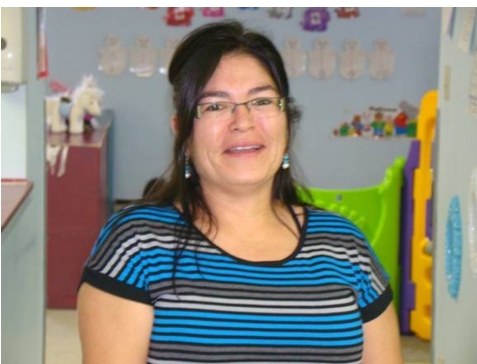


Le centre éducatif Waskahiganihk : braver l'isolement

Situé au nord de la province, dans le petit village isolé de Cumberland House, le centre éducatif Waskahiganihk (qui veut dire *maison en cri*) fait des merveilles avec la saine alimentation et l'activité physique!

L'isolement est un défi de taille, surtout en ce qui concerne la saine alimentation! Il y a bien un petit magasin qui vend de la nourriture au village, mais les aliments y sont très dispendieux, peu variés et pas toujours frais, car le camion de livraison vient seulement une ou deux fois par semaine. Le centre commercial le plus près, celui de Nipawin, est situé à plus de 200 km du village. Pour s'y rendre, on doit emprunter la route 123, considérée la pire route de la province selon CAA Saskatchewan (Campagne 2013 des pires routes). Selon Hazel Sewap, la directrice du centre, une des conséquences de la difficulté d'approvisionnement est que « l'on retrouve beaucoup de sucre dans la diète des enfants ». Elle poursuit en ajoutant que « les aliments transformés ou en conserve sont souvent plus pratiques et économiques pour les familles ». Tous ces obstacles rendent le travail du centre encore plus vital pour la petite communauté.

Afin de surmonter ces défis, Hazel profite de chaque voyage à Nipawin pour acheter des aliments, comme des légumes congelés, en grande quantité, afin d'en avoir suffisamment



pour un mois. Elle a constaté qu'il est beaucoup plus facile de planifier et de créer des collations ainsi que des repas variés avec l'aide du Guide alimentaire canadien. Hazel est d'ailleurs très fière du fait que « les enfants du



centre se servent eux-mêmes lors des repas ».

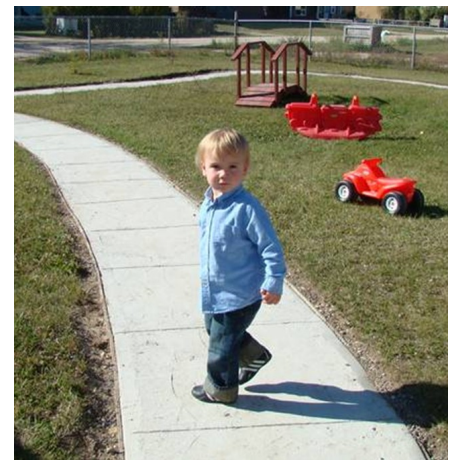
Sachant qu'un nouvel aliment doit être présenté aux fines bouches environ 20 fois avant d'être accepté, les employés du centre n'imposent pas de pression aux enfants, ce qui leur permet de découvrir et de goûter à leur rythme. En utilisant les recettes de *GRANDIR Manger santé* et de Départ Santé, le centre est parvenu à intégrer la viande, les légumes, les grains entiers, les fruits et le yogourt dans l'alimentation quotidienne des enfants.

L'autre grand défi du centre, selon Hazel, est d'aller faire de l'activité physique à l'extérieur. Ce n'est pas par manque de volonté, mais bien parce que pendant l'été les moustiques et les mouches rendent impossible toute sortie, une situation difficile à imaginer pour quelqu'un habitant le sud de la Saskatchewan ou une autre province. Pour cette raison, les éducatrices profitent du printemps et de l'automne pour faire sortir les enfants le plus souvent possible.

D'ailleurs, le personnel du centre Waskahiganihk est très fier de son bel environnement de jeux extérieur. Un sentier en béton a été aménagé pour que les enfants du centre puissent courir, faire du tricycle et pousser leurs petits chariots. Un nouveau carré de sable a été construit et des arbres ont été plantés au grand plaisir des enfants. Dans le futur, les employés du centre prévoient ajouter d'autres arbres afin d'améliorer l'aire de jeux. Pendant l'hiver, quand il fera trop froid pour sortir jouer dehors, les éducatrices utiliseront la trousse de jeux actifs de Départ Santé et les ressources

GRANDIR pour garder les enfants actifs à l'intérieur.

L'intégration du programme Départ Santé au centre Waskahiganihk allait de soit pour Hazel car « les enfants ont beaucoup plus de plaisir quand ils sont actifs ». Le personnel voit aussi la différence dans le comportement des enfants. Les petits sont beaucoup plus sages et sont vraiment heureux de passer la journée au centre. Ils adorent danser avec des rubans, lancer des sacs de fèves et attraper des foulards. Les activités permettent aux enfants et aux éducatrices de s'amuser et de bouger ensemble. Tout le monde aime jouer avec des ballons (recouverts de bas de nylon) « c'est très amusant! » (*GRANDIR PEP*, pp. 122, 123 et



149).

