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

ÉTÉ 2015 VOL. 2 NO 3

Les découvertes Départ Santé

Des enfants plus **heureux** et en **meilleure santé,** dès la petite enfance

NOMBRE DE CENTRES DEPART SANTÉ (SK & N-B) : 149

Le jeu actif à l'extérieur : une myriade de découvertes!

« Il n'y a pas de collines à l'intérieur » affirme Myriam Strachan, éducatrice au Regina Early Years Family Centre (site Dr Hanna) et formatrice Départ Santé. « Les enfants ont besoin d'avoir un certain sens de liberté et l'opportunité d'explorer. À l'extérieur, il y a moins de limites et ils peuvent bouger comme ils veulent! »

Le jeu actif à l'extérieur peut inclure toutes sortes d'activités qui permettent aux enfants d'explorer et de prendre connaissance de l'espace qui les entoure. Ils peuvent faire du vélo, sauter dans des flaques d'eau, creuser dans la neige et grimper aux arbres. Cela leur permet « de sentir le vent et le soleil sur leur peau, d'enlever leurs souliers sur l'herbe et de ressentir différentes températures », explique Myriam. Ces éléments naturels sont impossibles à reproduire à l'intérieur.

De plus, l'équipement extravagant n'est pas nécessaire pour les activités extérieures. Myriam souligne à quel point les enfants aiment courir jusqu'au sommet de la colline pour ensuite redescendre en roulant. Elle mentionne également qu'il est facile d'utiliser des matériaux naturels, comme des grosses roches et des bûches, afin que les enfants puissent s'amuser à grimper dessus et à les soulever (ou tout simplement les utiliser comme matériaux de construction). Ils peuvent aussi s'amuser en utilisant de l'herbe, des branches et des feuilles, et ce, d'une façon à laquelle aucun adulte n'aurait probablement pensé. D'ailleurs, selon Myriam, « Il est important pour les intervenants d'être présents à ce moment précis avec les enfants, puisqu'ils remarquent des choses que nous ne voyons pas et perçoivent les choses d'une manière différente. **Participez avec eux!** »

Myriam travaille dans le milieu de l'éducation à la petite enfance depuis plus de 25 ans, au fil des ans, elle a donc été témoin de l'importance du jeu actif extérieur. « Les enfants sont moins agités, ont un meilleur appétit, dorment mieux et sont plus attentifs. » Les enfants et les intervenants sont souvent plus détendus, puisque le fait de jouer dehors aide à créer des liens avec la nature. Le fait de donner une chance aux enfants de creuser dans le sol ou de faire pousser un jardin, leur ouvre un monde de découvertes sans fin. « Plusieurs enfants sont tellement déconnectés de la nature qu'ils ne savent même pas d'où provient la nourriture; juste le fait d'être dehors, permet de créer ces liens. »

À l'extérieur, les enfants peuvent aussi se permettre d'être plus bruyants. Les intervenants auront moins tendance à leur dire « fais attention », « en silence » ou « marche à pas de loup ». Dehors, les enfants vont apprendre à développer de nouveaux talents, à développer leurs propres limites et à résoudre leurs problèmes interpersonnels. « Les enfants ont tout de même besoin de quelques règles de sécurité, mais si nous augmentons leur liberté de jouer, ils peuvent être innovateurs et découvrir tant de choses. Ils sont plus intelligents que nous le pensons! »

Énoncé de position

C'est prouvé! Le fait d'encourager les jeunes à jouer à l'extérieur augmente leur niveau d'activité physique quotidien. Apprenez-en davantage en allant lire l'article complet ***Énoncé de position sur le jeu à l'extérieur*** développé par le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (HALO-CHEO) en cliquant ici.

Envoyez-nous vos histoires!

Est-ce que Départ Santé a fait une différence dans votre vie de tous les jours? Partagez vos expériences ainsi que vos photos avec nous et vous pourriez voir votre histoire sur notre site web ou dans notre bulletin mensuel. Envoyez vos soumissions à *info@healthystartkids.ca* ou rendez-vous au www.departsante.ca/vos-succes/.

