Les découvertes Départ Santé

Pour des enfants heureux et en bonne santé



Bouge - mange bien. Be active - Eat well

C'est l'été!

Jouons dehors

L'été c'est plus facile d'être actif à l'extérieur avec des enfants. Les activités physiques sont nombreuses : natation, vélo, sports d'équipe, promenades...

Un obstacle important au jeu extérieur en été est la chaleur extrême. Pour protéger les enfants de la chaleur :

- · Limitez le temps à l'extérieur entre 11 h et 16 h.
- · Appliquez un écran solaire 20 à 30 minutes avant de sortir.
- Assurez-vous que les enfants portent un chapeau (les chapeaux à larges bords sont préférables).
- · Donnez-leur une bouteille d'eau pour les garder hydratés.
- · Habillez-les avec des vêtements de couleur claire.
- · Ne laissez jamais un enfant dans un véhicule stationné fermé.



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

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

Jeu actif

Les petits peintres

Les petits peintres est une activité amusante et facile. Tout ce dont vous avez besoin est un seau ou un bol d'eau, un pinceau et de la craie (facultatif).

Jouons

Montrez aux enfants à quels endroits ils peuvent peindre avec de l'eau. Cela pourrait être des sentiers, des arbres, de l'équipement de jeu ou la clôture. Placez un seau d'eau à proximité et invitez les enfants à utiliser leur imagination et à peindre ces endroits comme ils l'aimeraient.

Pour prolonger le jeu, à l'aide d'une craie, tracez la première lettre du nom de l'enfant, une image ou une forme à peindre. Demandez aux enfants de vous raconter ce qu'ils ont peint. Cela peut être un excellent déclencheur pour que les enfants racontent une histoire.



PEP™ Grandir offre des idées activités pour les intervenant es 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/



Source: Les petits peintres, Grandir PEP, p. 66-67



Boisson glacée aux fruits

Une boisson glacée aux fruits est une excellente alternative aux Slurpee sucrés vendus dans les dépanneurs. Les enfants peuvent aider à préparer cette boisson glacée en mesurant les ingrédients et en les ajoutant au mélangeur. Pour plus de sécurité, débranchez le mélangeur ou retirez le pichet du mélangeur de sa base pendant que l'enfant ajoute les ingrédients.



Ingrédients:

- 1/2 tasse d'eau
- ¾ tasse de jus de pomme à 100 %
- · 1 tasse de fraises surgelées
- ½ tasse de glace

Préparation:

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur dans l'ordre indiqué et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Donne 2 portions.

Servir dans une tasse à paille ou une tasse ouverte avec une paille.

Conseils sur la nutrition

Le Guide alimentaire canadien nous encourage à prendre conscience à nos habitudes alimentaires. Manger Santé propose des conseils pour aider les enfants à déterminer lorsqu'ils ont faim et lorsqu'ils sont rassasiés.

Voici des phrases qui peuvent aider :

- « Ce sont des _____ (un nouvel aliment comme des asperges). Qu'est-ce que tu en penses? »
- · « Aimerais-tu en avoir plus? »
- « Est-ce que ton estomac te dit que tu n'as plus faim? »
- · « Utilise ta serviette de table. »
- « S'il te plaît, mets le bol de service plus près de ton assiette. »

Sujets de conversation à table :

- · « Qu'est-ce que tu as fait au terrain de jeu aujourd'hui? »
- « Qu'est-ce que tu as aimé le plus dans l'histoire que ton enseignant a lue aujourd'hui? »
- « Parle-moi de ce que tu as fait de beau aujourd'hui ou que quelqu'un d'autre a fait. »

Commentaires inappropriés :

- · « Mange ca pour me faire plaisir. »
- · « J'aimerais que tu manges aussi bien que Chloé. »
- « Tu dois manger une autre bouchée avant de pouvoir sortir de table. »
- « Comment sais-tu que tu n'aimes pas ça si tu n'y as même pas goûté? »

Sources:

Manger Santé https://departsante.ca/outils/manuel-manger-sante/
Guide alimentaire canadien : https://guide-alimentaire.canada.ca

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/







