



Les découvertes Départ Santé

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

Juin 2018 Vol 5 no 4

Franc succès du programme Départ Santé au Centre de ressources familiales de Fredericton!

Par Nathanael Patriquin

La formation DSHS a été donnée récemment à des organismes qui travaillent directement avec les parents, les familles et les jeunes enfants. L'un d'eux, le Centre de ressources familiales de Fredericton, nous partage les commentaires d'employées :

- « Je trouve le programme stimulant et pratique pour les enfants - il encourage la saine alimentation et l'activité physique, mais les enfants n'y voient que de la nourriture et du plaisir! » - Alyssa Guitar.
- « J'aime le programme parce que je vois facilement notre centre l'intégrer à nos programmes existants. Les familles aiment le fait qu'on met l'accent sur l'activité physique et sur l'alimentation et la cuisine. » - Brittney McKeil.

Comme d'autres ateliers sont prévus au Nouveau-Brunswick tout au long de l'année, encore plus de gens auront l'occasion de faire un Départ Santé vers une saine alimentation et l'activité physique!



Le coin de la littératie 🦞







ON FAIT « COMME SI »

Lisez les phrases aux enfants et invitez-les à exécuter chaque mouvement pendant 30 secondes. Sautez dans

- **Courez** sur place comme si un gros ours vous
- Marchez comme si vous avanciez dans du
- Sautez sur place comme si vous étiez des grains
- Étirez-vous comme si vous attrapiez des ballons
- Marchez au pas sur place et jouez du tambour comme si vous étiez dans une fanfare.
- Peignez comme si vous aviez un pinceau attaché sur la tête.
- Nagez comme si vous étiez dans une piscine
- faisiez du patin à glace.
- Secouez-vous comme si vous étiez des chiens

VARIANTES

Adapté de : http://www.saskatchewaninmotion.ca/public/images/DPA/Pg26-44.pdf (en anglais seulement)

Cuisinons ensemble

Banana Split santé

Ingrédients (1 portion)

- 1 banane
- 3 c. à thé de yogourt grec
- 2 tranches de fraise
- 3 bleuets

Préparation

- Couper la banane sur la longueur. Placez une des moitiés sur l'assiette, le côté coupé vers le haut.
- 2. Recouvrir la banane de cuillerées de yogourt.
- 3. Placer les tranches de fraise et les bleuets sur le yogourt.

Conseil : Invitez les enfants à préparer leur banana split. C'est une excellente façon de faire travailler la motricité fine tout en s'amusant à la cuisine!



Rester actif les jours de pluie

Qui a dit qu'il fallait rester à l'intérieur les jours de pluie? Voici quelques idées pour encourager toute la famille à aller jouer dehors sous la pluie :

- Sautez dans les flaques d'eau, par dessus les flaques d'eau et autour des flaques d'eau.
- Éclaboussez-vous les uns les autres!
- Fabriquez des bateaux en papier et faites-les voguer sur une grande flaque d'eau.
- Trouvez des façons créatives d'attraper des gouttes d'eau sur la langue, les mains, le bout des doigts, les orteils, le nez.
- Partez en randonnée, allez vous promener dans le quartier ou rendez-vous au terrain de jeux.

Pour d'autres idées d'activités sous la pluie, visitez le site Actif pour la Vie : https://activeforlife.com/fr/les-jours-de-pluie-20-idees-pour-faire-sortir-vos-enfants-malgre-tout/



