

# Les découvertes Départ Santé

Pour des enfants  
heureux et en  
bonne santé

AUTOMNE 2023



## Jeu actif

### On bouge, on fige

Maintenant que les jours raccourcissent et refroidissent, il n'est plus si facile pour les enfants de jouer dehors après le souper. *On bouge, on fige* est une activité d'intérieur facile pour faire bouger les enfants avant l'heure du dodo.

#### Bougeons au son de la musique

Au son de la musique, incitez les enfants à bouger, marcher, sauter et tourner sur eux-mêmes. Arrêtez la musique et dites « On fige! » Les enfants doivent demeurer parfaitement immobiles jusqu'à ce que la musique recommence (par ex., pendant trois à quatre secondes).

Essayez aussi :

Mentionnez divers personnages en demandant aux enfants de bouger comme eux, par ex., un patineur sur glace qui tourne, un chiot qui a mal à une patte, un chat qui est en train de chasser un oiseau, une voiture de course très rapide, un âne qui tire une charrette lourde, etc.



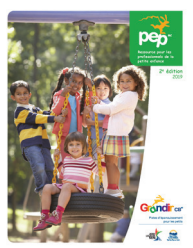
## Nouvelle ressource

### Les repas scolaires simplifiés

L'année dernière, Départ Santé a travaillé auprès des classes de maternelle dans des écoles d'immersion française. Nous avons identifié les repas scolaires comme un domaine à améliorer. En réponse, nous avons développé une ressource destinée aux parents intitulée *Les repas scolaires simplifiés*.

Cette ressource propose des idées simples et faciles pour les repas et collations scolaires.

[departssante.ca/outils/repas-scolaires/](https://departssante.ca/outils/repas-scolaires/)



Source : [Grandir PEP](https://grandirpep.ca/)

Une ressource gratuite qui offre des idées d'activités pour les enfants âgés de 3 à 5 ans.

[departssante.ca/outils/manuel-grandir/](https://departssante.ca/outils/manuel-grandir/)

## Trucs et astuces

[departssante.ca/trucs-et-astuces/](https://departssante.ca/trucs-et-astuces/)

### Actifs à l'extérieur

- Organiser une chasse au trésor dans le quartier.
- Allez patiner, glisser en traîneau, faire du ski.
- Faites des bonhommes de neige ou construisez un fort en neige.
- Demandez aux enfants de vous aider à pelleter en leur donnant une pelle jouet.
- N'oubliez pas de vous habiller chaudement!

### Actifs à l'intérieur

- Organisez une course à obstacles avec les meubles et tout ce qui peut vous tomber sous la main (rampez sous une chaise, sautez par-dessus un coussin, etc.).
- Dansez sur vos chansons préférées.

Voici quelques idées pour rester actifs et bien manger pendant le temps des Fêtes.

### Des bonnes recettes santé

- **Tacos dingue à la dinde :**  
une bonne façon d'utiliser les restants de dinde.  
[departssante.ca/taco-dingue-a-la-dinde/](https://departssante.ca/taco-dingue-a-la-dinde/)
- **Père Noël comestible :**  
un dessert créatif et des activités amusantes.  
[departssante.ca/des-peres-noel-comestibles/](https://departssante.ca/des-peres-noel-comestibles/)



[Cartes d'activités manger santé](#)  
pour des recettes simples et des idées d'activités autour de l'alimentation.



Bouger et bien manger  
pendant le temps  
des Fêtes!



# Cuisinons ensemble

## Pois chiches grillés

Les pois chiches rôtis sont une collation nutritive qui contient des protéines et des fibres. Ils constituent une bonne collation pour remplacer les chips ou les craquelins salés.

Cette recette est présentée dans le livret *Les repas scolaires simplifiés*.

### Ingrédients :

- 2 boîtes de pois chiches, rincés et égouttés
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola
- 3-4 c. à thé d'épices au choix (cajun, curry, poudre d'ail, etc.)
- ½ c. à thé de sel

### Préparation :

1. Préchauffer à 200°C (400 °F).
2. Sécher les pois égouttés avec une serviette en papier ou une serviette propre.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et mélanger jusqu'à ce que les pois chiches soient bien enrobés. Étaler sur une plaque à biscuits tapissée de papier sulfurisé, ou graissée.

4. Cuire au four pendant 30 minutes. Remuer.
5. Cuire encore 20 minutes en remuant toutes les 5 minutes.
6. Laisser refroidir complètement avant de les mettre dans un contenant hermétique.

