

Journée de la famille *en mouvement* 2015

Départ Santé/Healthy Start se félicite de son partenariat avec l'équipe « *En mouvement/In motion* » de Saskatoon qui a permis d'organiser une journée familiale de promotion de la



santé à l'occasion du Mois de la famille *en mouvement*. Le 16 février 2015, le pavillon élémentaire de l'École canadienne-française nous a prêté son magnifique gymnase, où se sont déroulés un circuit de GRANDIR™ et une gigantesque bataille d'éponges à laquelle ont participé toutes les familles présentes.

Dans notre trousse de jeux actifs Départ Santé, nous avons choisi **Rubans en mouvement**, **Quelle heure est-il monsieur Le Loup?**, **Sur le sentier**, **Touche la cible**, **Le jeu de quilles**, **Patate en l'air**, **le ballon-panier**, et **Jeux de parachute** qui viennent de GRANDIR CB™. Toutes les activités peuvent divertir vous et vos en-

fants, avec un minimum d'équipement, peu coûteux, et qui sont faciles à jouer, de plus vous n'aurez aucun problème à monter votre rythme cardiaque!

Au total, une cinquantaine de parents, intervenantes et enfants, ont pu apprécier toute une variété de circuits d'activités : des produits promotionnels *In motion*, mini-mitaines et stylos, ainsi que des pommes et des bouteilles d'eau. Tout le monde s'est bien amusé. Nous remercions tous ceux qui ont participé à cette belle journée! N'oubliez pas de rester actifs et de vous amuser avec vos enfants, pendant toute l'année – tous en bénéficieront!

Les légumineuses, les méconnues du garde-manger

Les légumineuses, ou légumes secs, comprennent les haricots secs, les lentilles, les pois chiches et les pois secs. On peut les acheter sous deux formes : sèches et en conserve.

Comment les cuisiner?

1. Sèches :

- La plupart des légumineuses ont besoin d'être trempées (toute la nuit, soit environ 12h) avant d'être cuites. Les lentilles et quelques variétés de pois n'ont cependant pas besoin d'être trempées.
- Le temps de cuisson peut varier selon la variété (de 20-30 minutes pour les lentilles à 1h-1h30 pour les haricots, les pois chiches et les pois secs).
- Après la cuisson, elles peuvent être utilisées dans diverses recettes (voir notre recette du mois : **Khichri** ou consultez le site <http://departsante.ca> ou www.pulsecanada.com pour des idées recettes)
- Une tasse de légumineuses sèches donne-

ra entre 2 ou 3 tasses de légumineuses cuites.

2. En conserve :

- Bien rincer les légumineuses en conserve avant de les utiliser (voir notre recette du mois : **Khichri** ou consultez le site <http://departsante.ca> ou www.pulsecanada.com pour des idées recettes)

Trucs pour mieux les apprécier

- Manger de petites quantités pour débiter.
- Éviter de manger des aliments qui causent des gaz en même temps que les légumineuses (chou, chou-fleur, brocoli, bananes, raisins secs, agrumes, pommes, pruneaux, etc.).
- Ne pas utiliser l'eau de trempage pour faire cuire les légumineuses sèches.
- Bien rincer les légumineuses en conserve avant de les utiliser.

Saviez-vous que?

- Le Canada est le premier exportateur mondial de lentilles, de pois chiches et de pois secs.
- En 2012, la Saskatchewan a cultivé 96% des lentilles, 90% des pois chiches et 70% des pois secs canadiens.
- L'Organisation des Nations Unies (ONU) a déclaré 2016 comme étant l'année internationale des légumineuses.

*Source : Saskatchewan Pulse Growers, www.saskpulse.com



Sources :

Agriculture et Agroalimentaire Canada, *Légumineuses à grains et cultures spéciales*, <http://www.agr.gc.ca/fra/industrie-marches-et-commerce/statistiques-et-information-sur-les-marches-par-produit-secteur/cultures/legumineuses-a-grains-et-cultures-speciales/?id=1174420265572>
 « Légumineuses 101 : les apprivoiser, les acheter et les conserver », *Nos petits mangeurs*, 15 octobre 2013, <http://www.nospetitsmangeurs.org/legumineuses-101-les-apprivoiser-les-acheter-et-les-conserver/>
 Pulse Canada, <http://www.pulsecanada.com/>
 Saskatchewan Pulse Growers, www.saskpulse.com
 Stephanie Côté, « Apprivoiser les légumineuses », *Naître et grandir*, 10 septembre 2013, <http://naitreetgrandir.com/blogue/dans-mon-assiette/2013/09/10/apprivoiser-les-legumineuses/>

Cuisinons ensemble : Khichri*

*Source : GRANDIR - Manger santé, Legacies Now, p. 186.



Ingrédients :

- 1 tasse de riz basmati ou à grain long
- ½ tasse de petites lentilles jaunes
- 1 pomme de terre, en cubes
- 1 carotte, en cubes
- 1 tasse de chou-fleur, en morceaux
- 1 tasse de pois
- 1 c. thé de sel
- 1 ½ c. table de margarine non hydrogénée

soit exempte de résidus. Faire tremper pendant au moins une heure ou toute la nuit.

