

Petite enfance – CPE et milieu familial (0-5 ans)	Qui	Quoi (besoins)	Quand	Mode de vie physiquement actif Environnements favorables Habiletés motrices	Messages clés JESndg	Outils remis	Budget	Notes
	<ul style="list-style-type: none"> Éducatrices de la petite enfance Responsables de services de garde en milieu familial 	<p>Café Rencontre sur les bénéfices reliés à la pratique d'activité physique chez les enfants (psychomotricité au quotidien, jeu libre vs jeu structuré) et activités courtes avec peu de matériel</p> <p><i>Répond au besoin d'encourager les RSG à faire plus d'activités physiques dans leurs secteurs (Glenda Reyes)</i></p> <p>Atelier offert par JESndg</p>	<p>En fonction de ce qu'on retire du projet Bien Manger, Plaisir Assuré.</p>		<ul style="list-style-type: none"> La pratique d'activité physique a un rôle important à jouer dès les premières années de vie, en contribuant grandement au développement moteur et cognitif. Les enfants d'âge préscolaire devraient pouvoir bouger au moins 2 heures par jour, aller à l'extérieur quotidiennement et réduire au maximum le temps passé devant les écrans. Le jeu comporte plusieurs bienfaits : créativité, capacités sociales, canalisation de l'énergie, développement des capacités cognitives Un environnement favorable offre de nombreuses possibilités de pratiquer de l'activité physique au quotidien, dans les déplacements ou dans les espaces de loisir. 	<p>Fiches sur les bénéfices reliés à l'activité physique</p> <p>Fiches d'activités de psychomotricité</p> <p>Comment adapter le quotidien pour faire bouger davantage les enfants</p> <p>(Adapter le guide de psychomotricité pour les RSG et éducatrices)</p>	<p>Impression de documents et salaire formatrice</p>	<p>Suite à la formation en psychomotricité donnée par Aminata et Claude, une rencontre informelle entre les éducatrices et les RSG aura lieu pour trouver des solutions aux éléments qui les empêchent de faire bouger les enfants</p> <p>Formation de 1h30 à 2h00</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Éducatrices de la petite enfance Responsables de services de garde en milieu familial 	<p>Formation: La nutrition des tout-petits, alimenter un monde de découvertes</p> <p><i>Besoins exprimés : Formation pour les éducatrices et les RSG sur les saines habitudes alimentaires (Annabelle Schueller et Glenda Reyes)</i></p> <p>Formation offerte par les Producteurs laitiers du Canada</p>	<p>Septembre 2013</p>	<p>Saine alimentation Environnements favorables</p>	<ul style="list-style-type: none"> La variété, la diversité et la couleur sont des facteurs clés de la saine alimentation. Dans un environnement favorable, les repas sont des moments agréables. Dans une saine alimentation les portions sont adaptées aux besoins. Durant les 5 premières années de la vie de l'enfant, ses comportements alimentaires se développent et servent de fondation aux habitudes alimentaires qui perdureront à l'âge adulte. 	<p>Le programme <i>Les aventures de Pat le mille-pattes</i> (histoires, activités éducatives, recettes, comptines, affiche, modèles d'aliments cartonnés, communiqués aux parents)</p>	<p>0\$</p>	<p>Former un groupe d'un minimum de 30 intervenants en services de garde éducatifs à l'enfance provenant d'un ou de plusieurs établissements. Prévoir une salle confortable (chaises, tables) située, si possible, au rez-de-chaussée de l'établissement.</p> <p>Caroline Langlais, 514 284-1092 poste 271</p> <p>Formation de 3h00</p>

