ON MANGE!

TU AIMERAIS MIEUX ORGANISER LES TEMPS DE REPAS AU CAMP CET ÉTÉ? ON TE MET AU DÉFI D'UTILISER TA CRÉATIVITÉ POUR RENDRE CES MOMENTS MÉMORABLES ET AGRÉABLES POUR TOI ET TES JEUNES.

ÉTÉ 2020

COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

On a sélectionné plusieurs trucs et astuces pour adapter plus facilement ton animation lors des repas cet été.

VOICI 6 THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR

- ORGANISE TON ENVIRONNEMENT
- RESPIRE LE GRAND AIR
- EN MODE INDIVIDUEL
- LAVE-O-THON
- TRUCS TREMPLIN SANTÉ

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ORGANISE TON ENVIRONNEMENT

Au camp, plus les repères visuels sont clairs, plus les jeunes sauront où se positionner.

Planifie l'espace où tu prends les repas et les collations avec ton groupe.

Si tu souhaites utiliser des tables, assure-toi que chaque jeune ait sa place, en gardant une bonne distance avec les autres jeunes.

Utilise des moyens colorés pour que chacun respecte son espace, comme des napperons ou du papier collant coloré. Comme chaque jeune aura son endroit attitré pour tous les repas, saute sur l'occasion pour inviter les jeunes à le personnaliser.

L'heure du repas c'est fait pour se rassembler : en assoyant les jeunes en cercle, tu facilites le contact visuel et les échanges. C'est beaucoup plus dynamique!

Décore l'espace avec tes jeunes. Ajoute des guirlandes à un arbre, plante des drapeaux colorés dans le sol. Ça favorise le sentiment d'appartenance en plus de déterminer votre espace.

Gestion des déchets : prévois des poubelles / compost sans contact !

Crée un parcours amusant à sens unique pour aller jeter les déchets. Ça empêchera les jeunes de se croiser et ce sera beaucoup plus dynamique. Pense à mettre des marques au sol avec du ruban adhésif de couleur ou à utiliser des flèches pour identifier la direction à suivre.

RESPIRE LE GRAND AIR

Priorise les temps de diner et de collation à l'extérieur, dans la mesure du possible!

Si tu as la chance d'avoir accès à un espace gazonné, profites-en pour faire un pique-nique avec tes jeunes.

Tu peux installer toi-même de manière originale et confortable, des tapis de yoga, des serviettes de plage ou des nappes, tout en faisant en sorte que la distanciation physique soit respectée. Si tu utilises du matériel commun (ex. tapis de yoga), n'oublie pas de désinfecter avant et après l'utilisation.

Choisis un endroit à l'abri des distractions, tes jeunes auront plus de facilité à respecter le 20 minutes recommandé pour savourer leur repas.

Réfère-toi à l'affiche **Opération COQ** pour te rappeler les messages clés en lien avec l'heure du repas.

Pars à la conquête des coins d'ombre, non seulement pour manger, mais également pour regrouper les boîtes à lunch des jeunes pendant la journée.

Petit rappel : les boîtes à lunch ne doivent pas être empilées et elles doivent garder à une bonne distance les unes des autres.

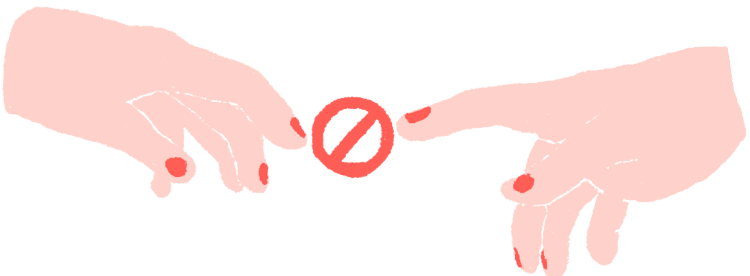
Psssst Profites-en pour parler de l'importance du bloc réfrigérant (Ice pack) dans la boîte à lunch.

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE ·

PAS DE ICE PACK?

Suggère à tes jeunes de faire congeler une bouteille d'eau réutilisable : ils auront une eau froide toute la journée et un lunch au frais en bonus.

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca



EN MODE INDIVIDUEL

Évite les contacts physiques sans oublier de favoriser une ambiance agréable pendant les repas.

Pas de partage d'aliments entre les jeunes durant le repas cet été.

Partagez plutôt des blagues, des anecdotes et des fous rires!

LAVE-O-THON

Rends le lavage des mains et de l'équipement amusant et instructif.

