

LES DÉCOUVERTES DÉPART SANTÉ

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



Journées de la famille à la prématernelle de Maple Creek

Cheryl Friday, une enseignante de prématernelle de Maple Creek, SK, a décidé d'incorporer Départ Santé dans ses Journées de la famille après avoir suivi la formation en septembre dernier. Lorsqu'elle en a eu l'occasion, elle a organisé la *Journée GRANDIR en famille* lors de laquelle plusieurs activités du guide GRANDIR PEP (Jouons au golf, Des rubans en mouvement et Le jeu de quilles), ont



fait la joie de tous. De plus, lors de cet événement spécial, les enfants ont pu pratiquer leurs réceptions au sol. Cheryl a aussi montré aux parents comment fabriquer de l'équipement simple en recyclant des objets domestiques, ils ont d'ailleurs pu créer et repartir avec leurs propres rubans en mouvement. Cheryl Friday décrit d'ailleurs l'expérience en ces mots : « Les familles ont adoré cette Journée de la famille. Les plus vieux comme les plus jeunes se sont amusés! »

Fière de ce succès, Cheryl a depuis incorporé la saine alimentation et l'activité physique dans les autres Journées. Les familles se sont donc impliquées dans la cuisine et ont fait des personnages en pain d'épice de A à Z, en plus de participer à des temps de lecture actifs. Finalement, elle a reçu tellement de rétroaction positive



sur les cartes pour les parents GRANDIR, qu'elle les a colligées en livret pour que chaque famille puisse les utiliser à la maison.

Un des nouveaux buts de Départ Santé est d'engager les parents et les familles à s'impliquer plus, et la classe de prématernelle de Cheryl est un bel exemple de comment amener DSHS dans les foyers.

Atelier sur la nutrition et la planification des menus DSHS

Le 9 mars 2017, l'équipe Départ Santé a tenu son premier atelier sur la nutrition et la planification des menus Départ Santé/Healthy Start (DSHS) à Saskatoon, SK. Celui-ci a été développé par une de nos employées, Tracy Sentes, diététiste enregistrée et coordonnatrice de projet (Regina), ainsi que par Brooke Bulloch, diététiste enregistrée à Food to Fit (Saskatoon). Une autre membre de notre équipe, Erica Stevenson, coordonnatrice de projet (Saskatoon) ainsi que Brooke, ont animé l'atelier pour les directeurs et les cuisiniers de la Saskatoon Federation of Early Learning. En effet, ces derniers étaient intéressés à développer leurs connaissances en matière de saine alimentation au-delà

de ce qu'ils ont appris pendant la formation DSHS originale.

L'atelier a entre autre porté sur le choix et la préparation de mets nutritifs, la lecture des étiquettes, le contenu en sucre et en sel des aliments préemballés, ainsi que l'adaptation culturelle des recettes et des menus.



Les participants ont aussi eu l'opportunité de réviser et de faire des changements aux menus de leur propre centre. Ce fut un après-midi amusant et informatif et l'équipe Départ Santé est impatiente d'offrir son prochain atelier sur la nutrition et la planification des menus à la retraite de SECA en mai 2017.

D'autres ateliers sont présentement en développement et porteront sur l'activité physique, la littératie physique et le développement de politiques. Plus d'information viendra à ce sujet à l'automne 2017.

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 <https://departsante.ca/vos-succes/>.

L'engagement des parents dans le mieux-être

Départ Santé / Healthy Start prévoit une nouvelle collaboration avec Le Bridge, un organisme basé à Kelowna, qui livre le programme « Healthy Together ». Healthy Together (HT) a été conceptualisé en premier lieu pour des enfants, les jeunes et leurs familles. Ce projet a été piloté avec des enfants (0-18 ans), avec de jeunes autochtones (13-18 ans) et dans des familles avec des enfants de 0 à 6 ans. Ce programme est implanté auprès de diverses populations et souhaite faire des adaptations pour rejoindre d'autres populations aussi. Pour plus de renseignements [Healthy Together Program Brochure](#) – (en anglais seulement).

Ici, en Saskatchewan et en collaboration avec nos partenaires du Nouveau-Brunswick, l'initiative HSDS est intéressée à explorer diverses façons d'offrir aux parents des centres HSDS et des programmes préscolaires, une expérience pratique et un apprentissage en groupe avec les parents et les enfants. Ainsi, *Healthy Together* est un programme idéal, car il est conçu comme un modèle d'éducation familiale, où les familles s'inscrivent et assistent à des séances ensemble. Il offre des occasions d'apprendre et de développer des compétences ensemble. Le format et les activités encouragent l'apprentissage partagé et le soutien de tous les participants lorsqu'ils cheminent vers un mode de vie sain.

Jouons à Patate en l'air !

Pour fabriquer une palette

Matériel :

- Deux mi-bas de nylon
- Ruban collant
- Cintre à vêtements en métal



Mode d'emploi :

1. Donner une forme arrondie au cintre.
2. Aplatir le crochet du cintre pour faire une poignée.
3. Insérer le cintre dans un bas.
4. Tirer sur le bas pour qu'il soit bien tendu.
5. Utiliser le ruban collant pour attacher le bas juste au-dessus de la poignée du cintre.
6. Recouvrir le crochet avec du ruban collant, pour faire une poignée.

Une patate – par Christine Savard Gagné

Une patate, deux patates
(faire un poing avec chaque main)
Trois patates, quatre patates
(placer les poings un par-dessus l'autre en comptant)
Est-ce que les patates
(garder les poings en position, sortir les doigts)
Ont des pattes ?
(bouger les doigts, chatouillez-vous)

Carte pour les parents :

http://www.decoda.ca/wp-content/uploads/PEP_Patate_en_lair.pdf

CUISINONS ENSEMBLE

Ignames ou patates douces dorées



INGRÉDIENTS

- 2 ignames ou patates douces
- 1 c. à table d'huile de canola
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C).
2. Peler les ignames et les trancher en rondelles d'un demi-pouce (1 cm) d'épaisseur.
3. Napper les rondelles d'huile avec un pinceau ou les tremper dans l'huile.
4. Placer les rondelles sur une plaque ou un plat allant au four et les faire cuire pendant 25 minutes. À l'aide d'une spatule, détacher les rondelles de la plaque et les retourner.
5. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les rondelles soient bien dorées à l'extérieur et très tendres à l'intérieur (de 5 à 10 minutes environ).
6. Laisser refroidir et déguster.

Donne 16 portions pour enfants.

Source : GRANDIR Manger santé, Legacies Now, p.158.

Les informations contenues dans ce bulletin sont destinées aux intervenants et 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.

CONTACTEZ-NOUS !

www.departsante.ca



Équipe Saskatchewan :
306-653-7454
1-855-653-7454
info@healthystartkids.ca

Équipe Nouveau-Brunswick :
506-863-2273

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