Petite enfance – CPE et milieu familial (0-5 ans)	Qui	Quoi (besoins)	Quand		Messages clés JESndg	Outils remis	Budget	Notes
	Éducatrices de la petite enfance	<p>Formations sur les saines habitudes alimentaires pour les éducatrices de la petite enfance – 2 modules (voir notes)</p> <p><i>Besoin exprimé : Formation pour les éducatrices sur les saines habitudes alimentaires (Annabelle Schueller)</i></p> <p>Formations offertes par Extenso</p>	En fonction de ce qu'on retire du projet Bien Manger, Plaisir Assuré.	Saine alimentation Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Durant les 5 premières années de la vie de l'enfant, ses comportements alimentaires se développent et servent de fondation aux habitudes alimentaires qui perdureront à l'âge adulte. ▪ Il existe plusieurs sources d'information sur l'alimentation et la nutrition, d'où l'importance d'être en mesure d'identifier les sources fiables. ▪ Le rôle des adultes n'est pas de dire à l'enfant quelle quantité manger. C'est de lui permettre, voire l'aider à respecter ses signaux de faim et de satiété. ▪ Il faut parfois 15 à 20 expositions à un aliment avant de l'apprécier. Cette familiarisation doit être faite dans un climat positif et agréable. 	Aucun	Inconnu pour l'instant	<p><u>Thèmes :</u></p> <p>1) Les fondements d'une saine alimentation à la petite enfance (2 à 5 ans)</p> <p>2) Le développement du goût et le respect de l'appétit</p> <p>Philippe Grand pgrand@extenso.org</p> <p>Formation de 3h00 par modules</p>
	Responsables de services de garde en milieu familial	<p>Formations <u>spécifique</u> pour les responsables de services de garde en milieu familial :</p> <p>La nutrition et la gestion de la cuisine dans les services de garde en milieu familial (6h00)</p> <p><i>Besoins exprimés : Formation pour les éducatrices et les RSG sur les saines habitudes alimentaires (Annabelle Schueller et Glenda Reyes)</i></p> <p>Formation offerte par Extenso</p>	En fonction de ce qu'on retire du projet Bien Manger, Plaisir Assuré.	Saine alimentation Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'environnement a une influence sur l'alimentation et le poids de l'enfant. ▪ Le rôle des adultes n'est pas de dire à l'enfant quelle quantité manger. C'est de lui permettre, voire l'aider à respecter ses signaux de faim et de satiété. ▪ Il faut parfois plusieurs expositions à un aliment avant de l'apprécier. Cette familiarisation doit être faite dans un climat positif et agréable. ▪ Le rôle des adultes n'est pas de dire à l'enfant quelle quantité manger. C'est de lui permettre, voire l'aider à respecter ses signaux de faim et de satiété. ▪ Les quatre groupes alimentaires sont présents lors des repas, en quantité répondant aux besoins des enfants. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guide des meilleurs choix à l'épicerie ▪ Gabarit de menu ▪ Grille d'auto-vérification de menus ▪ Tableau de la quantité totale d'aliments à utiliser à chaque repas en fonction du nombre d'enfants et d'adultes mangeurs ▪ Thermoguide : durée d'entreposage des aliments 	Inconnu pour l'instant	Philippe Grand pgrand@extenso.org

Jeunes en Santé NDG
Plan de transfert de connaissances 2013-2014

Petite enfance - CPE et milieu familial (0-5 ans)	Qui	Quoi (besoins)	Quand	Messages clés JESndg	Outils remis	Budget	Notes
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Éducatrices de la petite enfance ▪ Responsables de services de garde en milieu familial ▪ Les parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans ▪ CPE Lieu des petits 	<p>Projet Bouger, manger... Plaisir assuré</p> <p>Brosser un portrait des pratiques en vigueur dans les CPE-BC, les haltes-garderies et les familles utilisatrices de ces services, et de déterminer les besoins de soutien dans ces milieux</p> <p>Concevoir des stratégies d'accompagnement pour permettre le transfert des connaissances vers les milieux visés et l'appropriation du matériel didactique, afin de provoquer un changement de comportement durable</p> <p>Regroupement des CPE de l'île de Montréal (RCPEIM)</p>	<p>Le CPE fait partie des milieux participants 2013-2014</p>	<p>Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables Habilités motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La pratique d'activité physique a un rôle important à jouer dès les premières années de vie, en contribuant grandement au développement moteur et cognitif. ▪ Les enfants d'âge préscolaire devraient pouvoir bouger au moins 2 heures par jour, aller à l'extérieur quotidiennement et réduire au maximum le temps passé devant les écrans. ▪ Le jeu comporte plusieurs bienfaits : créativité, capacités sociales, canalisation de l'énergie, développement des capacités cognitives. ▪ La variété, la diversité et la couleur sont des facteurs clés de la saine alimentation. ▪ Dans un environnement favorable, les repas sont des moments agréables. <p>Dans une saine alimentation les portions sont adaptées aux besoins.</p>	<p>Création de matériel didactique pour susciter le plaisir de bouger et de manger sainement avec les enfants de 0-5 ans.</p>	<p>Marie-Pascale Deegan, chargée du projet Bouger, manger...Plaisir assuré! Téléphone : 514 528-1442, poste 39 Courriel : mpdeegan@rcpeim.com</p>	