Demande à chaque jeune de se laver les mains avant et après chaque repas / collation.

Psssst Savais-tu que les gels hydroalcooliques ne sont pas conçus pour laver les mains? Utilise plutôt de l'eau tiède et du savon.

As-tu pensé faire une rotation de l'horaire pour l'heure du repas avec les autres groupes?

Ça permet d'éviter les files d'attente pour le lavage des mains.

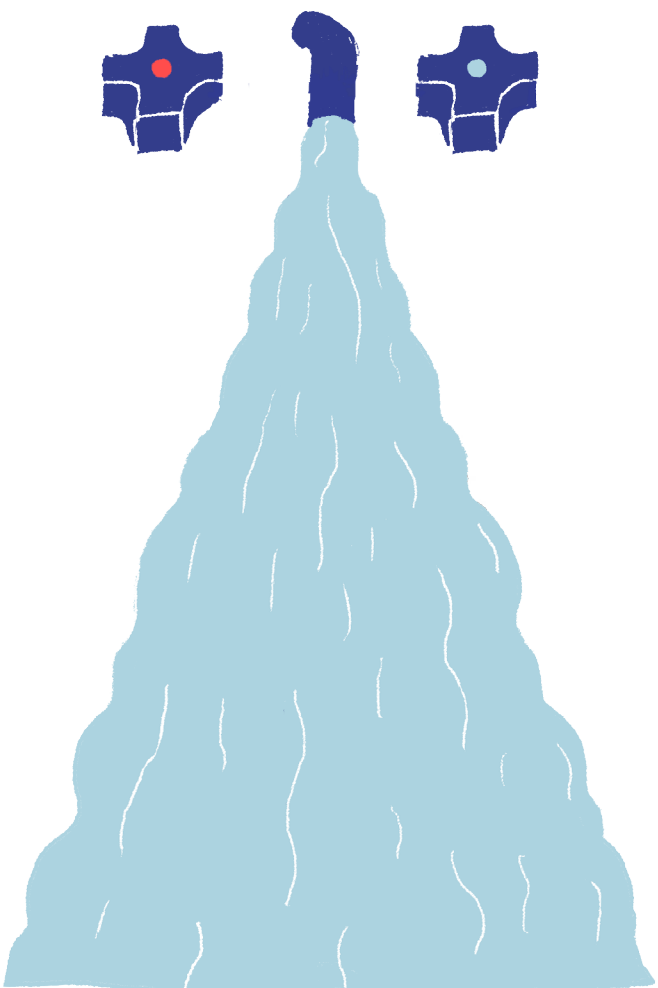
Assure-toi que les jeunes connaissent les endroits pour se laver les mains.

As-tu pensé créer des affiches pour faire des petits rappels ?

Pour t'inspirer et en faire avec tes jeunes, consulte l'activité **Se laver les mains, c'est gagnant!**

Assure-toi de laver les surfaces avant et après les repas.

Valide avec ton coordo qu'est-ce qui est accessible au camp : seau d'eau + détergent + chiffon propre? Lingettes nettoyantes? Vaporisateur et papier à main?



© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

TRUCS TREMPLIN SANTÉ

Savais-tu que l'heure du lunch est un moment vraiment apprécié des jeunes ?

C'est leur chance de pouvoir te parler de sujets qui leur tiennent à cœur. Profites-en pour manger avec eux et prends le temps toi aussi de savourer les aliments.

Invite tes jeunes à discuter de sujets en saines habitudes de vie, comme leur sport ou leur fruit préféré.

Tu peux t'inspirer de l'outil **Diner causette**.

Intègre des activités de devinettes et de charades pour susciter l'intérêt des jeunes et développer de nouvelles connaissances.

L'activité **Quiz vitaminé** peut t'aider à dynamiser ton animation lors du lunch.

À l'occasion, mets de la musique ou profites-en pour faire découvrir un nouvel aliment.

Demande à tes jeunes ce qu'ils aiment cuisiner, et partage tes recettes coup de cœur.

As-tu pensé partager des recettes aux parents pour faciliter la préparation des lunchs? Visite le site www.tremplinsante.ca pour t'inspirer et pour partager.

