

Les découvertes Départ Santé

Grandir heureux et en
bonne santé - les enfants en
environnement préscolaire

Octobre 2017
Vol 4 No 3



Un centre Headstart créatif !

Southend, en Saskatchewan, est l'endroit le plus au nord visité par l'équipe Départ Santé/Healthy Start (DSHS) dans le cadre d'une formation. Les gens sont si amicaux dans ces petites communautés éloignées situées au sud de l'énorme lac Reindeer ! Ces communautés ont partagé des exemples très intéressants d'une diète nordique variée et saine avec DSHS. Celle-ci incluait des aliments frais comme des bleuets, canneberges, fraises et framboises sauvages ainsi que de la viande comme du caribou, orignal, castor, lynx canard, oie, lagopède et des poissons de toutes sortes !

Ce centre était vraiment axé sur l'engagement des parents (comme les autres programmes Headstart) ainsi que sur le support de la communauté, en particulier au niveau du changement des habitudes alimentaires. La communauté offre des Journées culturelles plusieurs fois par année. Celles-ci sont un temps pour la communauté de se rassembler et d'apprendre des aînés sur comment trouver et préparer des aliments locaux issus de la terre. Un bel exemple est venu d'un aîné qui faisait une démonstration de comment enlever la peau d'un castor. Ces enseignements sont transmis à la nouvelle génération (les enfants et les jeunes sont aussi inclus dans cet enseignement). Toutes les parties de l'animal sont utilisées et rien n'est gaspillé.

Il est grandement recommandé d'assister à une Journée culturelle dans une communauté près de chez-vous afin d'en apprendre plus au sujet des aliments locaux issus de la terre ou, si vous avez de la chance, de conduire à travers les paysages merveilleux afin de visiter la communauté de Southend (SK).



Départ Santé pour Jeunes Actifs au Nouveau-Brunswick !

Un nouveau membre c'est récemment joint à l'équipe Départ Santé au Nouveau-Brunswick ! Nathanael Patriquin travaille au développement communautaire de sa province natale depuis plusieurs années et s'est joint à l'équipe, à temps partiel, en tant que coordonnateur. Son travail consiste entre autre à implanter une version modifiée de DSHS au Nouveau-Brunswick où Départ Santé travaille en partenariat avec Jeunes Actifs, un programme déjà implanté dans la province, afin de créer des opportunités de formation qui reflètent les valeurs des deux programmes et d'offrir aux participants une ressource additionnelle au niveau de la petite enfance. « Départ Santé pour Jeunes Actifs » promet d'être une opportunité d'apprentissage unique avec le côté pratique nécessaire afin de rejoindre plus de professionnels de la petite enfance.

L'implantation de DSHS au Nouveau-Brunswick sera offerte en utilisant les formations en personnes traditionnelles, mais introduira aussi une opportunité de formation en ligne. Celle-ci apportera aux travailleurs des domaines de l'éducation et de la petite enfance une opportunité de prendre la formation gratuitement en utilisant une approche contemporaine et pratique. Le développement et la coordination du programme au N-B sont encore en développement mais cela promet d'élargir le cadre de diffusion au niveau de la saine alimentation et de l'activité physique dans une autre province et au-delà ! L'équipe Départ Santé est heureuse du lancement de cette phase du projet et de son implantation dans une autre province.

Le Grand Crouch



L'École canadienne-française (ÉCF) a participé à l'évènement du « Big Crunch » le lundi 16 octobre 2017. Tous les élèves de l'ÉCF ainsi que les enfants d'âge préscolaires du Centre éducatif Félix le chat se sont rassemblés dans le gymnase de l'école dans le but de croquer une carotte au même moment. À 11h un beau grand crouch s'est fait entendre !

Cette activité a été organisée par CHEP, un organisme à but non lucratif qui fait la promotion de la saine alimentation et de la sécurité alimentaire à Saskatoon. Tous les enfants des écoles participantes croquent une carotte exactement à 11h. L'objectif du grand crouch est de promouvoir les saines habitudes alimentaires, de connaître d'où vient la nourriture ainsi que d'appuyer les fermiers locaux de la Saskatchewan.

Départ Santé/Healthy Start a collaboré à l'achat des carottes locales. Nous avons eu le plaisir de participer à cet évènement afin de promouvoir les saines habitudes alimentaires auprès des jeunes enfants!