	Qui	Quoi (besoins)	Quand		Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
Petite enfance – milieu scolaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Direction d'école ▪ Enseignants du préscolaire (minimum 2) ▪ Enseignants en éducation physique et à la santé (minimum 1) ▪ Éducateurs au service de garde (avec enfants de 4-5 ans) 	<p>Formation sur le développement psychomoteur de l'enfant donnée par une conseillère pédagogique en développement psychomoteur au préscolaire</p> <p><i>Besoin de formation en psychomotricité exprimé par ces écoles : Judith-Jasmin, Les-Enfants-du-Monde, Marc-Favreau et Sainte-Catherine-de-Sienne (CSDM avec programme préscolaire)</i></p> <p>Formation offerte par la CSDM</p>	<p>Sainte-Catherine-de-Sienne : 15 novembre 2013</p> <p>Le reste des écoles : ?</p>	<p>Mode de vie physiquement actif</p> <p>Environnements favorables</p> <p>Habiletés motrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un environnement favorable offre de nombreuses possibilités de pratiquer de l'activité physique au quotidien, dans les déplacements ou dans les espaces de loisir. ▪ L'acquisition des habiletés motrices de base et la pratique régulière d'activités physiques sont <u>essentiels au développement global de l'enfant</u> (bienfaits démontrés sur les dimensions physique, sociale, affective, cognitive, langagière) et à sa <u>réussite éducative</u> (concentration et attention, prérequis à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques) et <u>favorisent le maintien d'un mode de vie physiquement actif</u> à l'adolescence et à l'âge adulte. 	<p>Fiches d'information</p> <p>Idées d'activités</p> <p>Grille d'observation</p>	<p>Frais de libération des enseignants (si nécessaire)</p> <p>Sinon, journée pédagogique</p>	<p><u>Contenu</u> : Lien avec la compétence 1 « Agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur » du programme préscolaire, Planification d'activités psychomotrices, Activités développant la motricité globale</p> <p>Jacinthe Nolin, CSDM 514-596-6000, poste 1114 nolin.j@csgm.qc.ca</p>
	<p>Personnel de service de garde (CSDM)</p>	<p>Formation sur la gestion d'un groupe dans un contexte de pratique d'activité physique : sécurité, principe d'animation, utilisation de l'espace (2h)</p> <p>Accompagnement du milieu : observation dans le milieu et proposition de recommandations</p> <p>Formation pratique sur l'animation d'activités dans la cour d'école</p>		<p>Mode de vie physiquement actif</p> <p>Environnements favorables</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un environnement favorable offre de nombreuses possibilités de pratiquer de l'activité physique au quotidien, dans les déplacements ou dans les espaces de loisir. ▪ L'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire. ▪ Il faut organiser la cour d'école pour en faire un lieu où les jeunes sont invités à bouger. 	<p>Fiches d'information</p> <p>Idées d'activités</p>	<p>Frais de libération des enseignants (si nécessaire)</p> <p>Sinon, journée pédagogique</p>	<p>Marie-Hélène Guimont, (514-596-4232 ext. 1114) Conseillère pédagogique à la CSDM dans le cadre du plan d'action Bouger 1h par jour</p>

Intervenants – milieu communautaire	Qui	Quoi (besoins)	Quand	Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables	Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entraîneurs de la ligue de basket-ball (Centre Loyola) ▪ Entraîneurs ou animateurs participant à des activités sportives avec les jeunes ▪ Pour les jeunes : Festival sportif de l'arrondissement 	<p>Double atelier sur la nutrition sportive et la thérapie athlétique</p> <p>Besoin : Former les coaches de la ligue de basket en saines habitudes de vie. Les outiller pour qu'ils influencent positivement leurs joueurs.</p> <p>Atelier offert par JESndg</p>	Automne 2013	Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'alimentation du sportif est composée d'aliments sains et nutritifs. ▪ L'alimentation et l'hydratation peuvent influencer le plaisir et la performance lors d'une activité physique. ▪ Le sportif s'hydrate avec de l'eau ou des boissons de réhydratation maison en cas de gros efforts ou en cas de haute température. ▪ Les jeunes devraient bouger au moins une heure par jour (activités agréables et plaisantes) 	<p>Affiches sur la nutrition et le sport</p> <p>Outils-ateliers pouvant être offert aux jeunes par les intervenants (quiz/jeu)</p>	Impression de documents et salaire formatrices	Contacter la thérapeute athlétique
	Intervenants du quartier	<p>Atelier sur les saines habitudes de vie (Café rencontre), mais plus précisément sur le <u>rôle de modèle des intervenants</u></p> <p>Suite aux résultats du sondage sur les besoins de formation</p> <p>Atelier offert par JESndg</p>		Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un mode de vie physiquement actif est une façon de vivre où le volume d'activité physique est suffisant pour maintenir une bonne santé. ▪ Pour être physiquement actif, il faut utiliser les multiples opportunités de bouger qui se présentent à nous dans notre quotidien. Pour être physiquement actif, il faut trouver des activités divertissantes et agréables et les pratiquer régulièrement. ▪ La saine alimentation va de pair avec plaisir de manger. La variété, la diversité et la couleur sont des facteurs clés de la saine alimentation. ▪ Les intervenants ont un grand pouvoir d'influence sur les jeunes. Il faut le mettre à profit. 	Fiches messages clés	Impression de documents et salaire formatrice	Sujets : rôle de modèle des intervenants, barrières à la promotion des saines habitudes de vie, recommandations en saine alimentation et en MVPA, comment encourager les jeunes à bien manger, comment demeurer actif au quotidien

