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

AVRIL-MAI 2016 VOL. 3 NO 3

NOMBRE DE CENTRES DEPART SANTÉ (SK & N-B) : 271

## Que ferez-vous demain ? Un modèle Départ santé

Que ferez-vous demain? C'est la question que Départ Santé pose aux participantes à l'issue de chaque formation. Comment le personnel du centre va-t-il se servir des informations et des ressources obtenues et les appliquer à la vie quotidienne des enfants? Le centre CSMFRC Child Care de Dundurn a quelques suggestions à ce propos.

Après la formation Départ Santé de juin, les éducatrices du centre CSMFRC Child Care ont passé l'été à étudier le matériel et les ressources qu'elles ont reçus et se sont efforcées d'être plus actives à l'extérieur, la cuisinière a essayé de nouvelles recettes et le centre a mis en place un système de suivi de l'activité physique pour assurer que les enfants faisaient bien dans chaque classe les 180 minutes d'activité physique journalière recommandées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Avec l'arrivée de l'hiver, la directrice, Jeanette, inquiète du risque de diminution de l'activité physique, puisque les heures passées à l'extérieur allaient sûrement être moins nombreuses, a fait porter la session de renforcement Départ Santé sur la création d'une variété d'environnements de mouvements basés sur les activités de GRANDIR PEP.

Peu de temps après la session de renforcement, Lacey et Marnie devenaient les vedettes santé du centre! Responsables d'assister Jeanette en aidant le personnel à garder l'engagement à Départ Santé au cœur de ses préoccupations, Lacey et Marie assurent la liaison avec la coordonnatrice Départ Santé et lui font passer les questions du groupe. Elles ont également incité le groupe à se doter d'objectifs Départ Santé pour le centre. Après une présentation lors d'une réunion du personnel, trois objectifs ont été définis pour le centre avec le personnel, qui a embarqué avec enthousiasme.

Le centre va continuer à faire le suivi de l'activité physique, mais désire atteindre un objectif de 60 minutes par jour d'activité physique menée par les éducatrices. Pour y parvenir, la programmation inclut maintenant une nouvelle activité GRANDIR PEP chaque semaine! Au fur et à mesure que les enfants apprennent les activités et les nouvelles habiletés motrices fondamentales, ces activités peuvent être modifiées ou rendues plus difficiles.

Le deuxième objectif du centre CSMFRC Child Care Centre concerne l'alimentation et vise à faire connaître aux enfants de nouveaux aliments. Chaque mois, au moins un aliment sera présenté aux enfants, à l'occasion d'une variété d'activités. Il sera également ajouté au menu du mois. Par exemple en mars, les nouveaux aliments sont les épinards et les radis! Ils seront tous deux ajoutés à une salade chaque semaine et la trempette aux épinards de GRANDIR *Manger santé* sera inscrite au menu du mois à intervalles réguliers. Selon Jeanette, la directrice, « le choix était tout indiqué, car il va mener tout naturellement à en faire pousser dans le jardin du centre ». Le centre pense également à essayer d'incorporer différents grains, comme le quinoa.

Le troisième objectif – Discuter de Départ Santé à chaque réunion du personnel – permet d'assurer que l'initiative Départ Santé reste bien ancrée au centre de manière positive et que tout le monde a l'occasion de partager ses expériences, de poser des questions et de recevoir de l'information sur Départ Santé. En facilitant ces discussions, Marnie et Lacey s'assurent que le programme Départ Santé se poursuivra bien longtemps après la période d'implantation.

Pour célébrer sa participation à Départ Santé, le centre organise deux journées pour clôturer l'initiative : une « Journée au parc » en mai, qui sera consacrée aux activités de motricité globale tirées de GRANDIR *PEP* et une « Journée de la nutrition », en juin, où participants et participantes pourront goûter à des aliments et des recettes suggérés dans *Manger santé*. Ces deux activités sont également destinées aux parents.

Comme il continue à s'efforcer d'atteindre ses objectifs, et à en définir de nouveau au fur et à mesure des progrès accomplis, et à garder Départ Santé au premier plan des discussions grâce à deux vedettes santé pleines d'enthousiasme, le centre CSMFRC Child Care Centre est en bonne voie de rester un centre Départ Santé dynamique et engagé pour de nombreuses années à venir.

## Concours de recettes Départ Santé

Pour célébrer le Mois de la nutrition, nous avions mis tous les centres et toutes les classes Départ Santé au défi de participer à un concours de recettes. Pendant tout le mois de mars, les éducatrices ont eu l'occasion de soumettre les recettes santé préférées des enfants et de gagner des prix. Nous avons reçu un certain nombre de soumissions qu'il a été difficile de départager.

Nous avons aujourd'hui le grand plaisir d'annoncer que l'heureux gagnant est le centre Playcare Children's Services Inc de Kindersley, en Saskatchewan, qui recevra le certificat cadeau de 50 $ de Wintergreen pour sa recette de brownies double chocolat aux haricots noirs. Une mention honorable a également été accordée au Centre éducatif Les petits pois de Bellevue, en Saskatchewan, pour sa recette de croquettes de chou-fleur et à Hope's Home de Prince Albert, en Saskatchewan, pour sa recette de rouleaux aux fruits frais.