En plus d'avoir accès à des repas sains et de faire de l'activité physique tous les jours, les enfants du centre Waskahiganihk ont aussi la chance d'apprendre le cri. En effet, certaines éducatrices le parlent couramment et s'adressent toujours aux enfants dans cette langue. Ils ont ainsi l'opportunité d'apprendre les rudiments du cri dès la petite enfance et de continuer cet apprentissage quand ils commenceront à fréquenter l'école de Cumberland House.

Félicitations à toute l'équipe du centre Waskahiganihk pour l'excellent travail!

Cuisinons ensemble : Taco dingue à la dinde*

*Source : GRANDIR - Manger santé, Legacies Now, p. 179.

Ingrédients :

- 1 tortilla de maïs
- 2 c. table de dinde hachée cuite et émietlée
- 1 c. table de fromage râpé
- 2 c. table de laitue en lanières
- 2 c. table de tomates en dés
- 2 c. thé de salsa



Préparation :

1. Laver les tomates et la laitue. Avant de couper la laitue, la passer à l'essoreuse ou la sécher avec un linge à vaisselle propre.
2. Râper le fromage. Couper les tomates. Couper la laitue.
3. Mettre la dinde, le fromage, la laitue, les tomates et la salsa sur la tortilla.
4. Replier la tortilla en forme de U pour pouvoir manger avec les mains.

Donne 1 portion pour enfant.



Départ Santé @ la maison

Profiter du temps des fêtes sans se stresser!

Lors de la période des fêtes de fin d'année, la routine prend souvent une place moins importante dans notre vie! En plus de visiter la famille et les amis, on mange beaucoup et on ne sait pas toujours quoi faire pour occuper les enfants! Voici donc quelques petits trucs pour rester actifs et manger sainement sans se stresser :

Bougez à l'extérieur :

- Faites une chasse au trésor dans le quartier – demandez aux enfants de trouver des objets particuliers (le Père-Noël, une étoile, un objet vert, un sapin, etc.);
- Allez patiner en famille;
- Créez des personnages ou des animaux en neige;
- Sortez glisser;
- Prenez une marche au parc ou dans le quartier pour observer les lumières multicolores des maisons du voisinage;
- Jouez à faire des anges dans la neige;
- Demandez aux enfants de vous aider à pelleter la cour (avec des pelles pour enfants);
- N'oubliez pas de bien vous couvrir avant de sortir!

Bougez à l'intérieur :

- Allez à la piscine en famille;
- Faites une course à obstacles dans votre salon. Utilisez les meubles et le matériel que vous avez sous la main (faire le tour du divan, ramper sous la chaise, sauter par-dessus un coussin, etc.);
- Jouez à Jean dit (Simon Says);
- Créez un jeu de marelle dans la maison;
- Dansez au son de votre chanson préférée;
- Demandez aux enfants de vous aider avec les tâches

ménagères (voir notre bulletin d'octobre dernier pour plus de détails : <http://healthystartkids.ca/wp-content/uploads/2014/10/Bulletin-D%C3%A9part-Sant%C3%A9-octobre-2014.pdf>)!

Mangez sainement :

- Utilisez vos restes de dinde pour faire des tacos dingues à la dinde (voir notre recette du mois ci-dessus);
- Choisissez des collations saines comme des crudités, des fruits, des noix (non salées), des œufs à la coque, etc.
- Cuisinez en famille (consultez les fiches pour les parents *Manger santé* pour quelques idées de recettes simples comme des quésadillas aux pommes et au cheddar, une salade sunomono ou de l'houmous : <http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-family-literacy/leap-resources/?t=1877&st=373>) !

Et surtout, n'oubliez pas le plus important, amusez-vous!

Sources :

« 12 jours de plaisir pendant les fêtes », *Actif pour la vie*, 18 décembre 2013, <http://activeforlife.com/fr/12-jours-de-plaisir-pendant-les-fetes/>
Catherine Cameron, « Cinq activités hivernales amusantes à faire en famille », *Participation Action*, 29 janvier 2014, <http://www.participation.com/fr/cinq-activites-hivernales-amusantes-a-faire-en-famille/>

Contactez-nous !

Équipe Saskatchewan : Équipe Nouveau-Brunswick :

306-653-7454

1-855-653-7454

info@healthystartkids.ca

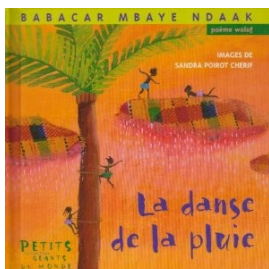
506-863-2266

Veronique.Surette@Usherbrooke.ca

www.departsante.ca



Je lis en m'amusant !



La danse de la pluie de Babacar

Mbaye Ndaak est un magnifique poème qui célèbre l'arrivée magique de la pluie dans un royaume lointain. Après la lecture, vous pouvez demander aux enfants d'imaginer des danses pour faire venir le soleil, la neige ou la pluie. Vous pouvez aussi jouer à « On bouge, on fige » en incitant les enfants à bouger au son de la musique et, lorsque vous arrêtez la musique et

dites « On fige! », à rester immobile jusqu'au retour de la musique. Pour plus d'idées, consultez le guide *GRANDIR PEP* aux pages 38 et 39.

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.

