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

OCT.-NOV. 2016 VOL. 3 NO 6

NOMBRE DE CENTRES DEPART SANTÉ (SK & N-B) : 241

Réorganisation de l'aménagement et des horaires quotidiens

Doris Gaschler et son équipe du centre de la petite enfance de Regina Eastview étaient très impatientes d'implanter Départ Santé après leur formation de septembre. L'une des premières choses que le personnel a faite, c'est de se pencher sur l'aménagement du centre et de réorganiser les espaces pour faciliter la transition au jeu actif. Elles ont également parlé avec Doris du manque de fréquence des jeux actifs planifiés pendant la journée, spécialement de périodes menées par l'éducatrice. Départ Santé encourage les centres à aider les enfants à faire 180 minutes d'activité physique chaque jour, avec au moins 60 minutes menées par l'éducatrice. Grâce à la formation qu'elles ont suivie, elles ont maintenant mis à l'horaire de la journée des périodes de jeu actif, de la même façon que sont planifiés les repas et les siestes. « Départ Santé nous a inspirées. Nous avons eu l'occasion de nous pencher sur le programme que nous offrions avec un regard neuf. », nous a confié Doris Gaschler. Le conseil des parents a lui aussi été inspiré à apporter des changements positifs. Un de ses objectifs est de rénover le coin des tout-petits pour encourager le jeu actif à l'intérieur, spécialement maintenant que l'hiver approche.

Départ Santé est implanté depuis seulement quelques semaines, mais les éducatrices comme les enfants profitent déjà des ressources qu'ils ont reçues. L'équipement de jeu et les manuels sont toujours bien en vue, donnant ainsi la possibilité de trouver rapidement et facilement de nouvelles idées à tout moment.

« Quand on entend "santé", on pense automatiquement à ce qu'on met dans notre assiette. Mais Départ Santé nous fait voir qu'il s'agit de bien plus que de nourriture; rester actif est également de toute première importance. Départ Santé nous a donné l'élan nécessaire pour améliorer notre centre dans cet esprit. »

Évaluation Départ Santé

L'équipe de Départ Santé travaille depuis 2012 avec une équipe de chercheurs à évaluer si oui ou non notre initiative aide les enfants à devenir plus actifs et à mieux manger. L'équipe d'évaluation se compose d'un groupe de chercheurs de l'Université de la Saskatchewan et de l'Université de Moncton au Nouveau-Brunswick. Chacun se spécialise dans un domaine particulier : nutrition, activité physique et savoir-faire physique incluant la santé des populations.

Après trois ans de collecte de données dans 61 centres de la Saskatchewan et du Nouveau-Brunswick, plus de 900 enfants ont participé au projet! L'équipe de recherche travaille rapidement pour analyser les données et a le plaisir d'annoncer que les résultats semblent déjà prometteurs. Départ Santé tient une fois encore à remercier tous les centres et les familles qui ont généreusement accepté de participer à cette étude si importante sur la petite enfance – nous n'aurions pas pu le faire sans votre contribution ! Si vous avez d'autres questions, vous pouvez communiquer avec Katie Pospiech à (katie.pospiech@usask.ca).

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 : Muffins aux bananes*

***Source :** *GRANDIR Manger santé*, Legacies Now, p. 183.

Ingrédients

- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de cassonade bien tasée
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 œuf
- ½ tasse de lait écrémé ou à 1% de matière grasse
- 1 tasse de bananes écrasées
- ¼ tasse d'huile végétale
- Huile végétale en aérosol

Préparation

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Vaporisez une couche légère d'huile végétale en aérosol dans un moule à muffins ou utilisez des moules à muffins en papier.
3. Dans un grand bol, mélangez la farine, les flocons d'avoine, la cassonade et la poudre à pâte.
4. Dans un autre bol, battez l'œuf et ajouter les bananes écrasées, le lait et l'huile de canola.
5. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs en remuant juste assez pour les mélanger.
6. Faites cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit bien doré. Attendez cinq minutes, retirez les muffins et servez-les chauds.

Donne 12 muffins de taille moyenne

Départ Santé @ la maison

Les enfants fines bouches

Votre enfant refuse de manger au repas ou refuse certains aliments? Il faut savoir que les goûts des enfants fluctuent beaucoup même d'une journée à l'autre. Il ne faut toutefois pas forcer un enfant à manger des aliments ou encore utiliser la nourriture comme récompense. Au contraire, Ellyn Satter une nutritionniste spécialisée dans le partage des responsabilités dans l'alimentation de l'enfant, souligne qu'il faut persévérer en présentant souvent l'aliment à l'enfant pour qu'il l'apprivoise. Il faut le laisser le regarder, y toucher et y gouter uniquement s'il en ressent l'envie. En effet, il est primordial de laisser la liberté à l'enfant de choisir ce qu'il veut manger. On dit qu'il faut de nombreuses expositions à un aliment pour que l'enfant l'accepte.

Il est également possible que l'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre. C'est normal, puisque l'appétit est réglé sur la croissance de l'enfant et ce dernier à une fine compréhension de ses signaux de faim. Il est donc pertinent de présenter les aliments à l'enfant en lui laissant la responsabilité de choisir la quantité qu'il désire manger. Ne vous inquiétez pas, votre enfant ne se laissera jamais mourir de faim. Il faut également présenter le dessert comme les autres aliments (pour ne pas mettre les sucreries sur un piédestal) avec comme seule particularité qu'une seule portion de dessert est disponible.

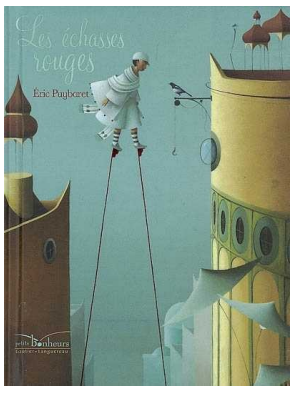
Quelques trucs et astuces :

- Présentez les plats au centre de la table et servez d'exemple en prenant une portion de chaque plat présenté;
- Laissez l'enfant se servir lui-même sans lui mettre de pression;
- Répondez aux questions et aux commentaires des enfants de manière neutre et informative;
- Ne décrivez pas les aliments de façon dichotomique (« c'est bon ou c'est mauvais pour la santé »).

Persévérez, ça vaut le coup!

Sources : http://ellynsatterinstitute.org/htf/thepickyeater.php

Je lis en m'amusant !



Fabriquez-vous des échasses maison avec des cannettes de conserve et de la ficelle et partez à l'aventure avec les enfants! En plus d'être très amusante, cette activité fait travailler l'équilibre et la coordination des jeunes. Demandez-leur de marcher de différentes façons avec leurs échasses ou d'imiter Léopold, le personnage principal du livre *Les échasses rouges* d'Éric Puybaret, qui vit dans une ville où tout le monde se déplace avec des échasses. Consultez *GRANDIR PEP* aux pages 92-93 pour des détails sur l'activité et la fabrication d'échasses.

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.