2. Rincer le mélange de riz et de lentilles encore une fois. Mettre le riz et les len-



tilles dans une grosse casserole avec trois ou quatre tasses d'eau.

3. Amener le riz et les lentilles à ébullition. Ajouter les légumes et le sel. Réduire la chaleur à feu moyen et faire cuire pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Il faudra peut-être ajouter de l'eau.
4. Retirer la casserole du feu et ajouter la margarine.

Donne 4 à 6 portions pour enfants.

Départ Santé @ la maison

Faire de la préparation des repas une affaire de famille

Mars était le Mois de la nutrition! Le thème de cette année était « Bien manger, de 9 à 5! » et visait à aider les Canadiens et Canadiennes à mieux manger au travail et à l'école. Le Mois de la nutrition est peut-être terminé mais pourquoi ne pas bénéficier de ces quelques idées géniales?

Bien manger au travail est important, mais peut présenter des difficultés, en raison notamment des contraintes de temps, du stress, du choix médiocre d'aliments offerts dans les restaurants, du temps passé en trajets entre le domicile et le lieu de travail et des aliments camelotes qu'on peut se procurer sur son lieu de travail. Il n'est pas surprenant que 45 % des Canadiens et Canadiennes soient d'avis qu'il est difficile de bien manger au travail, qu'il s'agisse de repas ou de collations.

Ça prend parfois une équipe! Si vous réservez un peu de temps les soirs ou les fins de semaine (ou la journée si vous travaillez de nuit) pour prévoir des repas et des collations à l'avance, il sera plus facile de vous préparer au moment de partir au travail. Si vous avez des enfants, recrutez-les pour vous aider à préparer les repas et les collations : tout le monde y gagnera, les enfants apprendront comment se nourrir et vous aurez de l'aide.

Quelques conseils :

- Donnez à vos enfants des tâches appropriées à leur niveau de développement. Par exemple, les tout-petits peuvent laver la salade et la couper, ou placer les caissettes de papier dans les moules à muffins.
- Les enfants d'âge préscolaire peuvent, eux, écraser les pommes de



terre une fois cuites ou écaler les œufs durs.

- Les enfants plus âgés peuvent travailler dans la cuisine, s'ils sont bien encadrés, et par exemple râper du fromage ou se servir du grille-pain.
- Coupez à l'avance des légumes pour toute la semaine.
- Préparez des collations riches en éléments nutritifs dans de petits contenants que les enfants peuvent attraper facilement au moment d'assembler leur repas eux-mêmes, p. ex. légumes coupés, mélange du randonneur composé de raisins secs et d'autres fruits séchés (sans noix), craquelins au blé complet, portions de fromage.

Vous trouverez plus de conseils sur le site web du Mois de la nutrition, à <http://www.moisdelanutrition.ca/>.

Sources :

Les diététistes du Canada (2014). [Résultats du sondage Ipsos Reid](#).
Saine alimentation Ontario (2015). [Cuisiner avec des enfants de tous âges](#). <https://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Enfants/Cuisiner-avec-les-enfants.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fChild-Toddler-Nutrition%2fCooking-with-Kids> (site consulté le 30 mars 2015).

Contactez-nous !

Équipe Saskatchewan : Équipe Nouveau-Brunswick :

306-653-7454

1-855-653-7454

info@healthystartkids.ca

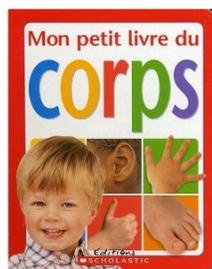
506-863-2266

Veronique.Surette@USherbrooke.ca

www.departsante.ca



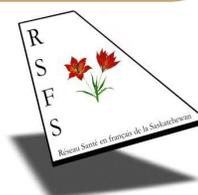
Je lis en m'amusant !



Mon petit livre du corps est un livre tout en photos conçu par un collectif de spécialistes. Ce livre magnifique aidera les enfants à identifier les différentes parties de leur corps. Après l'avoir regardé ensemble, demandez aux enfants d'essayer de tenir une balle remplie de graines (voir GRANDIR PEP à la page 141 pour le mode de fabrication) en équilibre sur différentes parties du corps (ex. sur la tête, les épaules ou le pied, entre les jambes ou les genoux, etc.). Ensuite, demandez aux enfants d'inventer d'autres positions ou de compter le nombre de secondes pendant lesquelles la balle remplie de graines reste en équilibre. Pour d'autres idées, consultez le guide GRANDIR PEP aux pages 62 et 63.

Ensuite, demandez aux enfants d'inventer d'autres positions ou de compter le nombre de secondes pendant lesquelles la balle remplie de graines reste en équilibre. Pour d'autres idées, consultez le guide GRANDIR PEP aux pages 62 et 63.

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.



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.