Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario

www.odph.ca
info@odph.ca

Célébrations

Qui n'aime pas fêter? Les anniversaires, les fêtes annuelles et traditions, les fêtes de fin d'année et les événements familiaux sont courants dans les services de garde. Les célébrations peuvent créer de l'excitation grâce à des activités, de la musique ou de la nourriture spéciale.

Pas toutes les célébrations nécessitent de la nourriture; il y a plusieurs façons de célébrer. Les célébrations sans nourriture réduisent la pression sur les éducateurs et les parents pour fournir de la nourriture supplémentaire et aide à s'assurer que tous les enfants puissent participer, peu importe leurs allergies ou autres besoins liés à l'alimentation.

***Réfléchissez** à la manière dont vous célébrez dans votre service de garde. Réfléchissez à la fréquence des célébrations. Offrez-vous différentes façons de célébrer avec les enfants?*

Idées pour célébrer sans nourriture

Fêter en bougeant, en bricolant et avec des activités :

- Honorez les coutumes et les pratiques culturelles. Invitez les familles à partager une danse, une chanson ou une décoration unique à leur culture.
- Organisez une danse.
- Fabriquez des décorations pour l'événement ou des cartes à partager.
- Organisez une chasse au trésor. Cachez des contenants remplis de crayons, d'autocollants, de bulles ou de pâte à modeler.
- Prévoyez une sortie à la bibliothèque, au parc, ou au marché.
- Sortez dehors faire des bulles, faire un bonhomme de neige ou courir dans un arroseur.

Célébrer les anniversaires en permettant à l'enfant fêté de :

- être le chef de la journée
- porter une couronne d'anniversaire
- choisir le jeu à l'intérieur ou à l'extérieur
- choisir la musique d'ambiance du jour

Célébrer avec de la nourriture :

La nourriture peut faire partie des célébrations et peut être un excellent moyen de mettre en valeur les aliments de différentes cultures. Si vous célébrez avec de la nourriture, offrez une variété d'aliments afin

de normaliser l'idée que tous les aliments ont leur place lors de ces occasions et peuvent être dégustés sans jugement. Les aliments offerts lors des célébrations devraient être offerts aux heures habituelles des repas et des collations.

Priorisez les aliments présentés dans le Guide pratique de 2024 : La planification des menus en service de garde, notamment les fruits et légumes, les aliments protéinés et les aliments à grains entiers. Ces aliments peuvent être servis de façon amusante et créative :

- Plateaux de fruits et légumes :
    - Coupez-les selon des formes originales, comme des fleurs, des étoiles, des personnages de fête ou l'âge de l'enfant fêté
    - Choisissez un thème de couleur. Par exemple, servez des légumes verts avec une trempette aux épinards à la Saint-Patrick
    - Trouvez l'inspiration ici
- Impliquez les enfants dans la préparation de leurs propres :
    - Parfait : mélangez en parts égales du yogourt nature avec du yogourt à la vanille, puis ajoutez un étage de fruits frais et une cuillérée à soupe de granola à grains entiers
    - Brochette de fruits avec trempette au yogourt
    - Mélange de céréales
    - Cornets à la salade de fruits : remplissez des cornets de crème glacée à fond plat avec des fruits coupés en dés
- Boules énergétiques faites aves de l'avoine et du beurre sans noix
- Smoothies au yogourt et aux fruits.
- Salade de fruits : chaque enfant ajoute un morceau de fruit

De nombreux aliments traditionnels de fête ne répondent peut-être pas aux recommandations nutritionnelles, mais jouent tout de même un rôle précieux en créant des liens entre les individus et les cultures. Les mets qui ne respectent pas les exigences nutritionnelles décrites dans La planification des menus en service de garde – Guide Pratique 2024 peuvent être servis à l'occasion lors des célébrations. Toutefois, il faut tenir compte de la fréquence à laquelle ces aliments sont offerts et mettre en valeur la diversité des façons de célébrer.

Lorsque vous offrez de la nourriture, il est important de respecter les pratiques de manipulation sécuritaire des aliments, de tenir compte des allergies et restrictions alimentaires des enfants et d'éviter d'offrir des aliments présentant un risque d'étouffement (comme des guimauves, gomme à mâcher ou des bonbons durs ou gélifiés).

Si vous ne permettez pas de nourriture provenant de l'extérieur dans votre service de garde, rappelez-le aux parents avant les événements. Si les familles souhaitent contribuer aux célébrations, encouragez-les à apporter des décorations ou des sacs à surprise adaptés à l'âge des enfants.

Pensez à mettre en place une politique. Les politiques contribuent à instaurer un changement durable en traduisant les recommandations en attentes vis à vis du personnel, en guidant l'orientation et la formation, et en favorisant une communication claire avec les familles sur les pratiques en service de garde. Vous pouvez consulter nos exemples de politiques pour les services de garde ici.