Intervenants – milieu communautaire	Qui	Quoi (besoins)	Quand	Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables Habilités motrices	Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	<p>Coordonnateurs de camps de jour</p>	<p>Discussions sur les saines habitudes de vie avec les coordonnateurs des camps de jour (1h30)-</p> <p>Les coordos doivent pouvoir échanger sur ce qu'ils font déjà dans leurs camps en SHV et discuter des obstacles qu'ils rencontrent dans leurs milieux. On veut un atelier pratique relié à la réalité des camps de jour.</p> <p>Atelier offert par JESndg</p>	6 août 2013	Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables Habilités motrices	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour être physiquement actif, il faut trouver des activités divertissantes et agréables et les pratiquer régulièrement. ▪ La saine alimentation va de pair avec plaisir de manger. ▪ La variété, la diversité et la couleur sont des facteurs clés de la saine alimentation. ▪ Les intervenants ont un grand pouvoir d'influence sur les jeunes. Il faut le mettre à profit. 	Liste de ressources en activité physique et en saine alimentation disponibles en ligne	Impression de documents et salaire formatrice	Objectif : intégrer des notions de saines habitudes de vie dans leur semaine de formation dès 2014.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Animateurs de centres communautaires ▪ Éducatrices de la petite enfance ▪ Responsables de services de garde en milieu familial 	<p>Guide de mise en place d'un programme de psychomotricité (en collaboration avec Geneviève St-Denis au centre Walkley)</p> <p>Document offert par JESndg</p>		Mode de vie physiquement actif Habilités motrices Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un environnement favorable offre de nombreuses possibilités de pratiquer de l'activité physique au quotidien, dans les déplacements ou dans les espaces de loisir. ▪ L'acquisition des habiletés motrices de base et la pratique régulière d'activités physiques sont <u>essentiels au développement global de l'enfant</u> (bienfaits démontrés sur les dimensions physique, sociale, affective, cognitive, langagière) et à sa <u>réussite éducative</u> (concentration et attention, prérequis à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques) et <u>favorisent le maintien d'un mode de vie physiquement actif</u> à l'adolescence et à l'âge adulte. 	<p>Cartable contenant une série d'activités et de jeux pouvant être réalisés avec les enfants</p> <p>On doit aussi y retrouver la procédure à effectuer pour démarrer un programme de psychomotricité dans un centre</p>	Impression + salaires de l'animatrice du centre Walkley et de l'agente de transfert de connaissances	<p>Un petit guide pour les RSG pourra être aussi préparé avec des activités courtes, simples et réalisables au quotidien.</p> <p>Possibilité de rencontres dans les milieux avec Glenda Reyes pour personnaliser les conseils en psychomotricité.</p>

Jeunes en Santé NDG
Plan de transfert de connaissances 2013-2014

Intervenants – milieu communautaire	Qui	Quoi (besoins)	Quand	Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membres du projet Boîte à Lunch ▪ Intervenants qui animent ou qui désirent animer des ateliers culinaires 	<p>Formation sur la saine alimentation pour les RLP de Québec en forme : <i>Animation d'ateliers de cuisine pour les jeunes</i> (par Maryse)</p> <p>Besoin : Formation sur les saines habitudes alimentaires</p> <p>Formation offerte par Québec en Forme et par JESndg</p>	<p>Saine alimentation Ateliers de cuisine</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les ateliers de cuisine augmentent les connaissances et les compétences nutritionnelles des jeunes. ▪ Les jeunes qui participent à des ateliers de cuisine font preuve d'une plus grande ouverture face à de nouveaux aliments. Ils modifient leurs choix alimentaires personnels et même ceux de leur famille. Ils font aussi preuve d'une plus grande ouverture culturelle, sur le plan social. ▪ En modifiant les habitudes alimentaires des jeunes, les ateliers de cuisine contribuent à leur santé à long terme. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fiches résumant les messages clés ▪ Guide Alimentaire Canadien ▪ Liste de recettes 	<p>Impression de documents et salaire formatrice</p>	<p>Formation d'environ 1h30-2h00</p> <p>Pourrait être aussi pertinent pour les responsables en service de garde, pour les éducatrices en CPE, pour les RSG, pour les enseignants au préscolaire et au scolaire</p>

