

### La magie des bulles

En ce mois de juillet, si la météo le permet, pourquoi ne pas sortir jouer dehors avec les enfants et en profiter pour faire des bulles. Fabriquez d'abord votre propre liquide à bulles et vos baguettes à l'aide du guide *GRANDIR PEP* aux pages 134 et 135 ou de la fiche pour les parents (voir la fin de l'article pour le lien). Ensuite, découvrez la magie des bulles avec les enfants!

Afin de rendre l'activité plus amusante, divisez le groupe en deux. Pendant que le premier groupe fait des bulles, demandez à l'autre groupe de chasser les bulles et de les faire éclater avant qu'elles ne touchent le sol. Demandez ensuite aux enfants de changer de rôle et répétez l'exercice. Voici d'autres idées afin de varier le jeu : demandez aux enfants de faire éclater les bulles d'une

**pep** Activité de développement physique pour les enfants de 3 à 5 ans

### La chasse aux bulles

**Jouons et parlons ensemble**

- ◆ Soufflez des bulles et demandez à votre enfant de les attraper.
- ◆ Demandez-lui de faire éclater les bulles en faisant différents gestes, comme taper des mains ou donner un coup de karaté.
- ◆ Essayez d'attraper une bulle en utilisant diverses parties du corps (genoux, coudes, doigts).
- ◆ Essayez d'attraper des bulles sans les faire éclater.

**À lire ensemble**



**Bateau-bulle, Dominique Jolin**

**Autre livre**  
 Les bulles, Dominique Jolin

Vous avez besoin de liquide pour faire des bulles et d'une baguette à bulles ou d'un coup-pipi dont vous resserrez un bout en forme de cerne.  
 Cette activité développe la conscience de l'espace et la coordination visuo-motrice (des yeux et des mains). Elle permet d'utiliser des mots qui décrivent la forme, la taille, la couleur et le mouvement.

**Quelques conseils**

- ◆ Pendant le jeu, observez les bulles. Utilisez des mots qui décrivent leur mouvement, p. ex., vers le haut, vite, lente, flotte dans les airs, vers le bas.
- ◆ Alternez les rôles de souffleur de bulles et de chasseur de bulles.

*Pouvez-vous l'attraper avant qu'elle éclate?*  
 Attention, voici une grosse bulle!  
 Comment le dire

Gondit car | Decoda | Grandir est un ensemble de ressources visant le développement d'enfants en santé, composé des sites PEP, Bouge, Parler et Manger santé. www.langue.décoda.ca

façon particulière (en frappant des mains, avec un coup de karaté, en chatouillant les bulles, etc.) ou de les attraper avec une partie du corps différente (le genou, le coude, l'épaule, le pied, etc.).

Cette activité aide les enfants à développer la conscience de l'espace et la coordination visuo-motrice (des yeux et des mains).

Pour plus d'information ou pour d'autres idées d'activités, consultez la fiche pour les parents « La chasse aux bulles » : [http://decoda.ca/wp-content/files\\_flutter/1321484480Pep-chassebullesF.pdf](http://decoda.ca/wp-content/files_flutter/1321484480Pep-chassebullesF.pdf) ou contactez une coordonnatrice Départ Santé au 1-855-653-7454.

### Faire un pique-nique avec les enfants



Pendant la saison chaude, profitez d'une belle journée pour sortir faire un pique-nique avec les enfants. C'est une bonne occasion de les sensibiliser à la saine alimentation tout en les impliquant dans le processus de préparation du pique-nique.

Pour commencer, planifiez l'endroit où le pique-nique aura lieu (parc, aire de pique-nique touristique, gazon devant ou derrière le centre ou la maison, plage, etc.). Ensuite, demandez aux enfants quel genre de nourriture ils appor-

teraient en pique-nique (aliments faciles à emporter, qui se mangent avec les mains, etc.). Vous pouvez aussi guider la discussion en demandant quel genre de nourriture devrait être conservée au froid (salade, viande, lait, etc.). Tous ensemble, faites une liste des aliments que vous apporterez.

Demandez aux enfants de vous aider à préparer et à emballer la nourriture choisie. Voici quelques idées : crudités, fruits (pommes, fraises, bananes, baies, melon d'eau, etc.), sandwiches, eau, œufs durs (à la coque), salade (voir la recette de salade de maïs, haricots et tomates dans la section « Cuisinons ensemble » de cette infolettre). Pour plus d'idées de recettes, vous pouvez consulter l'activité « Partons en pique-nique » du guide *Manger santé* aux pages 105 à 107.

Quand la nourriture est prête, demandez aux enfants de vous aider à la mettre dans un grand panier ou une glacière. Une alternative pourrait aussi être pour chaque enfant de transporter quel-

que chose dans son sac à dos (son propre sandwich, etc.).

Profitez du beau temps pour marcher jusqu'à votre destination et pensez à apporter des jeux pour les enfants (ballons, cordes à danser, frisbees, parachutes, etc.) et préparez quelques activités à faire en groupe (cache-cache, tague (chat), foulard, etc.). N'oubliez pas d'apporter de l'écran solaire et des chapeaux! Une fois sur place, vous pouvez étendre une grande nappe ou une couverture sur le sol et demander aux enfants de vous aider à sortir les aliments et à placer les serviettes et les assiettes.

Une fois votre pique-nique terminé, n'oubliez pas de ramasser vos déchets et de les rapporter avec vous ou de le jeter dans une poubelle ou un bac de recyclage.