Merci à toutes les participants. Vous trouverez toutes les soumissions sur notre site Web à http://departsante.ca/recipe_categories/concours-de-recettes-2016/.

# Cuisinons ensemble : Brownies double chocolat aux haricots noirs*

***Source** : Recette modifiée du livret *Bake it up!* de l'Association de la santé publique de l'Ontario

## Grand gagnant du Concours de recettes Départ Santé 2016
## Centre Playcare Children's Services Inc, Kindersley, SK

**Ingrédients :**

- 2 conserves de haricots noirs, égouttés, rincés et en purée**
- 1 ½ tasse de farine de blé entier
- 1 tasse de poudre de cacao (non sucré)
- 2 c. thé de levure chimique
- 1 c. thé de sel
- 6 œufs
- 2 tasses de sucre
- ½ tasse de compote de pommes, non sucrée
- ¼ tasse d'huile de canola
- 4 c. thé de vanille
- ½ tasses de pépites de chocolat mi-sucrées

**Préparation :**

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C). Couvrir deux moules de forme carrée (8'' x 8'') de papier aluminium en laissant dépasser de 2 pouces à l'extérieur. Vaporiser légèrement avec un enduit antiadhésif en aérosol.
2. Dans un grand bol, mélanger les haricots, la farine, la poudre de cacao, la levure et le sel. Avec une cuillère en bois, battre les œufs et les ajouter au mélange avec le sucre, la compote de pommes, l'huile et la vanille. Mélanger jusqu'à homogénéité. Incorporer les pépites de chocolat. Verser la pâte dans les moules préparé.
3. Cuire au four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que quelques miettes humides restent accrochées sur un testeur (cure-dent) inséré au centre. Ne pas trop cuire. Laisser refroidir dans le moule. En utilisant le débord de papier aluminium comme des poignées, retirer les brownies des moules et les transférer sur une planche à découper. Couper en carrés.

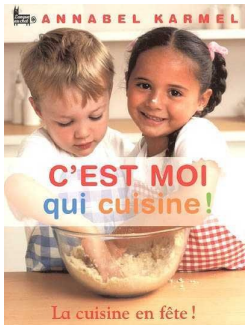
**Pour écraser les haricots, les passer au robot culinaire. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

# Départ Santé participe au congrès Proud Past, Promising Future

Départ Santé a eu le plaisir de participer au congrès du Programme d'aide préscolaire aux Autochtones dans les collectivités urbaines et nordiques (PAPACUN) le 16 mars 2016 à Regina, en Saskatchewan. Deux de nos quatre coordonnatrices de projets, Tracy Sentes et Erica Stevenson, y ont offert une formation de 3 heures. Plus d'une cinquantaine de participantes des centres du PAPACUN des quatre coins de la province, notamment Cumberland House, Pinehouse, La Ronge, Regina, Saskatoon, Yorkton, Ile-a-la-Crosse, Sandy Bay, La Loche, North Battleford et Lloydminster, y ont pris part. Départ Santé accueille à ses formations d'autres professionnelles de la petite enfance et nous avons été heureuses de rencontrer ce jour-là des représentantes de programmes comme KidsFirst et d'autres encore. Nous avons présenté au groupe le programme Départ Santé, des trucs et astuces pour quand les enfants font la fine bouche au moment des repas et des façons d'intégrer facilement davantage d'activité physique dans leur salle de classe. Les participantes ont également eu l'occasion d'essayer certaines des activités GRANDIR, ce qui a assuré le succès de la matinée. « Le fait de pouvoir participer à ce congrès a été une excellente occasion pour Départ Santé de rejoindre des communautés urbaines et des communautés éloignées ou nous n'aurions pas pu nous rendre cette année », a déclaré Tracy Sentes, coordonnatrice Départ Santé. « Nous nous réjouissons à l'avance de continuer à travailler avec ce groupe formidable de professionnelles de la petite enfance. »

Nous adressons un remerciement tout spécial à Delora Parisien et à son équipe du centre de services aux familles autochtones qui nous ont invitées à participer au congrès et nous ont aidées à organiser la matinée.

# Je lis en m'amusant !




Cuisinez avec les enfants en jouant à « Chef du jour » (GRANDIR *Manger santé*, pp. 108-109)! Choisissez d'abord un plat à préparer ensemble. Consultez ensuite *C'est moi qui cuisine!* d'Annabel Karmel ou notre recette du mois (voir la section « Cuisinons ensemble ») pour trouver une recette facile. Ensemble, faites ensuite une liste des ingrédients et demandez aux enfants de les rassembler, de même que les ustensiles nécessaires, dans la cuisine. Vous pouvez maintenant débuter en demandant à vos petits chefs du jour de bien nettoyer les aliments (si nécessaire) et en vous aidant avec les différentes étapes de la préparation (mesurer, mélanger, préparer ou ajouter un ingrédient, etc.). Si certaines étapes sont difficiles ou comportent des risques, prenez le relais, tout en demandant aux enfants de vous indiquer quoi faire. Finalement, dégustez le plat lors d'un repas ou d'une collation. Vous pouvez compléter l'activité en créant votre propre livre de recettes illustré.

# Contactez-nous !

*Équipe Saskatchewan :*

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

*Équipe Nouveau-Brunswick :*

506-863-2273

**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.