# Les découvertes Départ Santé

Pour des enfants heureux et en bonne santé

PRINTEMPS 2023

Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

## Jeu actif

### Des pistes dans la neige

**Ce jeu simple développe les muscles, la santé cardiovasculaire et engage l'imagination des enfants.**

**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 la croiser. Variez la distance entre les empreintes pour que certaines soient rapprochées et que d'autres obligent les enfants à sauter.

**Essayez aussi**

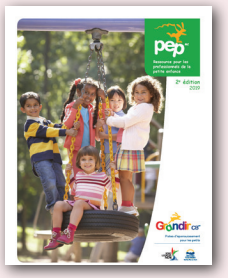
- Écrivez des lettres et des chiffres dans la neige.
- Cherchez des pistes d'animaux dans la neige.
- Vous pouvez aussi regarder des empreintes d'animaux dans un livre et essayer de les copier dans la neige.
- Imaginez une créature (un animal ou une machine) et créez la piste qu'elle pourrait produire. Demandez aux autres d'essayer de décrire la créature qui l'a faite.

**Source :** PEP Grandir

*PEP™ Grandir* offre des idées activités pour les intervenant·e·s et les familles qui interagissent avec les enfants de 3 à 5 ans.

**Téléchargez *PEP Grandir* et nos autres ressources à :**

https://departsante.ca/outils/



## Conseils pour jouer dehors

Après quatre mois d'hiver, même si les adultes ont perdu leur enthousiasme pour la neige, les enfants en profitent toujours !

**Comment s'habiller pour jouer longtemps au printemps**

La superposition de vêtements est votre meilleure amie. En période de dégel, optez pour une couche extérieure imperméable, une couche de base; une chemise à manches longues en fibres synthétiques (évitez le coton qui absorbe la transpiration), des chaussettes en laine ou en fibre synthétique dans des bottes imperméables. N'oubliez pas un chapeau, des gants et la crème solaire!

Un enfant au sec sera libre d'explorer et de rester actif même si la neige fond tout autour. Oh, et avons-nous mentionné le plaisir de jouer dans la boue ?

**Pour d'autres trucs et astuces sur l'activité physique :**

https://departsante.ca/category/soyez-actif/

# Cuisinons ensemble

## Trempette aux légumes

Voici une trempette simple à servir avec des crudités de Manger Santé. C'est une bonne recette à faire avec les enfants à la maison ou dans un milieu préscolaire.

**Donne 6 portions pour enfants**

### Ingrédients :

- ¾ tasse de yogourt nature 200 ml
- 3 c. à table de mayonnaise 50 ml
- 4 c. à table de mélange à soupe aux légumes séchés 60 ml

### Préparation :

1. Dans un bol, mélangez le yogourt, la mayonnaise et le mélange à soupe.
2. Réfrigérez pendant au moins une heure.

Note : Pour éviter le « double trempage », servir la trempette dans des petits bols individuels.

# Conseils sur la nutrition

**Légumes et fruits :**

Les légumes et les fruits donnent aux enfants les vitamines et les minéraux essentiels pour une bonne santé. Mais de nombreux tout-petits n'en mangent pas assez. Laver et couper les légumes et les fruits demande du temps, mais les avantages nutritifs en valent la peine.

La ressource nutritionnelle *Manger Santé* propose ces idées pour manger plus de légumes et de fruits :

- Offrez des légumes crus à tremper dans de la sauce à salade ou une trempette faite avec du yogourt nature.
- Ajoutez des pois verts congelés ou des mini-carottes à de la soupe au poulet et aux nouilles.
- Servez une collation composée de morceaux de melon, de pommes ou de raisins avec du fromage..
- Utilisez des petits fruits congelés, des bananes mûres ou des pêches en conserve pour faire des boissons fouettées au yogourt.

**Découvrir de nouveaux légumes :**

La plupart des enfants mangent volontiers des fruits, mais certains peuvent refuser certains légumes parce qu'ils sont difficiles à mâcher, qu'ils ne sont pas familiers ou simplement parce qu'ils ne font pas partie de leurs aliments préférés. Un enfant peut avoir besoin de se voir offrir un aliment 20 fois avant de l'accepter et l'apprécier, alors continuez d'essayer !

Si un aliment demeure impopulaire après plusieurs tentatives, changez sa préparation. Par exemple, les légumes peuvent être cuits à la vapeur ou au four ou encore, râpés.

**Sources:**

Grandir CB™, Manger Santé

*Manger santé* offre des activités et des conseils favorisant une saine alimentation pour les enfants de 0 à 5 ans.

**Téléchargez *Mangez santé* et nos autres ressources à :**

departsante.ca/outils/

Réseau Santé en français de la Saskatchewan

Gouvernement de la Saskatchewan