Pour plus d'information ou pour d'autres idées d'activités, consultez la fiche pour les parents « Going on a picnic » (en anglais seulement) : [http://decoda.ca/wp-content/files\\_flutter/1321467421FF-Picnic.pdf](http://decoda.ca/wp-content/files_flutter/1321467421FF-Picnic.pdf) ou contactez une coordonnatrice Départ Santé.



# Cuisinons ensemble : Salade de maïs, haricots et tomates\*

\*Source : Haricots, pois, pois chiches et lentilles, 30 délicieuses recettes de légumineuses, Pulse Canada, p. 16.

## Ingrédients

- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de haricots noirs rincés et égouttés
- 2 tasses de maïs en grains surgelé, décongelé
- ¼ tasse de coriandre fraîche hachée
- ¼ tasse de jus de lime
- 2 tomates moyennes, en morceaux
- ½ tasse d'oignon haché
- 1 c. thé de cumin moulu
- ½ c. thé de sel
- ½ c. thé de poivre



<http://www.pulsecanada.com/food-health/recipes/recipes?mode=details&recipe=98>

## Préparation

1. Couper la tomate en morceaux et hacher l'oignon.
2. Bien rincer et égoutter les haricots.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et servir.

**Truc :** pour relever le goût de la salade, la mettre au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

Donne 10 portions (1 kg).

## Départ Santé @ la maison

Selon le *Bulletin 2014 de l'activité physique chez les jeunes*, les enfants canadiens de 3 à 4 ans consacrent en moyenne 5,8 heures par jour à des activités sédentaires. Ce nombre d'heures augmente à 7,6 heures par jour pour les 5 à 11 ans.

### Qu'est-ce qu'un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période de temps, lors des heures d'éveil, pendant laquelle les enfants font très peu de mouvements. Voici quelques exemples de comportements sédentaires :

- Rester longtemps en position assise
- Regarder la télévision
- Jouer avec un appareil électronique (tablette, téléphone, ordinateur, etc.) ou jouer à des jeux vidéos
- Utiliser les transports motorisés (pour les 5 à 11 ans) ou rester assis longtemps dans un siège d'auto (pour les 0 à 4 ans)

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

### Directives

Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.

- ⊘ Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.
- ⊘ Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

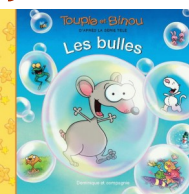
### Le temps d'écran

Les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* recommandent de ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans (télévision, ordinateur, tablette, téléphone, etc.) et de **limiter le temps d'écran à moins d'une heure par jour** pour les enfants de 2 à 4 ans et à un maximum de deux heures par jour pour les enfants de 5 à 11 ans.

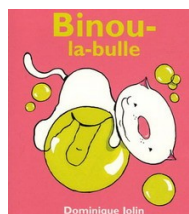
### Alternatives au temps d'écran

- Fixez des limites au temps passé devant les écrans avec vos enfants
- Relevez le défi « Débranche et joue » de ParticipACTION en substituant 30 minutes quotidiennes de temps d'écran pour 30 minutes d'activité physique
- Éteignez les écrans pendant les repas et lors de devoirs
- Soyez un modèle pour votre enfant en réduisant votre temps

## Je lis en m'amusant !



Pour faire suite à l'article « Faire des bulles » (voir ci-avant dans ce bulletin), demandez aux enfants de s'asseoir en cercle et de décrire le mouvement des bulles (vers le haut, basses, rapides, lentes, vers le bas, etc.). Faites ensuite la lecture d'un des livres de Dominique Jolin, *Binou-la-bulle* ou *Les bulles* afin de découvrir d'autres façon de jouer avec les bulles.



d'écran et en bougeant plus

- Organisez des activités en famille (géocaching, journée au parc, randonnée à vélo, compétition familiale de frisbee ou de ballon panier, visite à la piscine du quartier, etc.) N.B. S'il est difficile de vous retrouver en famille, planifiez les activités dans votre horaire en fixant des rendez-vous avec votre famille!
- Pour plus d'idées, consultez le site de ParticipACTION : <http://www.participaction.com/fr/get-moving/bring-back-play/>

Vous pouvez consulter les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* au lien suivant : [www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives) et le *Bulletin 2014 de l'activité physique chez les jeunes* en suivant ce lien : <http://www.activehealthykids.ca/ReportCard/>

### Sources :

*Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire*, Société canadienne de physiologie de l'exercice, [www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives)  
*Bulletin 2014 de l'activité physique chez les jeunes : Le Canada est-il dans la course?*, *Jeunes en forme Canada*, <http://www.activehealthykids.ca/ReportCard/>  
*Débranchez vos enfants et amenez-les jouer dehors*, ParticipACTION, [http://www.participaction.com/fr/lifestyle\\_tips/debranchez-vos-enfants-et-amenez-les-jouer-dehors/](http://www.participaction.com/fr/lifestyle_tips/debranchez-vos-enfants-et-amenez-les-jouer-dehors/)

## Contactez-nous !

Équipe Saskatchewan :

Équipe Nouveau-Brunswick :

306-653-7454

1-855-653-7454

[info@healthystartkids.ca](mailto:info@healthystartkids.ca)

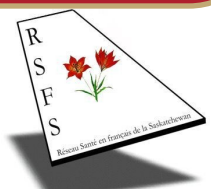
506-863-2266

[sward@healthystartkids.ca](mailto:sward@healthystartkids.ca)

[www.departsante.ca](http://www.departsante.ca)



Départ Santé est rendu possible grâce au financement et au soutien du Réseau Santé en français de la Saskatchewan et de l'Agence de la santé publique du Canada.



 Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Les informations contenues dans ce bulletin sont destinées aux intervenants en petite enfance et aux parents. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.