

MARS 2026

INFOLETTRE

petite enfance



L'IMPORTANCE D'ENCOURAGER LES ENFANTS À CUISINER

L'enfant qui cuisine avec ses parents développe un plus grand intérêt pour les aliments et les nouvelles saveurs. De plus, cette activité lui permet de développer son autonomie, sa confiance en lui, sa créativité, sa dextérité et sa motricité fine. En fonction de l'âge de l'enfant, cette activité lui permet de mettre en pratique des notions apprises à l'école. En plus de tous ces bienfaits, l'enfant apprend à se nourrir, ce qui l'aide à développer des habitudes qui lui serviront toute sa vie.

Tucs et astuces pour cuisiner avec les enfants

- Faites participer votre enfant dans le choix de la recette.
- Débutez avec des recettes que vous connaissez.
- Impliquez votre enfant pour faire la liste d'épicerie et allez à l'épicerie avec lui.
- Lisez la recette en entier à votre enfant avant de commencer.
- Demandez à votre enfant d'accomplir certaines tâches en fonction de ses aptitudes.
- Acceptez qu'il y ait de petits dégâts.

Tâches adaptées selon l'âge des enfants

Autour de 1 an et même avant

- Donnez à votre enfant un bol de plastique vide et une cuillère pour qu'il vous imite.
- Parlez des aliments tout en permettant à votre enfant de les toucher et les sentir.

Vers 2 ou 3 ans

- Comptez avec votre enfant les oeufs, les carottes, les bananes ou les autres ingrédients qui se comptent.
- Invitez votre enfant à laver les légumes et les fruits.

Vers 3 ou 4 ans

- Demandez à votre enfant de verser le contenu d'une tasse à mesurer dans un autre contenant.
- Proposez-lui d'écraser des bananes ou des pommes de terre à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon.

Vers 4 à 6 ans

- Demandez à votre enfant de casser et battre un oeuf.
- Laissez-le étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie.

Après avoir cuisiné avec votre enfant, remerciez votre apprenti-chef pour son aide. Sans le forcer, encouragez-le à goûter à ses créations. Pour éveiller son intérêt à l'égard des aliments, vous pouvez lui proposer des activités variées: lecture d'histoires, jardinage, dessins d'aliments, etc.

Pour en apprendre davantage, consultez l'article sur ce site internet : [Faire participer les enfants dans la cuisine](#)

L'équipe des services à la petite enfance du District scolaire francophone Sud offre une diversité de services aux familles et aux enfants âgés de 0 à 8 ans. Notre mandat est d'appuyer le sain développement de l'enfant en outillant les adultes qui jouent un rôle significatif dans sa vie.

Pour en savoir plus, consultez notre [site internet](#) ou contactez-nous au (506) 869-6457.



SAVIEZ-VOUS QUE?



La 37^e Semaine provinciale de la fierté française se déroule entre le 16 et le 20 mars 2026

« Notre francophonie unique, vibrante, géniale »

En 1989, le secteur francophone du ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick renforce ses relations avec ses partenaires clés en les invitant à collaborer ensemble pour créer une activité spéciale. Puisque la promotion de la langue et de la culture française auprès des jeunes francophones de la province est une de ses grandes priorités, le ministère décide de créer la Semaine provinciale du français.

Cet événement coïncide avec le 20 mars, soit la Journée internationale de la Francophonie.

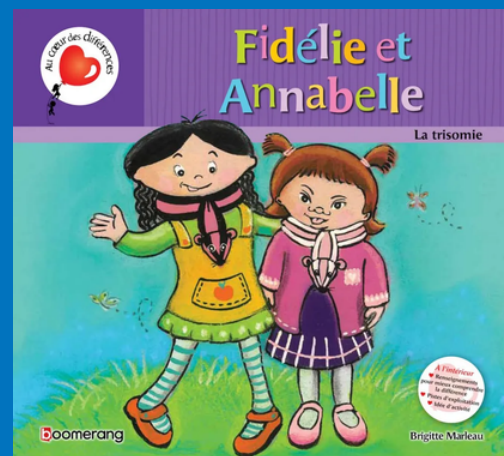
Vous êtes invités à célébrer cette semaine et à contribuer au rayonnement de la francophonie au Nouveau-Brunswick.