Tous les intervenants - partenaires	Qui	Quoi (besoins)	Quand		Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	Intervenants des milieux scolaires, communautaire, municipal, du loisir et de la santé	Formation sur la sensibilisation aux environnements favorables aux saines habitudes de vie (donnée par Eudoxie Adopo) Formation offerte par Québec en Forme		Environnements favorables Saine alimentation Mode de vie physiquement actif	<ul style="list-style-type: none"> Un environnement favorable à la santé présente des conditions propices à la santé. Un environnement favorable signifie que ces conditions aideront à faire des choix sains, à adopter des comportements alimentaires meilleurs pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement actif. Les environnements favorables contribueront aussi à développer et à maintenir l'estime de soi et une bonne image corporelle. 	<ul style="list-style-type: none"> Cahier du participant Affiche de jeu et réponses au jeu Fiche <i>Pour une vision commune des environnements favorables</i> Fiche <i>Vision de la saine alimentation</i> Fiche <i>Mode de vie physiquement actif</i> 	0\$	<p>Session de 6h : destinée aux intervenants et aux acteurs leviers</p> <p>Session de 3h : destinée aux intervenants, aux acteurs leviers et acteurs de soutien</p> <p>Session de 1h30 : destinée aux décideurs</p> <p>Eudoxie Adopo info@eukilibre.com</p>
	Intervenants des milieux scolaires, communautaire, municipal, du loisir et de la santé	Formation sur la saine alimentation pour les RLP de Québec en forme : <i>L'alimentation chez les jeunes, portrait de la situation et principes d'intervention</i> (par Maryse) Besoin : Formation sur les saines habitudes alimentaires Formation offerte par Québec en Forme et JESndg		Environnements favorables Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Image corporelle Contexte de repas	<ul style="list-style-type: none"> Dans un environnement favorable, les repas sont des moments agréables. Dans une saine alimentation, l'eau et le lait sont les liquides à privilégier et la consommation de boisson sucrées et énergisantes est minimale. Les jeunes devraient consommer au moins cinq fruits et légumes par jour et ils devraient réduire leur consommation d'aliments provenant de commerces et de restauration rapide. 	<ul style="list-style-type: none"> Fiche Contexte de repas Fiche <i>Saine alimentation</i> Fiche <i>Vision de la saine alimentation</i> Fiche <i>Image corporelle</i> Fiche <i>Liquides sains</i> 	Impression documents et salaire formatrice	Formation d'environ 1h30-2h00

Tous les intervenants - partenaires	Qui	Quoi (besoins)	Quand	Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	<p>Intervenants des milieux scolaires, communautaire, municipal, du loisir et de la santé</p>	<p>Formation: Le poids et l'image corporelle à l'adolescence</p> <p>Modules pour la formation de 7h : Le poids, l'image corporelle, l'approche axée sur les saines habitudes de vie, les facteurs de risque communs à la préoccupation excessive à l'égard du poids et à l'obésité, les distorsions cognitives, les défis de l'intervention, les axes d'intervention, être un modèle, la santé à l'école, des ressources à partager</p> <p>Formation offerte par Équilibre</p>	<p>Évaluer la possibilité de créer notre propre formation sur l'image corporelle</p>	<p>Image corporelle Environnements favorables</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'image corporelle reflète la perception que l'on se fait de son apparence, son poids, son pouvoir de séduction et ce que l'on croit que les autres perçoivent de nous. ▪ Les facteurs de risque sont les mêmes en cas de préoccupation excessive à l'égard du poids et en cas d'obésité chez les jeunes (alimentation, activité physique, stress, tabagisme, consommation de drogue) ▪ 60% des adolescents sont insatisfaits de leur image corporelle 	<p>Conférence de sensibilisation : aucun</p> <p>Formation de 3h ou 7h : cahier du participant + annexes</p>	<p>Conférence de sensibilisation : 450\$ (1h00)</p> <p>Formation de 3h00 : 1250\$</p> <p>Formation de 7h00 : 2500\$</p>	<p>1h : plus ou moins 30 intervenants ou 3h : plus ou moins 15 intervenants</p> <p>Carine Thibault Agente de développement 514 270-3779, poste 224 carine.thibault@equilibre.ca</p> <p>*On peut communiquer avec elle pour des conseils et idées sur des activités liées à l'image corporelle*</p>

