

# Rester en contact

Maintenir le lien, grandir ensemble • Printemps 2025



Photo de Adobe Stock

## Bienvenue

La ressource Rester en contact a été élaborée pour célébrer et soutenir la créativité et le dévouement de tous ceux qui participent à l'éducation de qualité des jeunes enfants. Cette ressource vise à fournir inspiration et savoir aux professionnels du secteur de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants par le biais d'articles et de ressources informatifs qui favorisent les pratiques d'inclusion, la diversité culturelle et la compétence, les suggestions de programmation et les informations communautaires. Le comité Rester encontact (KIT, en anglais) est composé de professionnels de diverses agences au sein du modèle Chaque enfant a sa place des Services à l'enfance de Toronto. Nous vous invitons à transmettre cette ressource à vos collègues, vos amis et votre famille.



## Table des matières

### 2 L'environnement d'apprentissage des jeunes enfants

- 2 Faire respecter la justice de genre dans les centres de la petite enfance
- 5 Importance de la classe-Partie 2 : Les interactions et leur influence sur la classe : stratégies fondées sur des données probantes
- 7 Fiche-conseil sur la communication et les interactions

### 8 Bien-être et soins personnels

- 8 Les bienfaits d'une courte pause active quotidienne
- 9 Découvrez 5 astuces pour aider les enfants difficiles à goûter de nouveaux aliments
- 10 Salade d'été fraîche, colorée et croquante

### 11 Apprentissage professionnel et liens

### 11 Partenaires du comité de la ressource Rester en contact



Photo de IURII KRASILNIKOV sur iStockphoto

## Faire respecter la justice de genre dans les centres de la petite enfance

**RYAN GRACIE**, baccalauréat en éducation à la petite enfance, maîtrise en éducation à la petite enfance, éducateur/éducatrice de la petite enfance inscrit(e), Faculté des sciences de la santé et du mieux-être, Polytechnique Humber

### *Qu'est-ce que le genre?*

Le genre, c'est une construction sociale, une façon qu'on a de catégoriser et de comprendre le monde qui nous entoure (Trevor Project, s.d.). Il comprend trois éléments principaux :

1. **L'identité**, soit comment on se sent ou se perçoit : par exemple, se sentir homme, femme, les deux ou ni l'un ni l'autre;
2. **L'expression de genre**, c'est-à-dire la façon dont on manifeste cette identité : de manière masculine, féminine, ou un mélange des deux;
3. **Les rôles de genre**, qui sont les rôles qu'on assume dans la vie de tous les jours, comme parent, soutien de famille, protecteur, etc.

Dans plusieurs cultures, on croit à tort que le genre est lié au sexe biologique. En réalité, le genre et le sexe sont deux choses distinctes, tout comme l'orientation sexuelle. Le genre est un concept à part entière.

Comme il existe un lien très fort entre le sexe et le genre dans les sociétés occidentales comme la nôtre, il est important de réfléchir à cette relation sous l'angle de l'identité. Par exemple, les personnes dont l'identité de genre correspond au sexe assigné à la naissance (par exemple, une personne née de sexe masculin qui s'identifie comme homme, ou née de sexe féminin qui s'identifie comme femme) sont dites **cisgenres**.

Lorsqu'il y a une différence entre le sexe assigné à la naissance et l'identité de genre (par exemple, une personne née de sexe masculin qui s'identifie comme femme), on parle alors de **transgenre**. Il est important de se rappeler que la transidentité n'est qu'une des nombreuses identités de genre. Toutes les personnes non cisgenres ne s'identifient pas forcément comme trans.

Au Canada, trois catégories de genre sont reconnues : masculin, féminin et non binaire (Statistique Canada, 2024). « Non binaire » est un terme général qui désigne les personnes dont l'identité de genre ne correspond pas à la « norme » binaire. On utilise aussi parfois l'expression « personnes de genres divers ». Ces deux termes seront utilisés dans ce texte pour désigner les identités de genre autres que homme cisgenre ou femme cisgenre. Peu importe la façon dont on choisit de s'identifier, une chose demeure : le genre est une des façons principales dont on organise sa vie de tous les jours.

