Réseau Santé en français de la Saskatchewan

Départ Santé Healthy Start
Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Les découvertes Départ Santé

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

Septembre 2018
Vol 6 no 1

Rencontre avec une formatrice communautaire de Départ Santé – Brigitte Chassé

Brigitte Chassé, formatrice communautaire et agente à la petite enfance pour le Conseil des écoles fransaskoises participe à Départ Santé depuis la création du programme en 2006. Nous avons pensé lui demander de raconter son expérience comme formatrice communautaire et responsable du programme DS dans les centres préscolaires francophones en Saskatchewan.

DS : À quoi ressemble votre expérience avec Départ Santé?

BC : À l'heure actuelle, huit écoles sur onze ont suivi la formation, ce qui représente près de 200 enfants. Comme ce sont les parents qui préparent les repas des enfants, la formation et le programme comme tel ont surtout mis l'accent sur l'activité physique.

DS : Selon vous, quels sont les succès de Départ Santé dans vos écoles?

BC : Les ressources offertes par le programme sont très utiles au personnel. La ressource GRANDIR[MC] PEP est utilisée chaque jour par les intervenantes en petite enfance. La formation permet au personnel d'être plus dynamique et créatif quant à la diversité des activités physiques proposées. Certaines écoles ont aménagé un espace Départ Santé pour promouvoir les activités du programme. On porte une attention particulière pour que les enfants aient accès à des activités physiques et de motricité globale.

DS : Avez-vous connu des difficultés?

BC : Il est plus difficile d'exercer une influence directe sur l'alimentation des enfants étant donné que ce sont les parents qui préparent les repas et les collations.

DS : Le programme Départ Santé a-t-il une influence sur les parents?

BC : Le programme influence les parents de façon indirecte. Les enfants apprennent des principes de saine alimentation à l'école et en parlent avec leurs parents à la maison.

Le coin de la littératie

Le jeu de la soupe aux légumes

Marche à suivre:

1. Demandez aux enfants de former un cercle en position debout ou assise.
2. Demandez à chaque enfant de choisir le nom d'un légume.
3. Quelqu'un fait semblant de mélanger la grosse marmite au centre du cercle.
4. À tour de rôle, chaque enfant dit à voix haute le nom d'un légume qu'il ou elle ajoute à la marmite.
5. L'enfant qui avait choisi ce légume va aider à brasser la marmite.
6. Continuez jusqu'à ce que tous les légumes soient dans la marmite.
7. Continuez à mélanger, à brasser et à faire le bruit d'une soupe qui mijote.

Autre idée : Faites préparer la **soupe aux cailloux** par les enfants pour le dîner ou la collation! (Voir la section Recettes)

(GRANDIR[MC] Manger santé, page 115)

Crédit Photo : GRANDIR[MC] Manger santé

Cuisinons ensemble

Soupe aux cailloux

(GRANDIR[MC] Manger santé, page 161)

Ingrédients

- 1 pierre de quartz (facultatif)
- 2 tasses de légumes assortis frais ou congelés : patates, carottes, tomates, poivrons, courgettes, maïs, haricots verts, pois, chou en lanières, etc.
- 2 c. à table (30 ml) d'huile végétale
- Soupçon de sel et de poivre
- 4 tasses (1 litre) de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 tasse (250 ml) de riz cuit
- 1/3 tasse (80 ml) de fromage parmesan (facultatif)

Préparation

1. Placer la pierre dans une casserole (facultatif).
2. Couper les légumes frais.
3. Verser l'huile dans une poêle à frire et sauter les légumes à feu moyen-vif pendant 2 ou 3 minutes.
4. Ajouter les légumes sautés à la casserole.
5. Verser le bouillon dans la casserole et porter à ébullition.
6. Réduire le feu et laisser mijoter la soupe.
7. Ajouter le riz et les légumes frais/congelés, et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel et du poivre, au goût.
8. Retirer la pierre avec une passoire.
9. Laisser refroidir.
10. Servir la soupe dans des bols.
11. Saupoudrer du fromage sur chaque bol de soupe.

Vedettes santé

Les centres Départ Santé ont été très actifs ces derniers mois pour encourager la saine alimentation et l'activité physique. Voici ce que les centres nous ont rapporté:

D'excellentes notes pour la **saine alimentation** en petite enfance!

- Dès le lendemain de la formation, le personnel a commencé à s'asseoir avec les enfants au moment des repas pour modeler les saines habitudes alimentaires. Les enfants en étaient très heureux.
- Les enfants ont commencé à se servir eux-mêmes aux repas; la quantité de déchets alimentaires a diminué et les enfants sont plus enclins à essayer de nouveaux aliments, surtout des légumes.
- L'initiative du « mardi dégustation » a été créée pour faire découvrir de nouveaux aliments ou des aliments que les enfants n'avaient pas aimés la première fois.
- De la courge à spaghetti a été ajoutée aux pâtes alimentaires lors des repas spaghetti.
- Lorsque les enfants ont faim, ils peuvent choisir ce qu'ils vont manger et en quelle quantité.
- « Les enfants aiment se servir eux-mêmes aux repas. Ils se sentent grands. Cela renforce leur estime de soi. »

Plus de **jeux actifs** dans les services de garde!

- On a consacré du temps à pratiquer les habiletés motrices fondamentales durant les périodes à l'extérieur.
- Les enfants n'ont plus à s'asseoir sur une chaise lorsqu'ils font du bricolage ou des jeux sensoriels. Les intervenantes les encouragent à se tenir debout durant l'activité.
- Une habileté motrice fondamentale est enseignée durant les périodes d'activité pour mieux structurer le jeu.
- Des danses, des jeux de poursuite (chat) et des circuits actifs ont été ajoutés pour varier les jeux durant la journée bien remplie des enfants.
- Plus d'activités physiques ont été planifiées à l'horaire quotidien.

Réseau Santé en français de la Saskatchewan
Community Initiatives Fund

Départ Santé est rendu possible grâce au support du Réseau Santé en français de la Saskatchewan.
Le projet est généreusement financé par l'Agence de la santé publique du Canada et le Community Initiatives Fund du Gouvernement de la Saskatchewan.