Départ Santé à la maison

Des jeux actifs pour célébrer l'Halloween !

Avez-vous besoin d'idées afin de garder les enfants actifs pendant la fête d'Halloween ? Voici de merveilleuses idées provenant du site Actif pour la vie :

Danser et figer comme des monstres-Faites jouer la chanson "Monster Mash" ou une autre musique saisonnière. Invitez les enfants à danser comme des monstres. Ils doivent figer sur place lorsque la musique s'arrête.

Jeux de quilles à la citrouille-Choisissez des petites citrouilles ayant de courtes tiges. Placez des bidons de lait vides de 4 litres et collez du ruban adhésif sur le plancher comme marque de départ. Les enfants auront à rouler les petites citrouilles vers les cibles (bidons de lait). Pour y ajouter un peu plus de plaisir, demandez aux enfants de décorer les bidons avec des autocollants, des marqueurs ou autres matériaux reliés au thème au thème d'Halloween.

Citrouilles musicales-Découpez des formes de citrouilles sur du carton de construction et placez-les côte-à-côte sur le plancher. Les enfants doivent se déplacer de citrouille à citrouille au son de la musique tout comme la chaise musicale. Afin d'éviter d'éliminer les enfants à chaque ronde, permettez-leur de partager les citrouilles à chaque fois que vous retirez une citrouille. À la fin du jeu, tous les enfants auront à s'entasser sur une seule citrouille!

Coin de la littérature

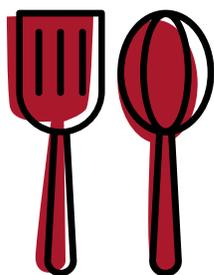
Octobre rime avec Halloween ! Et quand on pense à cette fête, les citrouilles nous viennent immédiatement à l'esprit. Afin de célébrer avec les enfants, vous pouvez faire un bricolage ou un collage de choses oranges, incluant des légumes et des fruits, et/ou en cuisinant une recette santé d'Halloween tirée de Manger santé, comme la soupe à la citrouille (p. 159), les graines de citrouille rôties (p. 160) ou les muffins à la courge (p. 176). Finalement, vous pouvez aussi chanter, danser et/ou réciter La grosse citrouille (sur l'air de : « Ainsi font font font »)

La grosse citrouille
Pousse pousse dans le champ.
Le fermier la cueille
Quand arrive le bon moment.
Pour qu'on puisse cuisiner
Des muffins ou de la soupe.
Et qu'on lui découpe
Des yeux une bouche et un nez.

Paroles : Annie Bourret



Source: http://www.decoda.ca/wp-content/uploads/Food-FLAIR-English-Book_lowres.pdf



Cuisinons ensemble

Bouchées de courgette au fromage

Ingrédients :

- 5 tasses de courgettes (zucchini) râpées (environ 3 moyennes ou 4 petites)
- 1 c. thé de sel
- 1 tasse de panko ou de chapelure
- 2 gros œufs
- 1 ½ tasses de cheddar fort râpé

Préparation :

1. Préchauffer le four à 375 F et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Mélanger la courgette et le sel dans un bol moyen et laisser reposer de 10 à 15 minutes. Retirer l'excès d'eau et transférer la courgette au centre d'une serviette à vaisselle propre. Envelopper la courgette et enrouler la serviette afin de faire sortir le plus d'eau possible.
2. Transférer la courgette dans le bol et ajouter la chapelure, les œufs et le fromage. Bien mélanger et former des boulettes de 2 pouces puis les aplatir pour former un disque.
3. Cuire pendant 22 à 25 minutes en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce le dessus soit doré. Laisser refroidir et servir à la température de la pièce.

Trucs :

- Faites votre propre chapelure en conservant et en séchant les bouts et les croûtes de pain.
- Impliquez les enfants dans la cuisine en les laissant râper la courgette et le fromage, mesurer et mélanger les ingrédients ainsi que former les boulettes.

 Fait de 16 à 28 bouchées

 Temps de préparation : 15 minutes

 Temps de cuisson : 25 minutes

 Temps total : 40 minutes



Adapté de : <http://howtoeat.ca/four-ingredient-cheesy-zucchini-bites/>