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE

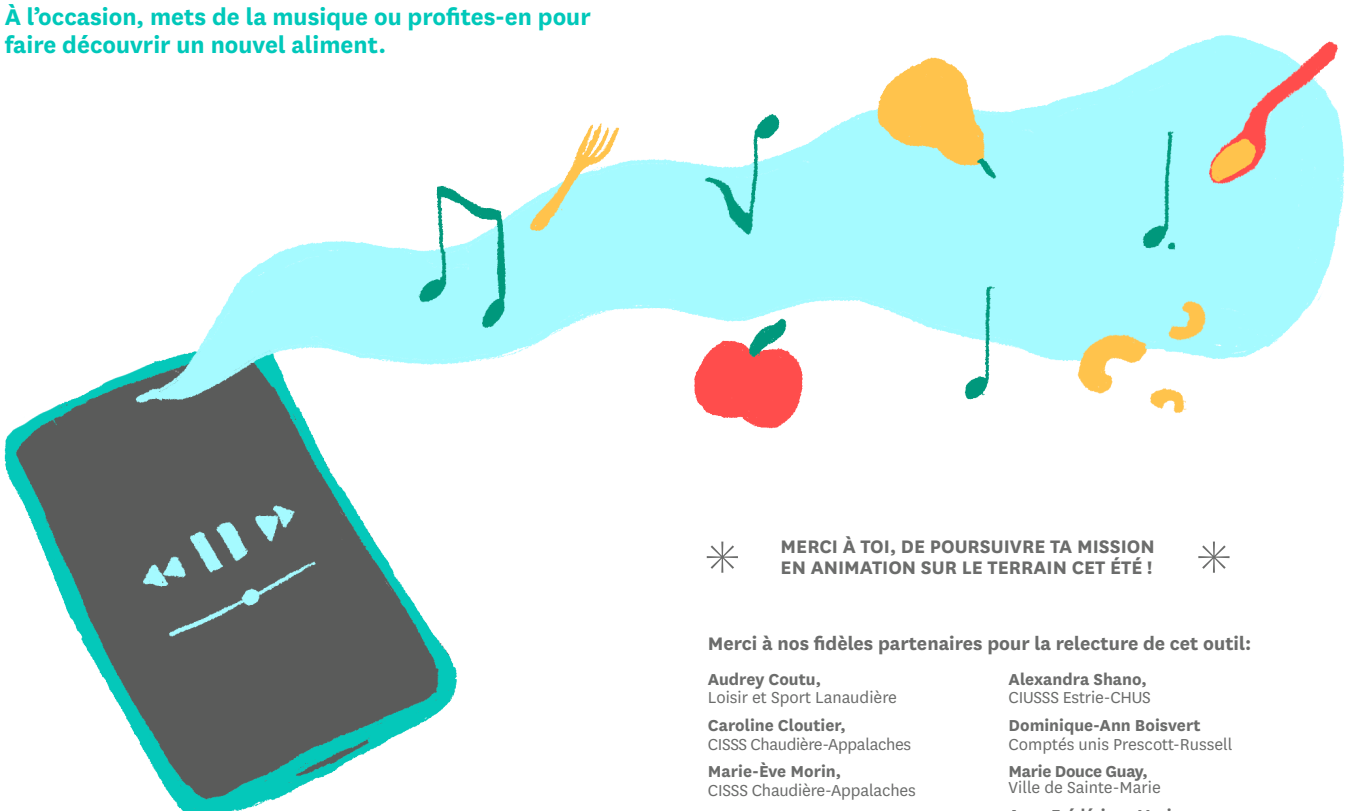
QUESTION D'AMBIANCE

Mise sur l'ambiance, le moment des repas doit être agréable!

Sans jouer au « détective boîte à lunch », sache que c'est en parlant positivement des aliments que tu pourras avoir une grande influence sur les jeunes!

Petit rappel : tu as un rôle de modèle à jouer auprès de tes jeunes, mais sache qu'on ne te demande pas d'être parfait!

L'important c'est ce que tu mets en place pour rendre le moment du repas le plus agréable possible et que toi aussi tu prennes plaisir à discuter avec tes jeunes!



MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ !

Merci à nos fidèles partenaires pour la relecture de cet outil:

Audrey Coutu,
Loisir et Sport Lanaudière

Caroline Cloutier,
CISSS Chaudière-Appalaches

Marie-Ève Morin,
CISSS Chaudière-Appalaches

Mélissa Dion-Tremblay,
Les Producteurs laitiers du Canada

Lucie Laurin,
Association québécoise de la garde scolaire

Alexandra Shano,
CIUSSS Estrie-CHUS

Dominique-Ann Boisvert
Comptés unis Prescott-Russell

Marie Douce Guay,
Ville de Sainte-Marie

Anne Frédérique Morin,
Association des camps du Québec

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca