

# Bien manger pour bien apprendre !

L'alimentation de mon enfant a un rôle dans ses apprentissages



Pour pouvoir être attentif en classe, mon enfant a besoin d'une alimentation saine, régulière et variée.



## Bien manger

4 repas par jour

prendre le temps

écouter sa faim

savourer les aliments,  
nommer les goûts

préférer l'eau, à volonté



## Partager

impliquer les enfants dans la préparation

partager le moment du repas

éteindre la TV et le téléphone

agir en tant que modèle

discuter de la journée

## Cuisiner

varier les aliments

cuisiner des aliments de base

préparer des aliments de  
chaque catégorie  
(légumes/fruits, protéines,  
féculents)

nommer ce que vous faites,  
les ingrédients, les ustensiles, ...



# Bien dormir pour bien apprendre !

Le sommeil de mon enfant a un rôle dans ses apprentissages



Pour pouvoir être attentif en classe et mémoriser ce qu'il apprend, mon enfant a besoin d'un sommeil de qualité.

## Le sommeil

dormir entre 10 et 13 heures/jour

respecter le cycle jour-nuit

favoriser les activités physiques en journée et des activités calmes en soirée



## La routine du coucher

se coucher à une heure régulière

proposer un rituel court et rassurant : mettre le pyjama, brosser les dents, lire ou conter une histoire, faire un câlin, raconter un moment positif de la journée, se souhaiter bonne nuit,...

## Avant le coucher

des besoins comblés (faim, soif, pipi,...)

des activités favorisant l'endormissement : jeu calme, lumière tamisée (sans écrans), moment de partage...

un cadre propice au sommeil : très faible luminosité  
température autour de 17°C  
lieu apaisant avec peu de stimulations



# Jouer pour bien apprendre !

Le jeu est le premier moyen d'apprentissage de mon enfant



Toutes les situations de jeu sont des situations d'apprentissage pour mon enfant.

## Avoir du plaisir

explorer ses sens

pratiquer une activité physique

développer sa créativité

gagner en confiance en soi

développer son autonomie



## Explorer l'imaginaire

imiter, faire semblant

utiliser et détourner des objets du quotidien

prendre le temps pour inventer

imaginer à plusieurs

## Comprendre le monde

développer ses relations

enrichir son vocabulaire, développer sa compréhension

apprendre des règles

développer sa pensée, résoudre des problèmes



# Bouger pour bien apprendre !

L'activité physique est essentielle au bon développement de mon enfant



Beaucoup d'apprentissages de mon enfant passent par le corps et par le mouvement.

Bouger et être actif, ça aide à se concentrer, à mémoriser, à bien dormir et à rester motivé !

## Être en bonne santé

moins de risque de surpoids

meilleures habiletés motrices

estime de soi renforcée

amélioration de la concentration

source de plaisir !

## Être en relation

rencontrer de nouvelles personnes

respecter des règles communes

se soutenir, s'entraider

résoudre des "conflits"



## Au quotidien

prendre les escaliers

sortir au parc

jouer au ballon

aller à la piscine ou à la pataugeoire

danser dans le salon

courir

aller à l'école à pied ou à vélo