Autres formations : non prévues au calendrier de formation

	Qui	Quoi (besoins)	Messages clés JESndg	Outils remis	Budget	Notes
Petite enfance – CPE et milieu familial (0-5 ans)	Responsables en <u>alimentation</u> de services de garde	Formations pour responsables de l'alimentation – 6 modules (3h00 pour chacun des modules) <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;">Besoin non exprimé de la part des partenaires</div> Formation offerte par Extenso	Saine alimentation Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> Les quatre groupes alimentaires doivent être présents lors des repas, en quantité répondant aux besoins des enfants. Le menu doit répondre aux recommandations du cadre de référence. L'assiette équilibrée permet de facilement répondre aux besoins nutritionnels des enfants. Le responsable de l'alimentation a la responsabilité de préparer des mets en quantité suffisante afin de respecter, sans excès, les besoins nutritionnels des enfants de 2 à 5 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> Plan de travail, grille d'évaluation de recettes, gabarit de fiche de recette, liste de catégorie de recettes, tableau des mesures, guide d'arrondissement pour la standardisation, recette standardisées. Guide des meilleurs choix à l'épicerie Exemple de menu de la semaine et cyclique, horaire d'une journée détaillée. Guide de planification des achats et des inventaires. 	Inconnu pour l'instant Thèmes : Les fondements d'une saine alimentation, la standardisation de recettes, planifier un menu équilibré, développement de plans d'organisation de travail, planification des achats et gestion des inventaires, quoi mettre dans l'assiette des 2 à 5 ans Extenso offre aussi une analyse de menu pour 50\$ par semaine de menu Philippe Grand pgrand@extenso.org
Petite enfance – milieu scolaire	Éducatrices et éducateurs en services de garde (milieu scolaire)	Formation <u>sur mesure</u> sur les saines habitudes de vie (3 ou 6 heures) <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;">Besoin non exprimé de la part des partenaires</div> Formation donnée par l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec (ASGEMSQ)	Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> Un environnement favorable offre de nombreuses possibilités de pratiquer de l'activité physique au quotidien, dans les déplacements ou dans les espaces de loisir. L'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire. Les ateliers de cuisine augmentent les connaissances et les compétences nutritionnelles des jeunes. Les jeunes qui participent à des ateliers de cuisine font preuve d'une plus grande ouverture face à de nouveaux aliments. 	<ul style="list-style-type: none"> Document de soutien pour la conférence Le contenu varie selon le formateur 	Tarif fixe, maximum 25 participants Coût varie selon le formateur et le sujet. Ex : pour un 3 heures sur les habiletés motrices : 750\$ ou un 2 heures sur les ateliers de cuisine : 1000\$ Rabais pour les membres de l'ASGEMSQ <u>Sujet pertinents</u> : Intervenir efficacement en activité physique et sportive, Petits/moyens et grands jeux, Jouer au gymnase... sans ballon! Un peu de nouveauté dans nos idées pour jouer dehors. Des récréées animées, ça se peut!? Un atelier de cuisine pratique : ma boîte à lunch, Les grands chefs peuvent bien aller se rhabiller Vanessa Noël, conseillère vanessa.noel@asgemsq.qc.ca 450 670-8390 poste 226

Petite enfance – milieu scolaire	Qui	Quoi (besoins)		Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	Éducatrices et éducateurs en services de garde (milieu scolaire)	Formation : La nutrition à l'école, du savoir à la pratique. <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; display: inline-block;">Pertinence doit être évaluée par Lise Couvrette</div> Formation offerte par Les Producteurs laitiers du Canada	Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un environnement favorable offre de nombreuses possibilités de pratiquer de l'activité physique au quotidien, dans les déplacements ou dans les espaces de loisir. ▪ L'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire. ▪ Les ateliers de cuisine augmentent les connaissances et les compétences nutritionnelles des jeunes. Les jeunes qui participent à des ateliers de cuisine font preuve d'une plus grande ouverture face à de nouveaux aliments. 	Recueil d'activités Création et récréation : palette d'activités en nutrition pour services de garde en milieu scolaire. Programme comprenant cinq thèmes : activités physiques, ateliers culinaires, découvertes, arts et jeux et défis. On y retrouve deux activités par cycle dans chaque thème et des modèles d'aliments cartonnés. Un seul recueil sera offert à chaque service de garde.	0\$	2h par atelier (possibilité de 2h30 ou 3h pour reconnaissance de formation continue) Réunir minimum 7 participants (plusieurs écoles) Caroline Langlais, 514 284-1092 poste 271
	Enseignants du préscolaire	Formation : La nutrition à l'école, du savoir à la pratique. <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; display: inline-block;">Pertinence doit être évaluée par Lise Couvrette</div> Formation offerte par Les Producteurs laitiers du Canada	Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La variété, la diversité et la couleur sont des facteurs clés de la saine alimentation. ▪ Dans un environnement favorable, les repas sont des moments agréables. ▪ Dans une saine alimentation les portions sont adaptées aux besoins. ▪ L'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire. 	Préscolaire (4-5 ans) : Programme Camille, Antoine et l'archipel Olait (découvertes et explorations reliées à l'alimentation, l'activité physique et l'hygiène) Programme comprenant six thèmes : les cinq sens, la collation, la provenance des aliments, l'épicerie, l'hygiène et le corps humain. On y retrouve des histoires, des activités pour chacun des thèmes, des grilles d'évaluation, des feuilles pour la famille, des autocollants, une affiche et des aimants et des modèles d'aliment cartonnés	0\$	2h par atelier (possibilité de 2h30 ou 3h pour reconnaissance de formation continue) Réunir minimum 7 participants (plusieurs écoles) Caroline Langlais, 514 284-1092 poste 271

