



**Aidez votre enfant à développer ses aptitudes langagières en lui parlant de ce que vous faites ensemble tout au long de la journée.** Par exemple, parlez de ce que vous achetez à l'épicerie. Posez-lui des questions et laissez -lui le temps d'y répondre. Lorsque vous faites une marche ou que vous jouez dans la nature, discutez des roches, des fleurs et des autres choses que vous voyez. De quelle couleur sont-elles? Est-ce que l'objet est lourd ou léger? Est-ce que sa surface est lisse ou bosselée? Ces conversations aident votre enfant à apprendre et à penser ainsi qu'à enrichir son vocabulaire!

## Cuisiner avec les enfants

Faire la cuisine avec votre enfant vous permet de partager de la nourriture et des traditions culinaires. Cette activité aide votre enfant à acquérir des compétences alimentaires et culinaires importantes ainsi qu'à adopter de bonnes habitudes alimentaires en grandissant. À cet âge, votre tout-petit aime explorer au moyen des cinq sens (vue, toucher, odorat, ouïe et goût). Il est de plus en plus autonome et aime faire des choses sans aide. Jetez un coup d'œil aux ressources ci-dessous pour découvrir des façons d'inciter votre enfant à cuisiner ainsi que d'excellentes recettes :



- [Cuisiner avec des enfants de tous âges](#)
- [Vidéo: Les compétences culinaires](#)

## C'est le temps d'aller jouer dehors!

Pendant la petite enfance, il est important que les enfants apprennent à bouger dans le monde qui les entoure. Jouer dehors dans la nature est une occasion d'apprentissage parfaite pour eux!

Jouer dehors permet aux enfants de faire de l'activité physique et d'acquérir de nouvelles habiletés tout en satisfaisant leur curiosité et en favorisant l'exploration et l'apprentissage.



Comment pouvez-vous aider vos enfants à tirer tous les bienfaits qu'offre la nature? Pour commencer :

1. Sortez.
2. Faites preuve de curiosité.
3. Laissez votre enfant mener le jeu.
4. Amusez-vous.
5. Répétez.

## 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.



## Quelle durée est recommandée pour mon enfant?

	Directive
Dormir	En 24 heures, les enfants de 1 à 2 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'activité physique 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](#)

### Vous cherchez une façon amusante d'encourager votre enfant à se brosser les dents tous les matins et tous les soirs?

Songez à créer un tableau de brossage des dents pour en faire le suivi.

Rappel :

- Il faut brosser pendant 2 minutes le matin et le soir pour avoir de belles dents!

Âge de "sortie"	Âge de "tombée"
7-12 mois	6-8 ans
9-13 mois	7-8 ans
16-22 mois	10-12 ans
13-19 mois	9-11 ans
25-33 mois	10-12 ans
20-31 mois	10-12 ans
12-18 mois	9-11 ans
16-23 mois	9-12 ans
7-16 mois	7-8 ans
6-10 mois	6-8 ans



### Santé mentale

Le jeu est essentiel au bonheur des enfants – s'amuser, rire, explorer et se détendre. Les enfants heureux éprouvent moins de stress et d'anxiété et ont plus de résilience. En outre, les enfants de cet âge apprennent beaucoup par le jeu. Laissez votre enfant mener le jeu et faites comme lui. Jouer dehors et dans la nature favorise aussi grandement le développement des enfants – rangez les écrans et allez jouer dans le sable!

### POUR NOUS JOINDRE!



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

