Départ Santé Healthy Start
Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Les découvertes Départ Santé

Grandir heureux et en bonne santé en milieu de la petite enfance

ÉTÉ 2019

Plaisirs et bienfaits du jardinage avec les enfants

L'été est là et les jardins poussent partout. Si vous avez un jardin, faire participer vos enfants à son entretien est un excellent moyen de combiner l'activité physique avec le développement de leur intérêt pour les fruits et les légumes.

Voici quelques avantages du jardinage avec vos enfants:

- Le jardinage est une excellente activité physique! Le creusage, la plantation, l'épandage de compost ou de paillis, l'élagage et l'arrosage offrent de nombreuses façons de garder les enfants engagés et actifs!
- Le jardinage est une activité populaire pour les jeunes et les personnes âgées. Si votre centre ne peut pas entretenir seul un jardin, demandez de l'aide à un voisin. Y a-t-il un foyer pour personnes âgées ou un centre communautaire à proximité?
- La croissance des aliments peut augmenter la variété de légumes que les enfants mangent. L'émerveillement de la production alimentaire est un excellent moyen d'introduire de nouveaux aliments.

Mais rappelez-vous, selon la diététicienne-nutritionniste Ellyn Satter: « le rôle de l'enfant dans l'alimentation consiste à décider quoi manger parmi les aliments offerts ». Bref, en tant qu'éducatrices, nous pouvons offrir l'expérience de la culture de nouveaux aliments, parler de la forme, de la couleur, de la taille du nouvel aliment, mais nous devons éviter de faire pression sur un enfant pour qu'il mange un aliment s'il ne le souhaite pas.

Voici quelques guides sur le sujet:

Early Learning Gardening Guide,
North Okanagan Early Childhood Development Coalition and the Community Nutrition Program of Interior Health
https://www.interiorhealth.ca/YourEnvironment/ChildCareFacilities/Documents/Early%20Learning%20Gardening%20Guide.pdf

Jardiner à la garderie
Nos petits mangeurs
http://www.nospetitsmangeurs.org/jardiner-a-la-garderie/

Notre nouveau site Web

Il nous fait plaisir de vous présenter le nouveau site Web de Départ Santé. Celui-ci vous facilitera la tâche pour interagir avec notre équipe et pour avoir accès à nos ressources et services de formation.

Vous pouvez maintenant vous inscrire à une des formation suivante directement à partir de notre site:

- Webinaires Départ Santé
- Cours en ligne Départ Santé
- Ateliers Départ Santé (Sask)
- Ateliers Départ Santé pour Jeunes actifs (N.-B.)
- Départ Santé pour les familles

www.departsante.ca

Cuisinons ensemble

Salade d'été aux épinards

Une recette simple et délicieuse pour les journées chaudes d'été qui permet de profiter des fruits frais.

Ingrédients :

- 3 tasses d'épinards
- 2 tasses de fruits frais (fraises, bleuets et/ou des pêches, etc.)
- ½ tasse de yogourt

Préparation :

- Laver les épinards
- Couper les fruits frais en petits morceaux et les ajouter aux épinards
- Ajouter le yogourt et bien mélanger.
- Servir immédiatement et savourez.

Appel de soumission

Départ Santé pour Jeunes actifs au Nouveau-Brunswick

Le Réseau Santé en Français de la Saskatchewan et l'Association de gymnastique du Nouveau-Brunswick recherchent une organisation pour coordonner et mettre en œuvre le programme Départ Santé pour Jeunes actif (DSJA), une initiative bilingue touchant la santé de la population visant à accroître les opportunités en matière de saine alimentation et d'activité physique en petite enfance. Veuillez examiner la l'appel de soumission au lien ci-dessous.

Date limite pour le dépôt des soumissions : **le 19 août 2019**.

Visitez le lien ci-dessous pour prendre connaissance de l'initiative du Nouveau-Brunswick et télécharger l'appel de soumission:
https://departsante.ca/category/nouvelles/

Formation Départ Santé pour Jeunes actifs à Moncton

Du 21 au 24 mai 2019, Départ Santé a offert deux formations de deux jours (une en français et une en anglais), à Moncton, Nouveau-Brunswick. Cette formation a permis d'outiller 18 intervenantes en petite enfance du Nouveau-Brunswick qui seront maintenant en mesure d'offrir les formations Départ Santé pour Jeunes actifs dans la province.

Le groupe de la formation en anglais (à gauche) et celui de la formation en français (à droite).

Quelques chiffres :

Depuis 2013, Départ Santé a offert de la formation à plus de 2 100 éducatrices travaillant dans environ 500 CPEs et classes de prématernelles en Saskatchewan et au Nouveau-Brunswick. Ce sont plus de 12 000 enfants qui en ont bénéficié. Au Nouveau-Brunswick, le programme a été implanté dans 36 sites, rejoignant plus de 200 intervenants à la petite enfance, 850 enfants et 1300 parents.

Départ Santé est rendu possible grâce au support du Réseau Santé en français de la Saskatchewan.
Le projet est généreusement financé par l'Agence de la santé publique du Canada et le Community Initiatives Fund du Gouvernement de la Saskatchewan.