Pour plus d'information : [Historique](#) | [SPFF](#)

LIVRE DU MOIS

FIDÉLIE ET ANNABELLE

BRIGITTE MARLEAU



Un album présentant un personnage attachant, vivant une différence : la trisomie. Moi, c'est Fidélité et Annabelle c'est mon amie. Annabelle a sept ans et elle a la trisomie. Par l'entremise de courtes histoires, ce livre permettra aux parents et aux éducateurs de sensibiliser les enfants à la richesse des différences.

BRIGITTE MARLEAU - Fidélité et Annabelle

UN REPAS BIEN SPÉCIAL!



Amusez-vous à préparer un repas imaginaire à partir d'images d'aliments et de diverses fournitures de bricolage.

Matériel

- Vieux magazines de cuisine ou circulaires d'épicerie
- Ciseaux
- Assiettes de carton
- Colle blanche ou bâton de colle
- Peinture ou colorant alimentaire
- Paillettes de bricolage

Instructions

[Collage : un repas bien spécial!](#)

IDÉES DE JEUX POUR CÉLÉBRER LA 37^E SEMAINE PROVINCIALE DE LA FIERTÉ FRANÇAISE



- Mode durable et fierté francophone
- Bulles et couleurs
- Comptine en mouvement
- Les sons de la francophonie
- Les trésors de la langue française
- Le marché des saveurs francophones



Pour connaître les instructions de ces jeux et en découvrir d'autres : [Activités pédagogiques | SPFF](#)

J'AIME MA FRANCOPHONIE



Chez moi on parle acadien,
Sais-tu d'où je viens?
Sais-tu d'où je viens?
Moi, je parle fransaskois,
Sais-tu c'est où chez moi?
Sais-tu c'est où chez moi?

Ma province est une île,
Au bout du fleuve St-Laurent.
Au bout du fleuve St-Laurent.
Chez moi y'a de grandes montagnes,
En bordure de l'océan.
En bordure de l'océan.

Mon pays est beau et grand
Et ma langue l'est aussi
Avec tous ses accents
J'aime ma francophonie

Moi, je viens des Prairies,
Connais-tu l'Alberta?
Connais-tu l'Alberta?
J'ai des ancêtres métis,
Je viens du Manitoba.
Je viens du Manitoba.

Pour écouter la chanson : [J'aime ma francophonie](#)

TREMPETTE À L'AVOCAT



Une délicieuse trempette pour la collation, servie avec des légumes ou avec des chips de tortillas.

Ingrédients

- 1 avocat mûr
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 150 g (1/2 bloc) de tofu soyeux
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail
- Poivre, au goût



RECETTE COMPLÈTE



SERVICES ET ACTIVITÉS DISPONIBLES

PARLE-MOI

Programmes et services offerts par des orthophonistes et par des assistantes en orthophonie. Activités gratuites. Découvrez les activités du mois de mars sur la page [Facebook](#) de Parle-moi.

Courriel : Info.Parle-moi@nbed.nb.ca / Téléphone: (506) 869-2040



FRANCOBULLES

Groupe-jeu pour les familles d'enfants de 0 à 5 ans (parent/tuteur, grand-parent, gardien ET enfant) qui soutient l'apprentissage de la langue française. Ce programme a pour but d'accompagner et d'engager le parent dans la réussite éducative de son enfant.

Le programme est gratuit.

Pour plus d'informations, consultez notre [site internet](#).



ATELIERS D'INITIATION EN FRANÇAIS

Programme pour les enfants de 4 à 5 ans qui fréquenteront la maternelle en septembre et qui vise le développement des compétences langagières francophones. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus et connaître les critères d'admissibilité.



MOIS DE LA NUTRITION

« Bien se nourrir pour s'épanouir »

[Diététistes du Canada, 2026](#)

Accompagnez votre enfant à développer, dès son plus jeune âge, de bonnes habitudes alimentaires qui auront un impact significatif sur sa santé. Pour cela, offrez-lui des aliments variés et nutritifs.

Pour en connaître davantage sur le sujet, consultez cet article : [Acquérir de bonnes habitudes alimentaires](#)



Pour en savoir plus sur nos services et sur les services offerts par nos partenaires dans votre communauté, contactez la coordonnatrice des services d'appui à la famille au (506) 856-3257 ou dsfs.spe@nbed.nb.ca. Consultez aussi notre [site internet](#) et suivez-nous sur [Facebook](#).