Petite enfance – milieu scolaire	Qui	Quoi (besoins)		Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	<p>Éducateurs et éducatrices en services de garde (milieu scolaire)</p>	<p>Formation à la carte donnée par l'Association des camps du Québec – Formation Remue-méninges (modules DAFA)</p> <p>Écoles non membres de l'ASGMESQ (entente d'exclusivité)</p> <p>Les écoles membres de l'ASGMESQ doivent adresser leur demande à Vanessa Noel de l'association</p>	<p>Saine alimentation Mode de vie physiquement actif Environnements favorables Habiletés motrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> Module 2.4 : Les saines habitudes de vie (la pratique d'activité physique, l'alimentation et les comportements liés au tabagisme des jeunes d'aujourd'hui, les recommandations en activité physique et en alimentation être un bon modèle pour les jeunes Module 2.5 : Psychomotricité (connaître et comprendre l'importance d'intégrer des activités psychomotrices à son animation, connaître et comprendre les principaux messages à véhiculer; pouvoir se référer, au besoin, à des banques d'activités psychomotrices) 	<p>Document remis par le formateur (soutien à la présentation)</p> <div data-bbox="1607 516 1878 683" style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Formation sur la psychomotricité par la CSDM déjà au calendrier</p> </div>	<p>97,50\$/heure par formateur + 60\$ de frais de coordination (max 32 participants par formateur)</p>	<p>Josée Piquette Coordonnatrice services aux membres et à la formation formation@campes.qc.ca 1-800-361-3586</p>

Tous les intervenants - partenaires	Qui	Quoi (besoins)		Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	<p>Cuisiniers et pâtisseries désireux d'entreprendre un virage santé dans leur établissement</p>	<p>Formation en gestion de recettes et de menus santé</p> <p>La santé au menu – projet de Québec en forme</p> <p>Formation donnée par l'ITHQ</p>	<p>Saine alimentation Environnements favorables</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bien choisir les ingrédients et les mets qui sauront répondre aux besoins nutritionnels et organoleptiques de leur clientèle ▪ Proposer des changements à apporter au menu ou aux mets, afin d'améliorer leurs aspects nutritionnel et organoleptique en fonction des besoins de leur clientèle; ▪ Participer aux changements de l'offre alimentaire au sein de leur entreprise. 	<p>Des guides de référence sont disponibles : Cafétérias d'école Casse-croûtes d'arénas Restaurants Volet gestion, volet nutritionnel et volet cuisine</p>	<p>225\$ + taxes</p>	<p>Formation de deux jours complets</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>Besoin non exprimé de la part des partenaires</p> </div>
<p>Intervenants des milieux scolaires, communautaire, municipal, du loisir et de la santé</p>	<p>Séance d'information sur le programme Bien dans sa Tête, Bien dans sa Peau + Trousse BTBP</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>Pertinence doit être évaluée par les partenaires</p> </div> <p>Formation offerte par Équilibre</p>	<p>Image corporelle Environnements favorables</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'acceptation de soi et de son image corporelle. ▪ La valorisation de soi basée sur d'autres facteurs que la forme du corps. ▪ L'appréciation positive de la diversité des tailles et des silhouettes corporelles au sein de la société. ▪ Une relation positive avec la nourriture, exempte de comportements excessifs tels la restriction, la compulsion et la suralimentation, et d'attitudes négatives telles la culpabilité ou la honte. ▪ La pratique régulière et raisonnable d'activité physique axée sur le plaisir et le bien-être. ▪ L'atteinte et le maintien du poids naturellement stable de l'individu. ▪ L'écoute des mécanismes corporels naturels de régulation du poids et de satiété. 	<p>50 activités regroupées selon les besoins par : types, objectifs, thèmes abordés, domaines généraux d'apprentissage, compétences transversales, calendrier + catalogue d'images + 2 affiches</p> <p>huit activités de formation destinées précisément aux adultes de l'école, de la communauté et aux parents</p>	<p>Séance d'information (1h) : gratuite</p> <p>+ Trousse : 435\$</p>	<p>Séance d'information : minimum 12 intervenants</p> <p>Formation : 3h minimum 15 intervenants provenant d'au moins deux organisations. Un porteur de dossier doit être identifié parmi le groupe.</p> <p>Carine Thibault Agente de développement 514 270-3779, poste 224 carine.thibault@equilibre.ca</p>	