### *Qu'est-ce que la norme de genre?*

La norme de genre, c'est la tendance à considérer les genres masculin et féminin comme « normaux ». Le problème, c'est que chaque fois qu'on crée des catégories dites « normales », tout ce qui ne rentre pas dedans est vu comme « anormal » (Gonzalez-Mena, 2008). Cet étiquetage mène souvent à de l'injustice envers les personnes non binaires (Anzovino, Oresar et Boutiller, 2021). Par exemple, selon Egale (2024), il y a actuellement une montée des mouvements réactionnaires qui menacent la sécurité, les droits et les libertés des personnes trans, non binaires et de

Suite de l'article à la page suivante...

## L'environnement d'apprentissage des jeunes enfants

Suite de l'article de la page précédente...

toutes les personnes au genre non conforme. Entre 2016 et 2023, les crimes haineux liés au genre et à l'orientation sexuelle ont augmenté de 388 %, et les personnes non binaires sont particulièrement ciblées par la violence. La transphobie (peur ou haine envers les personnes trans) est bien réelle ici. Des recherches montrent qu'environ 41 % des élèves trans au Canada vivent des symptômes dépressifs majeurs, 20 % ont tenté de se suicider dans la dernière année, et 46 % se sont infligé des blessures (Gouvernement de l'Alberta, 2013). La norme de genre est un vrai problème à combattre si on veut protéger les enfants de genres divers.

### *À quoi ressemble la norme de genre dans les centres de la petite enfance?*

La norme de genre est ancrée dans nos institutions sociales, qui nous apprennent quoi penser et comment agir. Même si la famille joue un rôle clé dans la socialisation, l'éducation à la petite enfance a aussi un impact majeur sur le développement des enfants. Swindler Boutte (2008) affirme que peu de professions ont autant d'influence sur la vie des enfants que l'éducation. Il est donc préoccupant de voir que la norme de genre est souvent intégrée dans les pratiques quotidiennes, parfois sans qu'on s'en rende compte. Skelton (2022) note que beaucoup d'efforts sont faits pour imposer la binarité cisgenre dès la petite enfance. Voici des exemples de pratiques problématiques qu'on retrouve souvent et qui sont rarement remises en question :

- Faire faire la file aux enfants selon leur genre;
- Utiliser des chansons, comptines ou histoires qui renforcent les stéréotypes de genre (comme la plupart des contes de fées);
- Diviser les vêtements de garderie en « pour garçons » et « pour filles »;
- Employer un langage genré (par exemple, dire à une fille qu'elle est « jolie » et à un garçon qu'il est « fort »);
- Rappeler souvent aux enfants l'importance d'être un garçon ou une fille;

- Saluer les enfants en disant « les garçons » et « les filles »;
- Remplir les formulaires ou bulletins scolaires uniquement avec les pronoms « il » ou « elle »;
- Ne pas respecter les pronoms préférés des enfants;
- Utiliser des codes de couleur (rose et bleu) pour les casiers ou les étiquettes de nom;
- Avoir des attentes différentes selon le genre pour le comportement, les réalisations ou les aptitudes sportives;
- Imposer des activités ou des routines où les enfants doivent se placer ou participer selon l'alternance garçon-fille;
- Avoir des codes vestimentaires distincts pour chaque genre.

Souvent, les éducateurs et éducatrices de la petite enfance, même avec de bonnes intentions, adoptent des approches genrées sans s'en rendre compte, dans le but de soutenir le développement identitaire des enfants. Que ces gestes soient faits consciemment ou non, ils contribuent à perpétuer la binarité cisgenre, ce qui complique la vie des enfants qui ne s'y retrouvent pas.

### *Comment remettre en question la norme de genre pour favoriser la justice de genre?*

La justice de genre, c'est le traitement équitable de tous les genres, en assurant à chacun les mêmes droits, responsabilités et occasions que ceux dont jouissent les personnes cisgenres, groupe dominant (Strategic Advocacy for Human Rights, 2024). C'est une approche globale qui vise à éliminer les causes profondes de la discrimination de genre et à garantir que les personnes de genres divers ne soient pas exclues de la pleine jouissance de leurs droits. La justice de genre, c'est à la fois une philosophie et un ensemble de stratégies pour déconstruire la binarité cisgenre et éradiquer la norme de genre.

