Les découvertes Départ Santé

Pour des enfants heureux et en bonne santé

MAI 2023

Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Jeu actif

Jouer dehors au printemps

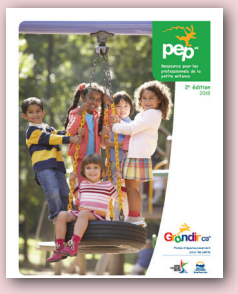
Après un long hiver, c'est une joie pour les enfants de jouer dehors au printemps. La boue, les flaques d'eau et le sable peuvent être salissants, mais ils offrent tout un monde à explorer.

Jouer à l'extérieur augmente les possibilités de résolution de problèmes, d'observation, de leadership, de jeu libre et de créativité.

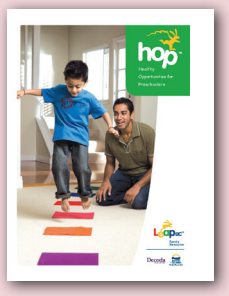
Le jeu en plein air peut également réduire l'anxiété et améliorer l'humeur et la concentration.

Pour en savoir plus sur les avantages du jeu en plein air, regardez notre vidéo Départ Santé @ la maison ***Jeu aventureux en plein air*** .

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



PEP™ Grandir
pour les professionnels de la petite enfance



PEP™ Grandir
pour les familles
(En anglais seulement)

Téléchargez *PEP Grandir* et nos autres ressources :
https://departsante.ca/outil

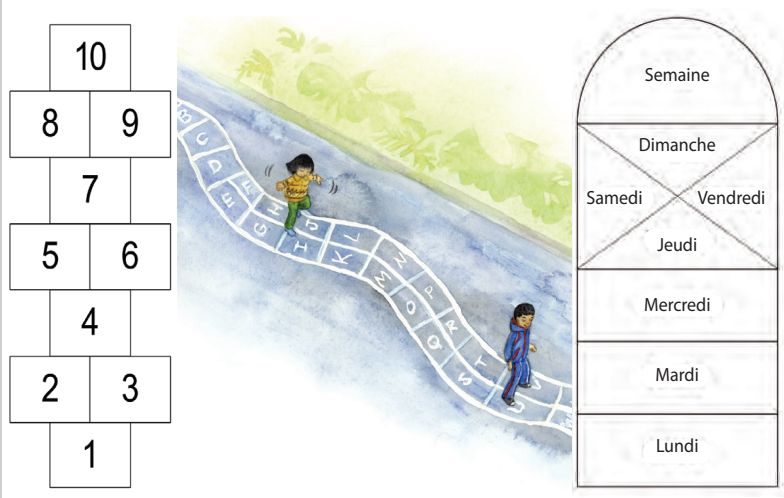
Craie pour trottoir

La craie pour trottoir est un point de départ facile pour toutes sortes de jeux extérieurs. Le dessin et la pratique des lettres sont des exemples de jeu libre avec de la craie. Les adultes peuvent également organiser des jeux comme un parcours d'obstacles. Dessinez des rochers et des flammes pour sauter par-dessus, ou des rues pour jouer avec un camion-jouet.

La marelle marrante

La marelle est un jeu qui aide le développement des habiletés motrices, des os et des muscles solides et des compétences en littératie comme la reconnaissance des chiffres ou des lettres.

Utilisez le tracé « Dix carrés » ou « Jours de la semaine ». Mettez les enfants au défi de sauter dans les carrés simples sur un pied, et de sauter dans les carrés doubles ou les rectangles sur deux pieds. Demandez aux enfants de nommer le nombre ou le jour de la semaine sur lesquels ils atterrissent.



Source : La marelle marrante, *PEP Grandir*, pages 45-46

Cuisinons ensemble

Mélange montagnard sans noix

Le mélange montagnard sans noix est une bonne alternative aux barres de granola, qui contiennent généralement beaucoup de sucre. C'est une recette facile à faire avec les enfants.

Conservez le mélange dans un contenant hermétique et emportez des portions de la taille d'une collation dans des sacs ou des contenants réutilisables.

Ingrédients:

- 2 tasses de céréales en forme d'anneaux (Cheerios)
- 2 tasses de céréales de blé de style Shredded Wheat
- 2 tasses de céréales de riz en formes de carrés, ou toute autre céréale à grains entiers à faible teneur en sucre.
- 1 tasse de raisins secs
- ½ tasse de canneberges ou d'abricots séchés
- ½ tasse de graines de citrouille, graines de tournesol ou noix de soja* (facultatif)
- ½ tasse de pépites de chocolat (facultatif)
- ½ tasse de bretzels (facultatif)

**La plupart des écoles et des centres éducatifs sont sans noix en raison de la prévalence des allergies aux noix chez les enfants.*

Adapté de la recette *Mélange montagnard bien croquant, Manger Santé, p 163.*

Jardiner avec les enfants

Jardiner dans un potager est un excellent moyen d'aider les enfants à être actifs et de les aider à en apprendre davantage sur la nature et sur la façon dont les plantes produisent des aliments.

Cela les encourage également à essayer de nouveaux légumes.

- Créez un jardin à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Visitez une pépinière à proximité et sélectionnez des graines ou des semis pour l'empotage.
- Choisissez des plantes faciles à cultiver, telles que tournesols, tomates, haricots, radis, pois mange-tout et fines herbes.

Les enfants apprécieront d'avoir leur propre petite section de jardin ou leur propre pot pour faire pousser des plantes.

Si vous n'êtes pas un jardinier expérimenté, commencez petit, par exemple en plantant des graines dans une boîte à œufs vide remplie de terreau.

L'important, c'est que les enfants s'amusent ! Creuser dans la terre, planter, arroser et rechercher des insectes est un apprentissage pratique à son meilleur.

Source : Grandir CB™, Manger Santé

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

Les cartes d'activités *Manger Santé* contiennent des renseignements sur la nutrition, les habitudes alimentaires ainsi que des recettes et des idées d'activités.

Téléchargez *Mangez santé* et les cartes d'activités à :

departsante.ca/outils/

Réseau Santé en français de la Saskatchewan

Gouvernement de la Saskatchewan