Cuisinons ensemble : Brochettes de fruits et Trempette pour fruits *

***Source** : *GRANDIR - Manger santé*, Legacies Now, p. 141 et 142.

Brochettes de fruits

Ingrédients :

Choisissez des variétés de fruits frais et mûrs à couper en bouchées, par exemple :

- des demi-cercles de pomme
- des rondelles de banane
- des cubes de cantaloup ou de melon de miel
- des moitiés de raisin
- des rondelles de kiwi
- des quartiers d'orange (comme en croissant de lune)
- des triangles de melon d'eau (pastèque)

Préparation :

1. Peler la peau ou retirer l'écorce des fruits, selon le cas. Ils seront plus faciles à couper pour les enfants.
2. Disposer les morceaux de fruits sur une petite assiette et les saupoudrer de cannelle.
3. Les enfants peuvent piquer les fruits avec un bâton à brochette, un cure-dents ou une fourchette (il est important de bien superviser les enfants lorsqu'ils manipulent des objets pointus).

Trempette pour fruits

Ingrédients :

- ¾ tasse de yogourt vanille
- ¼ tasse de céréales granola
- 2 c. table de noix de coco déchiquetée sans sucre

Préparation :

1. Mélanger le yogourt, le granola et la noix de coco dans un bol.

Note : Pour éviter le « double trempage », servir la trempette dans des petits bols individuels.

Donne 6 portions pour enfants.

Départ Santé @ la maison

Jouer sous la pluie

L'été ramène avec lui la chaleur, le beau temps, mais parfois aussi la pluie. Lors des journées maussades, les tout-petits peuvent parfois s'ennuyer s'ils doivent rester à l'intérieur. Pourquoi alors ne pas en profiter pour aller **jouer a l'extérieur sous la pluie**?

Voici quelques idées de choses à faire :

- Sautez dans, par-dessus et autour des flaques d'eau
- Chantez et dansez sous la pluie : inspirez-vous du célèbre film *Chantons sous la pluie* (*Singin' in the Rain*) et dansez, chantez, tournez, sautez sous la pluie!
- Suivez les rivières qui se forment dans la rue et découvrez où elles mènent.
- Attrapez les gouttes d'eau avec une partie du corps (main, doigt, pied, langue, etc.) ou votre parapluie.
- Faites une promenade sous la pluie et portez attention à ce qui vous entoure. Demandez aux enfants de remarquer les ressemblances et les différences entre ce qu'ils voient lorsqu'il pleut et lorsqu'il fait soleil (par exemple : les oiseaux, les verres de terres, l'apparence du gazon, les fleurs, les arbres, etc.).
- Laissez aller votre imagination, il n'y a pas de limite à ce qu'on peut faire sous la pluie si on est bien vêtu et si on n'a pas peur de se mouiller un peu! Vous aurez hâte d'une journée de pluie!

Sources :

Slate, Stephanie. « Les jours de pluie : 20 idées pour faire sortir vos enfants malgré tout », *Actif pour la vie,* 24 avril 2014, http://activeforlife.com/fr/les-jours-de-pluie-20-idees-pour-faire-sortir-vos-enfants-malgre-tout/

«La pluie, activités pour enfants avec fiches imprimables», *Educatout.com*, http://www.educatout.com/activites/themes/la-pluie.htm

Je lis en m'amusant !

L'abeille de Ute Furh et Raoul Sautai est un magnifique livre illustré qui trace un portrait réaliste qui permet aux enfants de mieux comprendre le mode de vie des abeilles et la transformation du miel. Suite à la lecture du livre, demandez aux enfants de chanter « La ronde des abeilles » et de faire les gestes suggérés dans la chanson. Répétez la ronde plusieurs fois. Vous pouvez aussi mettre une musique différente et demander aux enfants d'inventer leur propre danse d'abeille. Pour plus d'idées ou pour les paroles de la chanson, consultez le guide GRANDIR PEP aux pages 118 et 119.

Contactez-nous !

Équipe Saskatchewan :

306-653-7454
1-855-653-7454
info@healthystartkids.ca

Équipe Nouveau-Brunswick :

506-863-2266
Veronique.Surette@USherbrooke.ca

www.departsante.ca

Départ Santé est rendu possible grâce au financement et au soutien du Réseau Santé en français de la Saskatchewan et de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les informations contenues dans ce bulletin sont destinées aux intervenants en petite enfance et aux parents. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.