Les éducateurs et éducatrices qui sont des

Suite de l'article à la page suivante...

## L'environnement d'apprentissage des jeunes enfants

Suite de l'article de la page précédente...

ambassadeurs de la justice de genre en milieu de petite enfance adoptent des pratiques qui incluent toutes les expressions de genre, surtout celles qui sont diverses, comme :

- S'aligner sur la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant, qui affirme que chaque enfant a droit à une vie sans discrimination, à une identité et au respect de ses opinions;
- Encourager le jeu non genré, par exemple lorsqu'un garçon porte une robe ou qu'une fille joue à des jeux physiques avec des garçons;
- Remettre en question les propos et comportements genrés, autant chez les enfants que chez les adultes, et s'en servir comme occasions d'apprentissage pour élargir la vision du genre;
- Examiner l'environnement et les ressources pour repérer les messages normatifs et proposer d'autres options qui valorisent la diversité des genres;
- Appeler chaque enfant par le pronom qu'il ou elle préfère;
- Plaider pour l'accès à des ressources et soutiens adaptés pour tous les enfants de genres divers, en particulier ceux qui s'identifient comme trans;
- Intégrer la diversité des genres dans toutes les sphères du programme éducatif, en exposant les enfants à de multiples identités;
- Repenser la conception traditionnelle de l'enfant en reconnaissant et en soutenant les étapes importantes du développement de la conscience et de l'identité de genre;
- Éviter une inclusion symbolique ou superficielle, comme mettre un seul livre sur la diversité de genre sur une étagère, ou afficher des photos sans vraiment intégrer ces réalités à l'environnement;
- Maintenir une communication ouverte et honnête avec les familles qui peuvent être mal à l'aise avec l'inclusivité de genre, tout en s'engageant à valoriser toutes les expressions de genre en classe.

Créer des milieux sécuritaires pour les enfants de genres divers demande de l'engagement, de la compassion et un dévouement sans faille. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est une mission qui, avec de la détermination, peut transformer les milieux de la petite enfance en espaces d'espoir, d'harmonie et d'humanité pour toutes et tous.

## Bibliographie

Anzonvino, T., Oresar, J. et Boutillier, D. (2021). Chapitre 2 : Forms of oppression de Walk a mile: A journey towards justice and equity in education (2e éd.), p. 23–41.

Gonzalez-Mena, J. (2008). *Diversity in early care and education: Honouring differences*. McGraw-Hill Education.

Gouvernement de l'Alberta (2013). *Transphobic bullying*. Extrait du site <https://open.alberta.ca/dataset/27c9eeb0-af8f-4633-a1f3-69b3158815f1/resource/aea0b461-efd7-49f4-b78f-21bf77d9cb99/download/2013-transphobic-bullying-fact-sheet-pfvb0047.pdf>

Skelton, J. W. (2022). Schools often fail to expect trans and nonbinary elementary children: What gender independent, nonbinary, and trans children desire. *Teachers College Record*, 124(8), 244–274. <https://doi.org/10.1177/01614681221126243/>

Strategic Advocacy for Human Rights. (2024). What is gender justice? *Strategic Advocacy for Human Rights*. Extrait du site <https://www.wearesahr.org/blog/what-is-gender-justice/>

Swindler-Boutte, G. (2008). Beyond the illusion of diversity: How early childhood teachers can promote social justice. *The Social Studies*, 99(4), pp. 165–173.

The Trevor Project. (sans date). Resources about gender identity - understanding gender identities and pronouns. Extrait du site <https://www.thetrevorproject.org/resources/article/understanding-gender-identities-and-pronouns/>





Photo de SDI Productions sur iStockphoto

## Importance de la classe – Partie 2:

### Les interactions et leur influence sur la classe : stratégies fondées sur des données probantes

**NIKI YEUNG**, M. Sc., éducatrice en petite enfance inscrite, conseillère en ressources, Strides Toronto

Cet article fait suite à l'article « Importance of the Classroom: Part 1 », paru dans le numéro du printemps 2024 de la version anglaise *Keeping in Touch*.

