

Le conseil tribal de Meadow Lake a son Départ Santé

L'équipe Départ Santé a contacté le conseil tribal de Meadow Lake (MLTC) au début juillet. À ce moment-là, le conseil tribal était à la recherche de ce qui existait comme formation, plus particulièrement en matière de promotion de la santé pour la petite enfance. En moins de 2 mois, l'équipe Départ Santé a organisé et offert une formation, avant le début de la nouvelle année scolaire, lorsque la plupart des programmes d'aide préscolaire et des garderies ouvraient à nouveau leurs portes.

Des participantes de 8 communautés du conseil tribal de Meadow Lake, certaines au prix d'un voyage aller-retour de plus de 600 km, ont participé à la formation qui a eu lieu le 25 août dans la Première Nation Flying Dust. La formation gratuite a permis à un total de 7 programmes d'aide préscolaire et de 8 garderies de rapporter des ressources dans leur communauté. Il s'agissait là de la première formation jamais offerte par Départ Santé dans une communauté des Premières Nations, mais il y en aura très certainement d'autres.



Au courant de la formation, les participantes ont collaboré à un certain nombre d'activités

en petits groupes et discuté des pratiques courantes de leur centre en matière de saines habitudes alimentaires et d'activité physique. Elles ont également échangé des idées sur les diverses façons d'apporter des améliorations dans leur communauté. Elles ont pensé à donner les ressources et les recettes de *Manger santé* aux cuisinières pour que leur centre puisse ainsi essayer une variété de nouveaux aliments. Elles ont également discuté d'une politique en place dans un des centres, qui autorise les parents à apporter à leur enfant des récompenses sous forme de nourriture.

L'une des grandes questions à laquelle sont confrontées les communautés et qui a fait l'objet d'une discussion en grand groupe était la difficulté constante de se procurer des aliments frais à prix abordable. Départ Santé encourage la consommation accrue de légumes et de fruits par les enfants lors des repas, mais dans certaines régions éloignées ceci n'est pas aussi facile que dans certains centres urbains. Départ Santé vise à offrir des ressources permettant de faciliter un mode de vie sain, qu'il s'agisse d'ingrédients pour une recette ou de matériel nécessaire pour une activité physique, qui seraient facilement accessibles partout en Saskatchewan.

L'un des aspects les plus agréables de la formation a été de pouvoir sortir ensemble par cette magnifique journée d'été et de faire les activités du guide *GRANDIR PEP*, qui utilisent du matériel maison et bon marché. L'équipe a essayé de présenter une vaste gamme d'activités aux participantes, qui ont chacune fait à tour de rôle 4 ou 5 des activités, dont le niveau de difficulté peut être adapté à chaque enfant individuellement.

Certaines des participantes se sont prises au jeu et la compétition est allée bon train – tout cela dans la bonne humeur, bien sûr!



À la fin de la formation, l'équipe de Départ Santé a distribué à chaque groupe une trousse de jeux actifs Départ Santé et les manuels *GRANDIR*, ainsi que d'autres ressources. Le personnel du conseil tribal de Meadow Lake utilise les trousse de jeux actifs et les ressources dans leurs centres et leurs classes pour enrichir ce qu'elles ont déjà offert aux enfants. Un membre du personnel a indiqué qu'elle faisait des photocopies des fiches d'information et les distribuait aux parents lors des Soirées des familles. Une autre voulait vraiment faire d'autres activités de la trousse avec les enfants, mais n'a pas eu le temps ce jour-là avec son programme d'aide préscolaire.

L'équipe de Départ Santé a eu beaucoup de plaisir à rencontrer le personnel du conseil tribal de Meadow Lake et est impatiente de continuer à lier des liens d'amitié avec elles dans les mois et les années à venir.

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.departmentsante.ca/vos-succes/.

Cuisinons ensemble : Salade aux pommes de terre *



*Source : GRANDIR - Manger santé, Legacies Now, p. 150.

Ingrédients :

- 1 à 2 petites pommes de terre ou patates douces
- 1 à 2 c. table de mayonnaise
- Pincée de sel
- Pincée de poivre
- Pincée de cannelle
- Pincée de muscade moulue

1. Faire cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les laisser refroidir.
2. Couper les pommes de terre refroidies en petits morceaux et les mettre dans un petit bol ou une tasse.
3. Ajouter la mayonnaise.
4. Ajouter le sel, le poivre, la cannelle et la muscade.
5. Bien mélanger le tout avec une cuillère.

Préparation :

1. Faire cuire les pommes de terre jusqu'à

Donne une portion.



Départ Santé @ la maison

Célébrer l'Halloween à la maison



Courir l'Halloween avec un enfant d'âge préscolaire peut être difficile. Mais n'ayez crainte, nous avons préparé une liste d'activités alternatives toutes plus amusantes les unes que les autres :

- **Cueillette de friandises à la maison** – Cachez des gâteries ou des surprises non-comestibles un peu partout dans la cour ou dans la maison. Les enfants pourront ensuite partir à leur recherche.
- **Chasse au trésor** – Organisez une chasse au trésor dans la maison ou dans la cour. Demandez aux enfants de trouver des objets de tous les jours ou optez pour un thème particulier comme l'automne ou l'Halloween.
- **Carnaval maison** – Organisez votre propre

carnaval à la maison! Invitez d'autres familles du voisinage et amusez-vous à organiser des jeux d'adresse, une station de maquillage et une piñata.

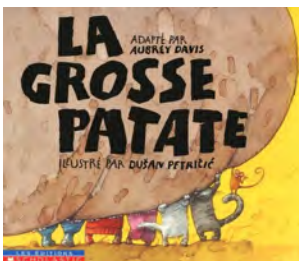
- **Bricolages** – Demandez aux enfants de décorer des minicitrouilles avec de la gouache ou des crayons feutres. Une autre option serait de les laisser décorer des biscuits ou des muffins santé.
- **Danse d'Halloween** – Faites bouger vos petits vampires et vos petites sorcières sur le plancher de danse! Si vous invitez d'autres enfants, vous pouvez aussi organiser une parade de costumes.

Nous vous souhaitons une belle fête d'Halloween! Pour plus de trucs et astuces sur ce sujet, consultez notre site Web : http://departssante.ca/?hs_home=celebrer-lhalloween-a-la-maison#more-2532

Références :

Jenna Birch. (2013). « 11 Alternatives to Trick-or-Treating », *Mom.me*. Page visitée le 14 octobre, 2015 : <http://mom.me/holidays/4489-11-alternatives-trick-or-treating/>
Sara Smeaton. (2014). « 4 active games to make Halloween spook-tacular for preschoolers ».

Je lis en m'amusant !



La grosse patate d'Audrey Davis présente les mésaventures d'un fermier et de sa famille lors de la récolte d'une énorme patate. Tout le monde doit mettre la main à la pâte et collaborer afin de la sortir de la terre et de pouvoir la manger. Cette histoire permet de faire l'introduction des différentes variétés de patates aux enfants (couleur de la pelure et de la chair, grosseur, forme, etc.).

Vous pouvez ensuite leur faire goûter des recettes à base de patates (voir notre recette de salade de patates dans la section « Cuisinons ensemble » de ce bulletin). Finalement, faites-les jouer à « Patate en l'air » (*GRANDIR PEP*, pp. 122-123), un jeu conçu afin de contribuer au développement de la coordination yeux-mains. Ils peuvent d'abord juste s'amuser à maintenir un ballon (voir *GRANDIR PEP*, p. 149 pour la fabrication de ballons sécuritaires) dans les airs avec leurs mains (comme au ballon-volant), en solitaire ou en groupe. Vous pouvez élever le niveau de difficulté en leur demandant d'utiliser seulement une main ou en variant le rythme (en douceur, avec force, vers le bas, etc.). Quand les enfants maîtrisent bien le jeu, vous pouvez inclure les palettes de jeu (voir *GRANDIR PEP*, 149) pour taper sur les ballons comme au badminton.

Contactez-nous !

Équipe Saskatchewan : Équipe Nouveau-Brunswick :

306-653-7454

1-855-653-7454

info@healthystartkids.ca

506-863-2266

stephanie.ward@umoncton.ca

www.departssante.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.