

# Feuille pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec

Mars 2016 – Année 12

ISSN 1925-8909



## Relevez le *Défi Santé* avec vos jeunes!

Geneviève Grenier, Dt.P., M.Sc., conseillère en promotion de la santé, Capsana

Chaque année, le *Défi Santé* convie les Québécois de quatre ans et plus à passer à l'action pour améliorer leurs habitudes de vie. En s'inscrivant, les participants visent l'atteinte de trois objectifs pour manger mieux, bouger plus et prendre soin d'eux : des habitudes gagnantes qui favorisent une bonne santé physique et mentale. **Prendrez-vous part au Défi Santé 2016 avec les enfants?**

## Défi Santé



### Les saines habitudes de vie, ça commence dès l'enfance!

Saviez-vous que 95 % des jeunes Québécois ne font pas l'équivalent de 60 minutes d'activité physique quotidiennement et que plus de la moitié d'entre eux ne mangent pas au moins cinq (5) portions de fruits et légumes par jour? Résultat : près d'un jeune sur trois a un surplus de poids qui, avec les années, pourra entraîner l'apparition précoce de maladies comme le diabète.

Même si cette situation est inquiétante, il y a de l'espoir! En effet, **nous avons le pouvoir d'aider les enfants à adopter de saines habitudes de vie dès le jeune âge.** C'est un des plus beaux cadeaux qu'on puisse leur faire pour qu'ils grandissent en santé! Les parents et le personnel éducateur jouent un rôle crucial dans cette démarche puisque les milieux de vie à la maison et à l'école et les modèles qu'ils ont influencent l'adoption de saines habitudes chez eux.

# Feuille pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec

## Le Défi Santé, c'est quoi?

Grâce à sa formule dynamique et motivante, le *Défi Santé* encourage petits et grands à vivre une aventure santé dans le plaisir et avec du soutien, dont une foule d'outils gratuits! De retour pour une 12<sup>e</sup> année, cette vaste campagne invite les participants à atteindre les objectifs suivants **pendant 6 semaines, du 31 mars au 11 mai** :



### OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



### OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!



### OBJECTIF *Équilibre*

Prendre au moins une pause par jour.

On peut s'inscrire à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca) en **solo** ou encore en **famille** ou en **équipe** pour se motiver davantage. Toutes les formules sont bonnes pour relever le *Défi Santé*... alors pourquoi ne pas encourager les familles des enfants à participer? Du matériel promotionnel peut être téléchargé à [DefiSante.ca/outils](http://DefiSante.ca/outils).

**Est-ce que le *Défi Santé* est près de chez vous?** Plus de 550 municipalités et arrondissements participent au *Défi Santé* aux quatre coins de la province! Plusieurs villes participantes proposeront des activités santé pour les familles.

## Des gestes simples

Participer au *Défi Santé*, ce n'est pas compliqué! Il ne s'agit pas de compter chaque portion de fruits et légumes ou de chronométrer les minutes des activités physiques effectuées. Il s'agit plutôt d'essayer de d'acquérir des « réflexes » santé! Par exemple, voici quelques gestes à faire pour que manger mieux et bouger plus devienne plus facile : inclure des fruits et légumes dans la boîte à lunch, prévoir un fruit frais ou des crudités pour la collation, encourager les enfants à jouer dehors aux récréations et pendant les pauses, les aider à limiter le temps qu'ils passent devant la télé, la tablette et l'ordi.



## OBJECTIF 5 : Une recette « plein fruits »

Cuisiner avec nos jeunes : voilà un moyen de passer un bon moment avec eux tout en leur transmettant quelques notions culinaires, des **connaissances indispensables** qu'ils utiliseront tout au long de leur vie. En cuisinant, les jeunes développent aussi leurs habiletés en **français** (en lisant les recettes) et en **mathématiques** (en mesurant les ingrédients), tout en exprimant leur **créativité** et en renforçant leur **confiance en eux**. De plus, en participant à leur préparation, les enfants seront plus portés à **goûter les plats**. C'est une bonne façon de les inciter à essayer de nouveaux aliments.

# Feuillet pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec

Voici une recette simple et approuvée par les enfants, à réaliser avec eux... Tout le monde s'en léchera les babines!

## Ravissants desserts en verrines

Présentés dans des verres transparents, les desserts aux fruits sont tout aussi agréables à regarder qu'à savourer! La technique est toujours la même :



Voici quelques saveurs à expérimenter :

### FRAISES

- mélange de fromages
- biscuits sablés émiettés
- fraises

### BANANES-COCO

- mélange de fromages
- biscuits au gingembre émiettés
- rondelles de bananes
- jus de lime et noix de coco râpée

### PÊCHES

- mélange de fromages
- biscuits au chocolat émiettés
- morceaux de pêches ou de mangues

### CLÉMENTINES

- mélange de fromages
- cubes de cake à l'orange
- quartiers de clémentines

Bon appétit!

# Feuillet pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec



## OBJECTIF 30 : *Attrapez la bougeotte !*

Bouger, c'est bon pour le corps... et l'esprit!

**À l'extérieur** : marche, marelle, corde à sauter ou jeu avec élastique, ballon-chasseur ou soccer, visite au parc...

**À l'intérieur** : jeux en gymnase (hockey cosom, basketball, soccer), danse, partie de cache-cache ou de tag, jeux vidéo actifs (ex. : *Wii* ou *Kinect*),

Attrapez la bougeotte!



## OBJECTIF Équilibre : *Une pause bien méritée*

Petits et grands, on a tous besoin de s'accorder des moments de répit pour relâcher la pression au quotidien. C'est comme ouvrir une fenêtre pour faire entrer une bouffée d'air frais dans une pièce surchauffée. Voici quelques idées de pauses express à réaliser avec les enfants :

### 1. Respiration 101

On peut initier les enfants à la respiration abdominale en les encourageant à :

- fermer les yeux
- inspirer en gonflant le ballon dans leur bedon
- expirer en dégonflant le ballon dans leur bedon

Vous pouvez répéter cet exercice trois (3) fois.

### 2. Le spaghetti

Pour entraîner les jeunes au relâchement musculaire, on peut leur dire de :

- se mettre d'abord « dur comme un spaghetti cru »
- chercher ensuite à devenir « mou comme un spaghetti cuit »

# Feuillet pédagogique

Un privilège pour les membres de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec

### 3. Méditation express

Demander aux enfants de fermer les yeux et de prendre quelques minutes pour se concentrer sur une image, un son ou un mot qui leur plaît et les apaise. Par exemple, cela peut être une chanson, le bruit des oiseaux, la chaleur du soleil, etc.

### 4. Étirement express

Pour qu'ils se dégourdissent un peu, demander aux enfants :

- de se lever, de lever leurs bras vers le plafond de chaque côté de la tête, de joindre leurs mains et de s'étirer au maximum vers le haut en inspirant
- d'abaisser lentement les bras de chaque côté du corps en expirant

Bonne pause!



**Relevez le *Défi Santé* du 31 mars au 11 mai!**

En solo, en famille ou en équipe, inscrivez-vous à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).

Trucs, recettes, vidéos, défis amusants et prix à gagner vous attendent. Un coup de pouce motivant!