Les interactions en classe jouent un rôle essentiel dans la création d'un environnement d'apprentissage. La qualité des échanges entre les éducateurs, les enfants et leurs pairs influence directement le développement socio-émotionnel des enfants ainsi que leur engagement global. La mise en œuvre de pratiques et de stratégies basées sur des données probantes permet de s'assurer que les interactions en classe sont intentionnelles, inclusives et favorisent un apprentissage qui encourage la confiance, la collaboration et l'engagement actif.

Les interactions sont la pierre angulaire de tout environnement. Notre communication, qu'elle soit verbale ou non verbale, a un impact direct sur la réceptivité et l'apprentissage des enfants. Les recherches de Hamre et Pianta (2007) montrent que les classes où les interactions et l'engagement entre

éducateurs et enfants sont positifs améliorent les résultats scolaires et sociaux. Les éducateurs qui collaborent entre eux tout en encourageant les échanges entre pairs jouent un rôle clé dans la création d'un climat positif. Ils permettent ainsi aux enfants d'adopter des perspectives variées, de développer leur empathie et d'améliorer leurs habiletés en résolution de problèmes (Pianta et coll., 2008).

L'écoute active de la part de l'éducateur valide les pensées et les sentiments des enfants, leur permettant ainsi de se sentir valorisés. Les données indiquent que lorsqu'un éducateur écoute attentivement et prend le temps de réfléchir avant de répondre, les enfants sont plus enclins à participer activement aux discussions en classe (Cornelius-White, 2007).

Suite de l'article à la page suivante...

Suite de l'article de la page précédente...

L'apprentissage collaboratif est aussi une compétence importante que les enfants développent grâce aux interactions entre pairs. Lors de ces échanges, il est essentiel de reconnaître et de souligner les comportements positifs. Les éloges ciblés, comme le recommandent Simonsen et coll. (2008), aident à renforcer les comportements souhaités tout en favorisant le développement. Enfin, reconnaître et valoriser les origines culturelles ainsi que les façons de penser neurodivergentes des enfants enrichit les interactions en classe. Selon Gay (2002), adapter l'enseignement aux besoins culturels des enfants est un moyen important d'établir des liens significatifs avec eux et de favoriser l'inclusion.

Les interactions en classe influencent grandement l'environnement d'apprentissage et façonnent les résultats scolaires et émotionnels des enfants. En adoptant des pratiques fondées sur des données probantes telles que l'écoute active, le renforcement positif et un enseignement adapté aux besoins culturels, les éducateurs peuvent créer en classe une atmosphère dynamique et bienveillante. En fin de compte, ces stratégies encouragent un milieu où tous les enfants se sentent valorisés et habilités à apprendre.

## Bibliographie

Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 77(1), p. 113–143.

Gay, G. (2002). Preparing for culturally responsive teaching. *Journal of Teacher Education*, 53(2), p. 106–116.

Hamre, B.K. et Pianta, R.C. (2007). Learning opportunities in preschool and early elementary classrooms. Article publié sous la direction de R. C. Pianta, M. J. Cox et K. L. Snow, *School readiness and the transition to kindergarten in the era of accountability* (p. 49–83). Baltimore : Brookes.

Pianta, R. C., La Paro, K. M. et Hamre, B. K. (2008). *Classroom Assessment Scoring System (CLASS) Manual*. Paul H. Brookes Publishing.

Simonsen, B., Fairbanks, S., Briesch, A., Myers, D. et Sugai, G. (2008). Evidence-based practices in classroom management: Considerations for research to practice. *Education and Treatment of Children*, 31(3), p. 351–380.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

# Fiche-conseil sur la communication et les interactions

**BRENDA WILSON**, RECEAS, Montessori, conseillère en ressources, Terry Tan Child Centre

Une communication efficace et bienveillante favorise la confiance, la sécurité et le bien-être de tous. Dans nos interactions entre nous et avec les enfants dont nous prenons soin, on s'efforce chaque jour de créer un programme qui encourage le sentiment d'appartenance, le bien-être, l'engagement et l'expression. (**Comment apprend-on? Les quatre fondements de l'apprentissage optimal**)

Une communication qui soutient ces principes contribue à :

