

Développer l'autonomie!



À cet âge, votre enfant commence probablement à être plus autonome. Encouragez-le à faire des choses sans aide, comme s'habiller et se déshabiller, et à vous aider à accomplir des tâches ménagères, comme balayer ou ranger les objets. Faites preuve de patience. Il pourrait falloir à votre enfant plus de temps pour exécuter certaines tâches que si vous le faisiez pour lui, mais à long terme, vous lui permettez d'acquérir et de développer des compétences.

À ce stade, le fait de donner des choix à votre enfant lui montrera à prendre des décisions. Offrir un nombre limité de choix peut faciliter le processus d'apprentissage. Par exemple : « Veux-tu la tasse bleue ou la tasse rouge? »

Nourrir votre enfant

L'établissement d'une bonne relation avec la nourriture commence tôt dans la vie lorsqu'on adopte de bonnes habitudes alimentaires. La façon dont vous gérez l'alimentation et l'heure des repas est tout aussi importante que ce que vous offrez à manger. Pour aider votre enfant à manger sainement, suivez les conseils suivants :

Rôles du parent et de l'enfant en matière d'alimentation

Rôle de l'adulte :

Quoi : Offrez des repas fondés sur le [Guide alimentaire canadien](#) qui comprennent des légumes, des fruits, des aliments protéinés et des aliments à grains entiers.

Quand : Fixez des heures de collations et de repas régulières. Les collations peuvent comprendre des aliments qui manquaient aux repas, comme des fruits et des légumes.

Où : Assoyez-vous à table avec la famille et les amis; éliminez les sources de distraction (p. ex. télé ou jouets).

Durée : Réservez au moins de 20 à 30 minutes pour les repas. Lorsque votre enfant a fini de manger, enlevez les restes de la table sans faire de commentaires.

Comment : Faites de l'heure des repas un moment agréable et détendu. Respectez les choix de votre enfant et évitez les conflits de pouvoir. Ne vous en faites pas si votre enfant choisit de ne pas manger à l'occasion. S'il refuse de manger un aliment donné, faites preuve de patience. Il peut falloir de 8 à 15 tentatives avant que votre enfant accepte un nouvel aliment.

Rôle de l'enfant :

Laissez votre enfant décider s'il va manger ainsi que choisir la quantité de nourriture qu'il veut manger. Laissez-le prendre conscience des signes que lui donne son corps pour lui indiquer qu'il a faim ou qu'il a assez mangé.

[Conseils pour que les enfants conservent un poids santé](#)

[Dites adieu aux caprices à table!](#)

Les enfants et l'heure des repas

L'heure des repas est un moment privilégié pour les familles; laissez tout le monde donner un coup de main!

Assignez à votre enfant de simples tâches pour commencer, par exemple :

- choisir des aliments à l'épicerie;
- laver des légumes;
- mélanger une salade;
- mélanger des ingrédients;
- ajouter des ingrédients;
- mettre la table.

Plus votre enfant apporte sa contribution aux repas et plus il en apprend sur la nourriture, plus il aura tendance à manger ce qu'il a préparé. De plus, parler avec les enfants et passer du temps avec eux à l'heure des repas les aide à acquérir des aptitudes sociales.

Montrez à votre enfant à cuisiner. Il en tirera des leçons qui lui serviront toute sa vie.

Le développement de votre enfant

Les Services santé du Timiskaming disposent des outils pour vous aider à surveiller le développement de votre enfant à chacune des étapes de croissance et vous propose des moyens d'aider votre enfant à bien grandir. Communiquez avec nous pour plus d'informations ou pour effectuer le dépistage de votre enfant.



Sièges d'auto



Les besoins de votre enfant dans la voiture changent à mesure qu'il grandit. Les techniciens certifiés en sécurité des enfants à bord des véhicules automobiles des Services de santé du Timiskaming sont formés pour vous aider à déterminer à quel moment vous pouvez faire passer votre enfant d'un siège orienté vers l'arrière à un siège orienté vers l'avant, puis à un siège d'appoint.

Faites vérifier **GRATUITEMENT** votre siège d'auto par un de nos techniciens. Il s'assurera que votre enfant est dans le bon type de siège compte tenu de son

âge, de sa taille et de son poids, et il vérifiera l'usure, l'ajustement, l'installation et l'ancrage. La sécurité de votre enfant en dépend. Appelez-nous dès aujourd'hui pour prendre un rendez-vous!

[Apprenez-en davantage à ce sujet.](#)

Apprendre et s'amuser

Les jouets munis de roues peuvent être très amusants! Les voiturettes, les trottinettes, les petits tricycles ou tout jouet avec des roues peuvent aider votre enfant à développer sa motricité. Votre enfant peut pédaler ou se propulser avec les pieds. Laissez votre enfant rouler sur des surfaces lisses, des surfaces dures, des tapis ou du gazon pour qu'il découvre la force nécessaire pour se déplacer. Utilisez toujours un casque de vélo. Pour apprendre à bien ajuster le casque de votre enfant, [regardez cette vidéo.](#)



Bonnes habitudes dentaires

- Se brosser les dents deux fois par jour avec une brosse à poils souples.
- Passer la soie dentaire une fois par jour.
- Ne pas donner de suce à votre enfant ou ne pas le laisser se sucer le doigt.

Quelle durée est recommandée pour mon enfant?

	Directive
Dormir	En 24 heures, les enfants d'un à deux ans devraient avoir de 11 à 14 heures de sommeil, incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.
Bouger	Votre enfant devrait accumuler au moins 180 minutes réparties au cours de la journée d'activités physiques de type et d'intensité variés comprenant du jeu énergétique; bouger plus, c'est encore mieux.
S'asseoir	N'immobilisez pas votre enfant pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou un siège d'auto). Passer du temps devant un écran n'est pas recommandé. Pendant que vous êtes assis avec votre enfant, lisez avec lui, racontez-lui des histoires ou chantez.

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans](#)

Le temps d'écran et les jeunes enfants

Le temps d'écran comprend le temps passé à utiliser une tablette ou un ordinateur, à regarder la télé et à jouer à des jeux vidéo. Chez les enfants de moins de deux ans, le temps d'écran n'est pas recommandé, tandis que chez les deux à cinq ans, on devrait limiter le temps d'écran à un maximum d'une heure par jour. Pourquoi? Le temps d'écran remplace le temps que les enfants pourraient passer à jouer, à apprendre ou à socialiser, qui sont toutes des activités essentielles au développement sain des enfants. Limiter le temps d'écran chez les enfants peut aussi favoriser le sommeil, la maturité scolaire, la capacité d'attention et le maintien d'un poids santé. Pour en savoir plus long sur le temps d'écran chez les enfants, [cliquez sur ce lien.](#)



POUR NOUS JOINDRE!

Appelez-nous sans frais au 1 866 747-4305 et demandez une infirmière du programme Bébés en santé, enfants en santé.



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit