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

Les découvertes Départ Santé

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

DÉC. 2015-JANV. 2016 VOL. 3 NO 1

NOMBRE DE CENTRES DEPART SANTÉ (SK & N-B) : 216

Au p'tit monde de franco au Nouveau-Brunswick

La garderie *Au p'tit monde de franco* a vu le jour en 1979 à Fredericton au Nouveau-Brunswick, avec seulement 16 enfants d'inscrits. Avec les années elle n'a fait que s'agrandir. En 1998, la garderie est passée à 215 enfants et 24 employé(e)s. Puis en 2007, la garderie est déménagée dans le nouveau bâtiment du Centre communautaire Sainte-Anne où il y a plus de 300 enfants et 40 employés à temps plein. La garderie offre une multitude de programmes destinés aux enfants de 3 mois à 12 ans. Bref, Au *P'tit Monde de Franco* offre des programmes et un milieu de vie permettant à l'enfant de socialiser en français et de se développer harmonieusement grâce à l'apprentissage par le jeu.

Cette garderie a reçu la formation Départ Santé/Healthy Start en février 2015. Depuis ce jour, la garderie a fait beaucoup de changements concernant les saines habitudes de vie.

Il fut très agréable pour les formateurs d'offrir la formation Départ Santé au personnel du centre *Au p'tit monde de franco*. Les employés étaient très motivés par cette formation et avaient vraiment hâte d'appliquer ces nouvelles notions lors d'activités avec les enfants.

Du côté saine alimentation, ils ont introduit au menu les légumineuses, ce qui leur a permis de substituer la viande pour des pois chiches, haricots ou autres. Les éducatrices font l'utilisation du manuel *GRANDIR Manger santé* deux à trois fois par mois. Le personnel a même décidé d'introduire de nouveaux aliments lors d'activités en salle de classe. La directrice, Karen, mentionne que depuis que le centre a reçu la formation, **le personnel s'assoit et mange avec les enfants lors des repas pour leur montrer l'exemple de saines habitudes alimentaires**.

Pour ce qui est de l'activité physique, l'utilisation de la trousse *Jeunes actifs* a eu lieu dès la semaine suivant la formation Départ Santé. Le personnel fait aussi des activités avec le manuel *GRANDIR PEP* de 2 à 3 fois par semaine. Il s'agit d'un très grand centre, il est donc nécessaire de se partager la trousse Jeunes Actifs, c'est pourquoi la trousse change de local chaque semaine.

La directrice mentionne aussi que le **personnel participe à plus de jeux actifs avec les enfants, ils aiment agir comme un modèle de comportements**.

Se joindre aux jeux des enfants est une excellente façon pour les éducatrices d'être elles-mêmes plus actives!

Bien se vêtir pour rester au chaud cet hiver!

Dès la première neige, les enfants ne tiennent plus en place, pensant déjà à toutes les glissades, anges dans la neige et bonshommes de neige qu'ils pourront faire! Avec toute cette excitation, la menace du froid est bien réelle. Mais n'ayez crainte! Nous avons préparé quelques trucs et astuces pour vous aider à mieux préparer les enfants à affronter les températures pas toujours clémentes de l'hiver :

Pelures d'oignon – Superposer les vêtements aidera à conserver la chaleur du corps. La première couche de vêtement devrait être près de la peau (mais pas trop serrée), alors que les autres couches ne devraient pas être trop serrées. De cette façon, les vêtements créent une barrière entre le corps et le froid.

Première couche (intérieure)

- Devrait couvrir presque tout le corps
- Polyester ou tissu absorbant l'humidité
- Éviter le coton (il absorbe la sueur)!

Deuxième couche (intermédiaire)

- Isolante
- Laine ou molleton
- Ajouter autant de couches que nécessaire!

Troisième couche (extérieure)

- Protection (eau/vent)
- Nylon ou tissus de marque Gore Tex
- Manteau doit être assez long pour ne pas avoir froid en position assise et avoir un capuchon
- Pantalons de neige de type salopette pour les enfants actifs!

Protection des extrémités

Mains et pieds

- Plusieurs couches sur les mains et les pieds
- Tissu mince (pas de coton) pour la couche près de la peau
- Couche plus épaisse (à l'épreuve de l'eau) sur le dessus

Cou, tête et yeux

- Couvrir la tête, les oreilles et le visage
- Foulard de type tube ou passe-montagne sont de bonnes alternatives
- Lunettes de soleil pour protéger les yeux des reflets du soleil sur la neige.

Tenir compte de la météo – Cela semble simple, mais en regardant la température (en tenant compte du facteur éolien) il faut aussi prendre note du taux d'humidité. S'il est élevé (juste au-dessus ou en-dessous de 0°C) les chances de devenir mouillé augmentent. Une couche extérieure à l'épreuve de l'eau est donc nécessaire.

Tenir compte de ses activités – Ajouter des couches si les activités ont lieu par moments (p.ex. activités des enfants d'âge préscolaire) et moins de couches si elles sont constantes.

Référence : S'habiller pour se protéger du froid. (2013). *About Kids Health*. Récupéré du site le 7 décembre 2015 : http://www.aboutkidshealth.ca/fr/healthaz/safetyandtheenvironment/outdoorsafety/pages/dressing-for-the-cold.aspx

Cuisinons ensemble : Biscuits bonhommes de pain d'épice*

***Source** : *GRANDIR PEP*, Legacies Now, pp. .147.

Ingrédients :

- ½ tasse de margarine (sans gras trans)
- ¾ tasse de cassonade légèrement pressée
- 1 c. table de mélasse verte
- 2 œufs
- 1 ½ tasse de farine tout-usage
- 1 ½ tasse de farine de blé entier
- 1 c. thé de bicarbonate de soude
- ½ c. thé de sel
- 1 ½ c. thé de gingembre moulu
- 2 c. thé de cannelle
- 1 c. thé de piment de la Jamaïque (allspice)

- ¼ tasse de lait
- Fruits secs (raisins secs, canneberges séchées, etc.)
- Enduit antiadhésif végétal pour la cuisson

Préparation :

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, réduire la margarine et la cassonade en crème. Ajouter la mélasse et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Incorporer les œufs un à la fois.
2. Dans un autre bol, combiner la farine, le bicarbonate de soude, le sel et les épices.
3. Ajouter les ingrédients secs au mélange crémeux en alternant avec le lait. Mélanger uniformément jusqu'à la formation d'une pâte.
4. Couvrir et réfrigérer pendant une heure.
5. Préchauffer le four à 350° F (180° C). Vaporiser des plaques avec l'enduit antiadhésif pour la cuisson.
6. Sur une surface légèrement enfarinée à l'aide d'un rouleau, abaisser la pâte à 1 cm (1/4 pouce) d'épaisseur. Découper la pâte avec des emporte-pièces en forme de bonshommes ou d'autres formes et décorer les biscuits avec les fruits secs.
7. Faire cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés. Laisser refroidir avant de déguster.

Donne environ 24 biscuits.

Départ Santé @ la maison

Des vacances actives pendant les fêtes de fin d'année!

Les enfants sont en vacances pendant deux semaines et vous ne savez déjà plus quoi faire pour les occuper? Ne vous en faites pas, nous avons quelques idées pour chasser l'ennui et garder vos tout petits actifs :

- Cuisinez en famille! Essayez la recette « Biscuits en forme de bonhommes de pain d'épice » (voir la section « Cuisinons ensemble » ci-dessus)! Les enfants peuvent aider à rassembler les ingrédients et les ustensiles nécessaires, puis à mesurer les mesurer les ingrédients. Pour d'autres idées de recettes, visitez notre site web : http://departsante.ca/recettes/.
- Allez jouer dehors ou prendre une marche dans le quartier! N'oubliez pas de bien vous couvrir pour ne pas avoir froid (voir notre article sur le sujet en page 1).
- Créez votre orchestre maison! Vous pouvez faire vos propres instruments avec ce que vous avez sous la main :
  1. Tambour : casserole (ou un contenant de lait vide) et cuillère en bois.
  2. Maracas : contenant, avec un couvercle qui se visse, rempli de riz, de lentilles ou d'haricots secs.
  3. Tambourin : deux assiettes en carton collée ou agrafées ensemble et remplies de riz, de lentilles ou d'haricots secs.
  4. Bâton de clochettes : cuillère en bois (ou quelques pailles collées ensemble) avec des clochettes (ou de petits objets qui sonnent) attachées au bout.

Demandez ensuite aux enfants de jouer en marchant comme une fanfare. Pour augmenter le défi, varier le rythme (fort, rapide, etc.) ou associez celui-ci avec les pas que vous faites (grands pas = on joue fort, etc.).

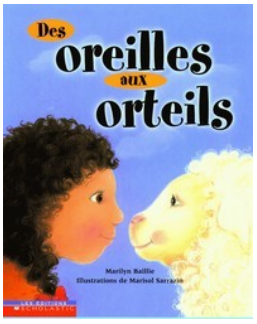
- Marchez sur des échasses! Fabriquez vos propres échasses à l'aide de boites de conserves, de ficelle et de rouleaux de papier de papier hygiénique vides (pour les poignées). Enseignez aux enfants comment marcher avec les échasses et demandez-leur ensuite d'essayer de marcher de différentes façons (de côté, comme un canard ou un éléphant, etc.).

Pour plus d'idées, consultez le www.departsante.ca.

Référence : *GRANDIR PEP*, Legacies Now, pp. 50-51, 92-93, 137-138 et 143-144.

Je lis en m'amusant !

Avec le retour de l'hiver, il peut parfois être difficile de sortir jouer dehors tous les jours. Mais n'ayez crainte, il est toujours possible de faire bouger les enfants à l'intérieur, et ce, dans un espace limité. En effet, la chanson « Tête, épaules, genoux orteils », classique de l'enfance s'il en est un, est très enrichissante. Mine de rien cette comptine fait bouger les enfants (vous pouvez accélérer le rythme pour augmenter le défi) et contribue au développement de leur coordination. De plus, elle permet de développer le vocabulaire du corps humain (voir *GRANDIR PEP* aux pages 40 et 41). D'ailleurs, si vous voulez pousser plus loin l'anatomie humaine, le livre *Des oreilles aux orteils* de Marilyn Baillie et Marisol Sarrazin saura vous satisfaire puisqu'il illustre différentes parties du corps et explique leurs fonctions.



Contactez-nous !

Équipe Saskatchewan :

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

Équipe Nouveau-Brunswick :

506-863-2273
isabelle.caissie@umoncton.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.