- Développer la confiance en soi
- Forger des relations saines avec soi-même et avec les autres
- Créer une atmosphère d'apprentissage agréable
- Adopter des pensées et des sentiments positifs envers soi-même et envers les autres
- Encourager la coopération, le sentiment d'être valorisé et les relations chaleureuses
- Porter attention aux idées des enfants et les enrichir
- Enrichir son vocabulaire et apprendre à mieux se connaître

En communiquant de façon ouverte, honnête et respectueuse avec les autres, on les invite à :

- S'exprimer davantage
- Partager leurs idées et leurs sentiments
- Comprendre qu'on les écoute et qu'on s'intéresse à eux
- Savoir que leurs idées comptent, qu'on les accepte et qu'on les respecte

Créer une ambiance chaleureuse dans un programme éducatif va bien au-delà de l'aménagement physique de la salle. Il faut aussi adopter un certain ton, un langage corporel et utiliser certains mots. Pour assurer l'accueil, la stimulation et le respect dans votre programme, n'hésitez pas à laisser les enfants et les éducateurs sourire, hocher la tête, écarquiller les yeux, lever la main, incliner la tête, exprimer leur curiosité et leur enthousiasme dans la voix, et réfléchir avant de parler.

- Dans la mesure du possible, laissez les enfants vous parler de leurs pensées sans les interrompre, du début à la fin.
- Donnez-leur le temps de vous montrer qui ils sont.
- Faites des commentaires personnels et pertinents.
- Pratiquez des exercices pour renforcer l'estime de soi avec les enfants dont vous avez la charge :
  - Gardez une trace de toutes leurs réalisations.
  - Facilitez l'organisation d'activités qu'ils aiment.
  - Aidez-les à se fixer des objectifs et à les atteindre.
  - Jeux (en anglais) pour aider les enfants à mieux se connaître : **devinette des 27, jeu des noms des enfants pour commencer l'année (en anglais seulement)**
  - Attrape le compliment.

## Bibliographie

Ontario Ministry of Education. (2014). *Comment apprend-on?* <https://www.ontario.ca/fr/page/comment-apprend-on-pedagogie-de-lontario-pour-la-petite-enfance/>

Université McGill. (sans date). *Strategies to build healthy self-esteem.* [https://www.mcgill.ca/counselling/files/counselling/self-esteem\\_helpful\\_hints\\_0.pdf/](https://www.mcgill.ca/counselling/files/counselling/self-esteem_helpful_hints_0.pdf/)

Start Here Parents. (2024). *Try these 13 fun games to boost your kid's self esteem now.* <https://starthereparents.com/fun-games-boost-self-esteem/>

## Exemples de commentaires brefs pour relancer la conversation :

Je vois. / Ah bon. / Hum... Ben là! Vraiment? Peux-tu m'en dire plus? Quoi d'autre?  
Peux-tu m'en dire davantage sur...? Peux-tu me le montrer? Ça semble intéressant.  
Peux-tu répéter? Je veux être sûr d'avoir bien compris. Je me demande si...  
Je remarque que tu...

## Les bienfaits d'une courte pause active quotidienne

**JOSIE IANNAUDIO**, éducatrice en petite enfance inscrite, ECAS, BASc, Services de consultation en ressources de Humber, conseillère en ressources, Polytechnique Humber

Avez-vous parfois l'impression d'être en mouvement constant ou, au contraire, de ne pas avoir bougé de votre bureau de toute la journée? Parfois, on peut se sentir stressé, occupé ou dépassé, et oublier ce que ça veut dire d'être complètement calme et détendu. À quoi ressemble, ou à quoi pourrait ressembler, une vraie pause active? Voici quelques conseils pour vous aider à réintégrer des pauses actives dans votre journée de travail.

- Étirez-vous pendant votre pause au travail, surtout si vous êtes resté debout longtemps. Cliquez sur le lien suivant pour trouver, en anglais, des idées d'étirements en position assise : **Étirements assis de 5 minutes : pause rapide de yoga sur chaise pour débutants (en anglais seulement)**.
- Alternez entre la position assise et debout lorsque vous participez à des réunions ou formations virtuelles.

