

Les découvertes Départ Santé

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

Février 2018
Vol 5 no 2

Un accueil chaleureux de la part des collectivités du Nord de la Saskatchewan

Dans la foulée des relations qui ont été établies avec le Prince Albert Grand Council (PAGC), Départ Santé/Healthy Start a été invité à visiter les centres éducatifs de la petite enfance et les Programmes d'aide préscolaire aux Premières Nations dans les réserves au sein de la Wahpeton Dakota Nation, Hatched Lake Dene Nation, Black Lake Dene Nation et Fond du Lac Dene Nation, cet automne. C'était la première fois qu'une coordonnatrice de DSHS devait prendre l'avion pour visiter des collectivités éloignées du Nord de la Saskatchewan. Chaque collectivité est unique en son genre et chacune s'est montrée sympathique et accueillante.

La formation offerte par DSHS a su captiver l'intérêt de parents, de membres de la communauté ainsi que d'éducatrices et éducateurs de la petite enfance. Les quatre séances de formation tenues par l'entremise du PAGC comptaient 16 éducatrices et éducateurs, 20 parents ou grands-parents et 5 membres de la communauté, dont un membre du Conseil de bande et deux enseignants en éducation physique.

C'était fantastique de voir les participants aux formations Départ Santé s'intéresser au mieux-être des enfants et des familles, et de faire des démarches pour en apprendre davantage à cet égard. Cette connexion permet également de bâtir un solide réseau de soutien et de créer avec les éducatrices et les éducateurs de la petite enfance des liens profitables pour les enfants et leurs communautés.



Le coin la littératie



La culture de l'activité physique en hiver : Maîtriser les mouvements de base sur la glace et la neige

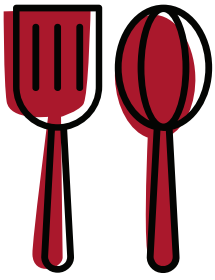
Pour pouvoir participer pleinement aux activités hivernales comme le patin, le ski ou le hockey, les enfants doivent d'abord apprendre les mouvements de base propres aux activités sur la glace et la neige. Ces habiletés se fondent sur les mouvements de base acquis au sol.

Pousser-Glisser – Les mouvements de base pour le patin et le ski. Avant de leur mettre des patins, encouragez les enfants à faire semblant de pousser et de glisser sur une surface lisse en chaussettes. Dites-leur de se pencher légèrement vers l'avant et de pousser sur le plancher avec les pieds pour mieux se préparer à se déplacer sur la glace.

Marcher-Grimper-Jouer – Certaines activités hivernales amusantes comme la raquette, les randonnées pédestres et la réalisation d'un bonhomme de neige ne requièrent aucun déplacement vers un centre de loisirs. Il suffit d'un espace extérieur et d'un banc de neige. Faire de grands pas et découvrir comment on se sent lorsqu'on se déplace et qu'on cherche à garder son équilibre dans la neige profonde sont des habiletés de base que les enfants doivent acquérir à un très jeune âge, surtout s'ils habitent dans une région froide du Canada.

Lorsque les enfants savent maîtriser ces mouvements sur la glace et la neige, ils ne peuvent plus utiliser l'hiver comme excuse pour demeurer à l'intérieur. Amusez-vous dans la neige. Sortez avec les enfants et exercez-vous ensemble à mettre ces habiletés en pratique!

Source: [Actif pour la vie](#)



Cuisinons ensemble

Barres de céréales aux lentilles

Ingrédients

- 2/3 tasse de noix de coco râpée
- 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 tasse de cassonade
- 1/3 tasse de granules de son
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 3/4 tasse de purée de lentilles*
- 1/2 tasse d'huile de canola
- 1 œuf battu
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/4 tasse de mini-brisures de chocolat mi-sucré, de canneberges séchées ou de raisins secs

Préparation

- Préchauffer le four à 175 °C (350 °F) en prenant soin de placer la grille au centre du four.
- Dans un bol moyen, mélanger la noix de coco, les flocons d'avoine, la cassonade, les granules de son et la cannelle.
- Ajouter la purée de lentilles, l'huile, l'œuf et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient à peine humectés.
- Étendre la préparation sur une plaque à biscuits antiadhésive de 25 cm x 40 cm (10 1/2 po x 16 po). Faire cuire pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré. Tandis que la préparation est encore chaude, la saupoudrer de brisures de chocolat, de canneberges séchées ou de raisins secs, puis la couper de façon à obtenir 35 barres.

*Purée de lentilles : Rincer et égoutter une boîte de lentilles en conserve de 561 mL (19 oz). Placer les lentilles dans un robot culinaire, ajouter 1/4 tasse d'eau chaude, puis réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance très lisse. Au besoin, ajouter de l'eau en petites quantités pour atteindre la consistance désirée, qui doit être semblable à celle des purées pour bébés (au bout d'environ 5 minutes). Racler les parois du bol au besoin. Réfrigérer ou congeler la purée de lentilles non utilisée pour votre prochaine recette!



Pour d'autres recettes avec des légumineuses :
<http://pulses.org/nap/pulse-recipes/>

Lancement de nouvelles directives en matière d'activité physique pour les jeunes enfants

La Société canadienne de physiologie de l'exercice vient de lancer ses **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures** pour la petite enfance. Ces nouvelles directives portent à la fois sur l'activité physique et la sédentarité et tiennent désormais compte du sommeil du fait que ces trois comportements sont interreliés :

- Bouger pendant au moins **180 minutes**, dont au moins 60 minutes de jeu énergétique.
- Dormir de 10 à 13 heures et prévoir des heures de coucher et de lever régulières.
- Ne pas rester immobilisé (en position assise ou devant un écran) pendant plus d'une heure à la fois.
- Remplacer le jeu intérieur par le jeu extérieur.

Départ Santé/Healthy Start mettra ces ressources à jour pour tenir compte de ces changements – visitez régulièrement notre site Web!

Pour en savoir davantage, visitez le site
<http://csepguidelines.ca/fr/early-years-0-4/>

