

Les découvertes Départ Santé

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

Décembre 2017

Vol. 5, No 1

Healthy Start/Départ Santé, Healthy Together

L'automne dernier, les responsables du programme Healthy Start/Départ Santé (HSDS) ont conclu un partenariat avec ceux d'un autre programme appelé Healthy Together (HT), financé dans le cadre de la Stratégie d'innovation de l'Agence de la santé publique du Canada. Il s'agissait d'un partenariat idéal, car HSDS et HT ont quelques points en commun. En effet, ils fournissent tous les deux des ressources en français et en anglais et ils partagent la même philosophie, soit promouvoir une saine alimentation et l'activité physique chez les enfants et les familles.

HSDS vise à encourager l'adoption de saines habitudes de vie dans des centres pour la petite enfance un peu partout en Saskatchewan et au Nouveau-Brunswick, comme les garderies et les classes préscolaires. De son côté, le programme Healthy Together, qui est dirigé par la Bridge Youth and Family Services Society depuis Kelowna, en Colombie-Britannique, instaure à l'échelle nationale des programmes fondés sur les relations humaines, la préparation d'aliments et l'activité physique chez les familles et leurs enfants âgés de zéro à 18 ans.

Les responsables du programme HSDS intègrent un nouveau volet visant à mobiliser les parents. Grâce à leur collaboration avec les responsables du programme Healthy Together, ils auront accès aux outils et à la formation nécessaires pour aider les parents et les familles à collaborer pour adopter un mode de vie sain.

Comment cette tâche sera-t-elle accomplie? À cette fin, les deux équipes se sont réunies au cours des derniers mois pour offrir des formations combinées sur chaque initiative, l'une à Regina et l'autre à Moncton. Il s'agissait d'une occasion unique de réunir les membres du personnel de divers organismes

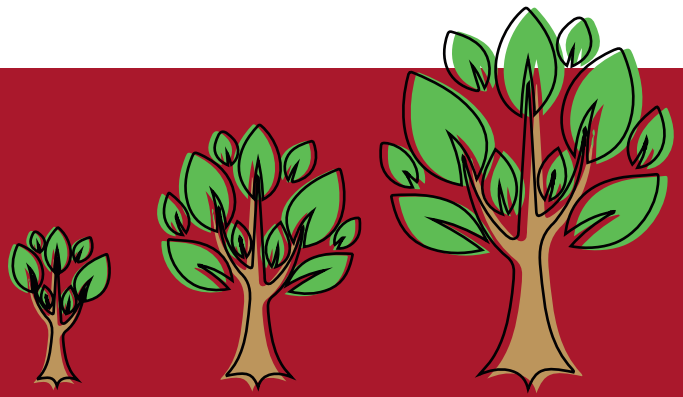
communautaires travaillant déjà avec des familles, notamment des organismes d'aide à l'établissement des nouveaux arrivants, des autorités sanitaires régionales, des services sportifs et récréatifs de district et des centres de ressources pour les familles. À Moncton, la formation a été offerte en français et en anglais et, parmi les participants, on comptait des coordonnatrices et coordonnateurs des 13 centres provinciaux de ressources pour les familles. Au cours des mois à venir, les responsables du programme HSDS seront en mesure d'offrir des ateliers adaptés pour les parents intégrant les philosophies et les méthodes pédagogiques des deux programmes. Un partenariat gagnant-gagnant!



LE SAVIEZ-VOUS?

À la fin d'octobre, HSDS a donné son premier atelier « Healthy Together » au cours du symposium de l'Association des parents francosaskois (Francophone Parents Association) regroupant 32 parents et jeunes enfants enthousiastes. Les familles ont découvert les portions recommandées dans le Guide alimentaire canadien; elles ont appris à préparer des collations saines ensemble : des parfaits au yogourt, des kébabs riches en protéines, des craquelins au brie et au kiwi ainsi qu'une salade aux épinards et aux fraises. La séance s'est terminée par une brève activité familiale de yoga stimulante où tous les participants se sont beaucoup amusés et ont ri à gorge déployée!

Littératie



Dans la neige

Activité physique: Jeu vigoureux (force musculaire et exercice cardiovasculaire)

Langage/littératie: Jeu symbolique; vocabulaire : verbes de mouvement (glisser, faire glisser, rouler, lancer); mots désignant la direction (à droite, à gauche, de côté, vers l'avant, vers l'arrière); jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles

Matériel: De la neige!

Endroit: À l'extérieur (l'hiver)

Livre: Stella, reine des neiges, Marie-Louise Gay

Jouons et parlons

- À l'extérieur, à tour de rôle, demandez aux enfants de faire une piste dans la neige. Les autres enfants suivent la piste en marchant dans les mêmes empreintes. Amusez-vous à changer la direction de la piste et à ce qu'elle se croise. Variez la distance entre les empreintes pour que certaines soient rapprochées et que d'autres obligent les enfants à sauter.
- Écrivez des lettres et des chiffres dans la neige.
- Récitez le poème « Petit flocon » en imitant les gestes. Si vous êtes dehors, assurez-vous que les enfants essaient de faire fondre un flocon sur leur langue.
- Lisez le poème « C'est l'hiver, c'est l'hiver ». Les enfants peuvent imiter ces mouvements à l'intérieur comme à l'extérieur.