- Éloignez-vous de toute technologie et désactivez temporairement les notifications si possible; asseyez-vous tranquillement pendant votre pause active.
- Pratiquez des exercices de respiration, à l'intérieur ou à l'extérieur de la classe ou du bureau, pour vous détendre et refaire le plein d'énergie. C'est aussi un excellent outil de corégulation à enseigner aux enfants!
- Choisissez un livre qui vous intéresse. Lisez-le ou écrivez quelques citations qui peuvent vous inspirer.
- Buvez de l'eau tout au long de la journée et prenez vraiment conscience de la façon dont elle vous désaltère et vous rafraîchit. Essayez d'ajouter du concombre ou du citron à votre eau pour une touche de fraîcheur, prévenir la déshydratation et profiter d'autres bienfaits.
- Faites une petite marche ou déjeunez à l'extérieur pour prendre l'air frais loin de votre espace de travail. Imprégnez-vous de la nature.
- Jouez à un jeu de société pendant votre pause ou votre dîner. Les jeux peuvent être amusants et revitalisants, source de rires et bénéfiques pour la santé.
- Mangez une collation santé, ou organisez des journées spéciales de collations santé à partager avec votre équipe, afin de sensibiliser aux soins personnels et au bien-être collectif.



Photo de Adobe Stock

Gardez en tête que la relaxation peut prendre différentes formes selon chacun. Il est important de régénérer votre corps en adoptant de nouvelles habitudes de soins personnels qui vous aideront à trouver votre équilibre au travail. Choisissez un outil ou une astuce qui répond à vos besoins. Les pauses corporelles peuvent être rapides, réparatrices et agréables. Profitez-en pleinement!



# Découvrez 5 astuces pour aider les enfants difficiles à goûter de nouveaux aliments

LICA CHEUNG, étudiante en promotion de la nutrition et des modes de vie sains, Polytechnique Humber

## 1: Rendre les repas amusants et attrayants

- Transformez les repas en aventure!
- Par exemple, posez la question: « Tu crois que cette carotte fait du bruit quand on la croque? »



Être sélectif en matière d'alimentation est fréquent chez les enfants, qui explorent les textures, les saveurs et leur indépendance. Avec de la patience et des stratégies positives, on obtient de bien meilleurs résultats qu'en mettant de la pression.



## 2: Offrir des aliments sans pression ni obligation

- Associez les nouveaux aliments aux préférés de l'enfant.
- Laissez-le explorer la nourriture en la touchant ou en la sentant avant de la goûter.



## 3: Faire participer les enfants

- Laissez-les choisir des fruits et légumes à l'épicerie.
- Aidez-les à remuer, laver et servir les aliments: ils seront plus enclins à les manger.



## 4: Être un modèle

- Donnez l'exemple en mangeant sainement: les enfants apprennent en observant.
- Évitez les commentaires négatifs comme « Moi non plus, je n'aime pas le brocoli ».



## 5: Offrir des choix

- Proposez plusieurs options saines et laissez les enfants choisir ce qu'ils veulent manger.
- Utilisez un « tableau de dégustation » pour célébrer l'essai de nouveaux aliments.



## Quand demander de l'aide?

Si votre enfant refuse des groupes alimentaires entiers, a de la difficulté à mâcher ou à avaler, ou perd du poids, consultez votre médecin de famille.

## Bibliographie

Centers for Disease Control and Prevention. (10 mars 2025). *Tips to help your picky eater*. <https://www.cdc.gov/nutrition/features/help-picky-eater.html/>

Santé Canada. (25 juin 2024). ***Une saine alimentation pour les parents et les enfants***. Guide alimentaire canadien.

Illawarra Shoalhaven Local Health District. (sans date). *Growing Healthy Eaters*. [https://www.islhd.health.nsw.gov.au/sites/default/files/Health\\_Promotion/0-5/GHE\\_resources\\_final.pdf/](https://www.islhd.health.nsw.gov.au/sites/default/files/Health_Promotion/0-5/GHE_resources_final.pdf/)



Photo de Adobe Stock

## Salade d'été fraîche, colorée et croquante

**JOSIE IANNAUDIO**, éducatrice en petite enfance inscrite, ECAS, BASc, Services de consultation en ressources de Humber, conseillère en ressources, Polytechnique Humber

Une base de légumes verts riches en nutriments, combinée à un assortiment de légumes colorés et croquants, est une excellente façon de préparer une salade d'été à la fois fraîche et savoureuse. Amusez-vous à choisir vos légumes frais à l'épicerie du coin ou essayez d'en cultiver vous-même dans un jardin. Je suis heureuse de vous partager la recette de l'une de mes salades préférées. Bon appétit!

