famille : [Accéder au site web](#)
- **Naître et grandir**, 0-8 ans, section alimentation : [Accéder au site web](#)



REMERCIEMENTS

Nous souhaitons vous remercier chaleureusement d'avoir participé à notre programme de nutrition dédié aux familles. Votre engagement envers le bien-être de votre enfant est primordial pour optimiser sa santé globale. Nous espérons que les capsules de formation, les rencontres et les outils partagés vous auront été utiles pour intégrer de saines habitudes de vie et des changements durables au quotidien.

Merci de nous avoir fait
confiance pour vous
accompagner dans cette
belle aventure!

POUR TOUTES QUESTIONS :

nutrition.jeunesse.universelle.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