Essayez aussi

- Avec les enfants, lisez Stella, reine des neiges pour leur montrer comment on peut jouer dans la neige. Parlez de ce que vous faisiez dans la neige quand vous étiez très jeune. Ensemble, étudiez la neige. Décrivez comment on se sent quand on touche de la neige, l'apparence de la neige et les sons qu'on peut faire quand on marche dessus.
- Cherchez des pistes d'animaux dans la neige. Vous pouvez aussi regarder des empreintes d'animaux dans un livre et essayer de les copier dans la neige.
- Amusez-vous à inventer des créatures (des animaux, des machines) qui laissent des empreintes extraordinaires. Ensuite, créez la piste qu'ils pourraient produire et demandez aux autres d'essayer d'imaginer et de décrire la créature qui l'a faite.

Cette année, célébrez le temps des fêtes en bougeant!

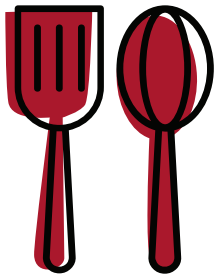
Vous vous demandez comment ajouter du piquant à vos réunions familiales pendant le temps des fêtes cette année? Pourquoi ne pas y inclure des activités physiques?

Réunissez tous les membres de votre famille et allez chanter des cantiques de Noël dans votre quartier ou, encore, allez glisser ou faire une course au trésor dans la nature.

[The LEAP™ HOP Family Resource](#) (en anglais seulement) suggère une foule d'excellentes activités amusantes que tous les membres de votre famille peuvent réaliser facilement, et ce, même à l'intérieur! Pour leur donner un air de fête, essayez de jouer à la statue (Freeze Dance) (page 34) au son de chants de Noël, enveloppez et décorez des boîtes vides et servez-vous-en pour jouer aux « quilles » (Knock Down) (page 44) ou fabriquez des bracelets de cheville à clochettes (ankle bells) (page 104). Et pendant que vous jouez à Suivre le sentier (Follow the Trail) (page 32), demandez à tous les participants de faire semblant qu'ils sont les rennes du père Noël qui visitent les foyers la veille de Noël.

Faites preuve de créativité, amusez-vous et bougez!





Cuisinons ensemble

Des pères Noël comestibles!

Intégration d'activités de préparation d'aliments

Voici une recette amusante pour motiver les enfants à préparer une collation tout en découvrant les bienfaits des fruits. Ce faisant, les enfants développeront leurs habiletés motrices fines, leur confiance en soi, leur autonomie et leur créativité.



Source: [Blessed Beyond Crazy](#)

Ingrédients

- Une crêpe ou une rôti sans croûte (visage)
- Des framboises ou des fraises tranchées (tuque et nez)
- Des bananes tranchées (yeux et barbe)
- Des bleuets (pupilles)
- Du yogourt et de la noix de coco râpée non sucrée (pompon et bordure de la tuque)
- Une petite assiette pour chaque enfant
- Un couteau à beurre pour chaque enfant
- Une pellicule en plastique pour emballer les père Noël qui seront partagés avec les familles

Préparation

- Lisez une histoire portant sur ce thème.
- Enseignez aux enfants les portions de fruits recommandées par le Guide alimentaire canadien. Posez-leur des questions pour savoir ce qu'ils savent et ce qu'ils aimeraient savoir au sujet des fruits. Préparez un schéma anticipatoire avec eux.
- Chantez et dansez en relation avec ce thème.
- Ajoutez des contenants vides propres de fraises, de bleuets ou de framboises dans l'aire de jeu avec des blocs et l'aire de jeu dramatique (aire de la cuisine).
- Invitez les enfants à se laver les mains et à s'asseoir pour préparer leur père Noël.
- Enseignez aux enfants à utiliser le couteau pour couper une banane dans leur assiette.
- Permettez aux enfants de laisser libre cours à leur créativité. (P. ex. ils ne sont pas obligés de faire un père Noël s'ils préfèrent faire un arbre de Noël ou ils peuvent placer leurs fruits comme bon leur semble dans leur assiette.)
- Invitez le père Noël ou un lutin à venir parler de ce qui constitue une alimentation saine.
- Prenez des photos pendant la réalisation du projet et affichez-les sur les murs. Invitez les enfants à prendre des photos eux aussi.
- Pendant l'heure du cercle, demandez aux enfants ce qu'ils ont appris et invitez-les à le dessiner. Montrez leurs dessins aux parents et à vos collègues.