### Ingrédients

- ½ laitue romaine lavée
- ½ laitue rouge frisée lavée
- ½ laitue verte frisée lavée
- ½ tasse de concombres finement tranchés
- ½ tasse de tomates hachées
- ½ tasse de poivrons hachés (de la couleur de votre choix)
- ½ tasse d'oignon rouge haché
- ½ tasse d'amandes tranchées
- ½ tasse de canneberges
- ½ tasse de fromage de chèvre (ou tout autre fromage de votre choix)

### Ingrédients pour la vinaigrette

- ⅓ tasse d'huile d'olive
- ⅓ tasse de vinaigre balsamique blanc
- ⅓ tasse de moutarde de Dijon

### Préparation

1. Achetez ou cueillez tous les légumes pour cette salade colorée.
2. Hachez et tranchez tous les légumes mentionnés dans la liste des ingrédients.
3. Dans un grand bol, ajoutez les légumes un à un.
4. Rassemblez les ingrédients pour la vinaigrette.
5. Dans un bol séparé, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc et la moutarde de Dijon.
6. Versez la vinaigrette sur la salade.
7. Facultatif : ajoutez du sel, du poivre noir ou toute autre épice selon votre goût.
8. Laissez reposer 10 minutes au réfrigérateur avant de servir.

**Nourrissez votre âme avec des aliments sains.**

## Apprentissage professionnel et liens

**Calendrier de City Wide Training (en anglais seulement)**

(<https://www.citywidetraining.ca/>)

**Connectability (en anglais seulement)**

(<https://www.connectability.ca/>)

**About Kids Health (en anglais seulement)**

(<https://www.aboutkidshealth.ca/>)

**Zero to Three (en anglais seulement)**

(<https://www.zerotothree.org/>)

**Meilleur départ**

(<https://fr.meilleurdepart.org/>)

**Coalition ontarienne pour de meilleurs services éducatifs à l'enfance (en anglais seulement)**

(<https://www.childcareontario.org/>)

**Infant and Early Mental Health Promotion (en anglais seulement)**

(<https://www.iemhp.ca/>)

**Comment apprend-on?**

(<https://www.ontario.ca/fr/page/comment-apprend-on-pedagogie-de-lontario-pour-la-petite-enfance/>)

**The Mehrit Institute-Self Reg (en anglais seulement)**

(<https://self-reg.ca/>)



Photo de Adobe Stock

## Partenaires du comité de la ressource Rester en contact

**CDI**

**Brendalee Simas, conseillère en garde d'enfant**

(<https://www.childdevelop.ca/>)

**Centennial Infant and Child Centre**

**Lucy Patterson, conseillère en ressources**

(<https://www.cicc.ca/>)

**George Brown College**

**Jennifer Cloke-Campbell, conseillère en ressources**

(<https://www.georgebrown.ca/>)

**Humber Polytechnic**

**Josie Iannaccio, conseillère en ressources et Larissa**

**Kostevskii, coordinatrice de formation CWT**

(<https://www.humber.ca/>)

**Services communautaires Lumenus**

**Diana Burgess et Sheri Robb, conseillères en ressources**

(<https://www.lumenus.ca/>)

**Macaulay Centres for Children**

**Liliana Pineda, conseillère en ressources**

(<https://www.macaulaycentres.org/>)

**Strides Toronto**

**Niki Yeung, conseillère en ressources**

(<https://www.stridestoronto.ca/>)

**Terry Tan Child Centre**

**Brenda Wilson, conseillère en ressources**

(<https://www.terrytan.ca/>)

**WoodGreen Community Services**

**Janet Scott, conseillère en ressources**

(<https://www.woodgreen.org/>)

« J'ai une idée de la façon  
dont le changement se  
produit : par les relations et  
les liens. »

— Jean Clinton