Jeunes en Santé NDG
Plan de transfert de connaissances 2013-2014

	Qui	Quoi (besoins)	Messages clés	Outils remis	Budget	Notes	
Tous les intervenants - partenaires	Intervenants des milieux scolaires, communautaire, municipal, du loisir et de la santé	Jeunes pousses – Un trésor dans mon jardin Ateliers cinq épices – Petits cuistots/Parents en réseaux Tablée des chefs – Formation culinaire pour adolescents Besoin : Développer progressivement l'autonomie alimentaire des jeunes et l'acquisition de saines habitudes alimentaires	Saine alimentation Ateliers culinaires Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> Les ateliers de cuisine augmentent les connaissances et les compétences nutritionnelles des jeunes. Les jeunes qui participent à des ateliers de cuisine font preuve d'une plus grande ouverture face à de nouveaux aliments. Ils modifient leurs choix alimentaires personnels et même ceux de leur famille. Ils font aussi preuve d'une plus grande ouverture culturelle, sur le plan social. En modifiant les habitudes alimentaires des jeunes, les ateliers de cuisine contribuent à leur santé à long terme. 	Plusieurs documents – Voir l'offre de service du Consortium jeunesse 2013-2014 pour plus d'information <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;">Pertinence doit être évaluée par les partenaires</div>	Voir l'offre de service du Consortium jeunesse 2013-2014 pour plus d'information	Jeunes pousses : Irina Knapp, 819-340-1960, irina.knapp@jeunespousses.ca Ateliers cinq épices : Martine Carrière, 514-931-5031, mcarriere@cinqepices.org Tableée des Chefs : Sylvie-Anne Guertin, 450-748-1638 #304, sylvianne.guertin@tableedeschefs.org
Enfance et adolescence – milieu scolaire	Enseignants deuxième et troisième cycle du primaire	Trousse Sois futé Bois santé de la Fondation des maladies du coeur <i>Besoin : Sensibiliser les élèves de la 2^e année du deuxième cycle et ceux du troisième cycle du primaire aux effets indésirables des boissons sucrées pour la santé et de leur enseigner comment faire des choix de boissons saines.</i>	Choix de liquides sains	<ul style="list-style-type: none"> La consommation quotidienne d'une boisson sucrée accroît de façon importante le risque d'obésité et de plusieurs problèmes de santé qui en découlent, notamment: les maladies cardiovasculaires et respiratoires; le diabète de type 2; certains problèmes psychosociaux liés à l'image et à l'estime de soi, aux compétences sociales, au stress, à l'anxiété et parfois même à la dépression. La facilité d'accès à ces boissons à haute teneur énergétique et à faible valeur nutritive ainsi qu'un marketing intensif favorise leur consommation excessive. 	Manuel de ressources incluant 17 activités clés en main + 2 affiches + CD-Rom calculateur de consommation +25 guides parents à l'intention des parents <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;">Pertinence doit être évaluée par Lise Couvrette</div>	0\$	Emmanuelle Dumoulin 514-871-8038 #262 Emmanuelle.dumoulin@fmcoeur.qc.ca Programme Sois futé, écrans fermés bientôt disponible

Jeunes en Santé NDG
Plan de transfert de connaissances 2013-2014

Enfance et adolescence – milieu scolaire	Qui	Quoi (besoins)	Quand	Messages clés	Outils remis	Budget	Notes
	Enseignants du premier, deuxième et troisième cycle du primaire	Formation : La nutrition à l'école, du savoir à la pratique. <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; display: inline-block;">Pertinence doit être évaluée par Lise Couvrette</div> Formation offerte par Les Producteurs laitiers du Canada	Saine alimentation Environnements favorables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La variété, la diversité et la couleur sont des facteurs clés de la saine alimentation. ▪ Dans un environnement favorable, les repas sont des moments agréables. ▪ Dans une saine alimentation les portions sont adaptées aux besoins. 	1 ^{er} cycle : Des aventures de Timo et ses amis 2 ^e cycle : Les enquêtes de Félix le détective 2 ^e cycle : Leader académie (programmes comprenant activités, grille d'évaluation, feuilles pour la famille, autocollants, affiches et aimants, modèles d'aliments cartonnés)	0\$	Réunir minimum 7 participants (plusieurs écoles) Caroline Langlais 514 284-1092 poste 271
	Enseignants en éducation physique et santé	Formation : La nutrition à l'école, du savoir à la pratique. <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 2px; display: inline-block;">Pertinence doit être évaluée par Lise Couvrette</div> Formation offerte par Les Producteurs laitiers du Canada	Saine alimentation Environnements favorables Mode de vie physiquement actif	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La variété, la diversité et la couleur sont des facteurs clés de la saine alimentation. ▪ Dans un environnement favorable, les repas sont des moments agréables. ▪ Dans une saine alimentation les portions sont adaptées aux besoins. ▪ L'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire. 	1 ^{er} cycle : Timo entre dans le jeu 2 ^e cycle : Félix le détective d'active 2 ^e cycle : Leader académie, les 3 ^e cycle mènent la course (capsules santé, activités, grille d'évaluation, carnet santé et bien-être, cartes de questions, modèles d'aliments cartonnés, défis santé-famille)	0\$	Réunir minimum 7 participants (plusieurs écoles) Caroline Langlais 514 284-1092 poste 271