Remarque : Certains fours peuvent chauffer plus que d'autres ; ajuster la chaleur et le temps de cuisson au besoin.

## Conseils sur la nutrition

### Éviter les collations hautement transformées

Le *Guide alimentaire canadien* nous conseille d'éviter les aliments hautement transformés comme les boissons sucrées, les aliments de restauration rapide, le chocolat et les bonbons. Il conseille également aux parents de « rester vigilants face au marketing alimentaire qui risque d'influencer vos choix ».

Les aliments hautement transformés sont souvent présentés comme des collations pratiques pour les boîtes à lunch, comme les gelées aux « vrais » fruits et les petits sacs de chips. Ces collations doivent être considérées comme des friandises à savourer de temps en temps plutôt que comme des aliments à ajouter quotidiennement au dîner d'un enfant.

Il existe des alternatives plus saines aux aliments hautement transformés et commercialisés. Lorsque vous faites vos courses, recherchez des collations comme des biscuits, des craquelins et des barres tendres qui contiennent moins de sel, de sucre et de graisses saturées.

| Des collations à limiter                                                                                                                       |   | Des alternatives plus saines                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Biscuits fourrés</b>                                                                                                                        | → | <b>Biscuits à l'avoine achetés en magasin</b>                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faible en fibres</li> <li>• Plus riche en sucre</li> <li>• Plus riche en graisses saturées</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de fibres</li> <li>• Moins de sucre</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>Mini sachet de chips</b>                                                                                                                    | → | <b>Pop-corn ou pois chiches croquants</b>                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus riche en sodium</li> <li>• Plus riche en graisses saturées</li> </ul>                            |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de fibres</li> <li>• Moins de graisses saturées</li> </ul>                                                                                        |
| <b>Gelées aux fruits</b>                                                                                                                       | → | <b>Fruits, fruits secs</b>                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus riche en sucre</li> <li>• Pas de fibres</li> <li>• Des bonbons déguisés en fruits</li> </ul>     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contient des fibres</li> <li>• Contient des vitamines et des nutriments</li> </ul>                                                                     |
| <b>Craquelins au goût de fromage</b>                                                                                                           | → | <b>Craquelins aux grains entiers</b>                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus riche en sodium</li> <li>• Moins de fibres</li> </ul>                                            |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de fibres</li> <li>• Recherchez le symbole ou les mots « grains entiers »</li> <li>• Recherchez des options à faible teneur en sodium.</li> </ul> |



Tiré de **Les repas scolaires simplifiés**  
 Information simple sur la nutrition et idées pour des dîners scolaires nutritifs.  
[departsante.ca/outils/repas-scolaires/](http://departsante.ca/outils/repas-scolaires/)

# Healthy Start Sampler

Growing happier,  
healthier children

FALL 2023



## Active play

### Freeze Dance

Now that the colder, darker, weather has arrived, it's not so easy for kids to play outside after supper. *Freeze dance* is an easy indoor game to get kids moving, so they can have a little active time before bed. *Freeze dance* promotes vigorous play, creativity and self-expression, and develops locomotor skills and body control.

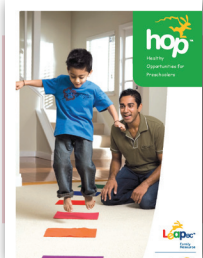


#### Let's Play

- Invite children to move to the music (e.g., walk, skip, roll, twirl, sway).
- Stop the music and call "freeze."
- The challenge for children is to stay perfectly still until you start the music again (e.g., for three to four seconds).

#### Try this way

Call out different characters or objects and have the children move like: an ice skater spinning, a puppy with a sore paw, a cat stalking a bird, a sleek racing car, a donkey pulling a heavy load.



From **Leap Hop Family Resource**

A free resource for parents that offers activity ideas for children aged 3-5.

[healthystartkids.ca/tool/leap-hop-family-resource/](https://healthystartkids.ca/tool/leap-hop-family-resource/)

## A New Resource

### School Lunches Made Easy

Last year, Healthy Start began working with kindergarten classes in French Immersion schools. Through our collaboration with teachers, we identified school lunches as an area for improvement. In response, we developed a resource for parents called *School Lunches Made Easy*.

This resource offers quick and easy ideas for school lunches and snacks and looks at alternatives to low-quality convenience foods that are marketed as school snacks.

<https://healthystartkids.ca/tool/school-lunches/>



## Tips and tricks

A few ideas to stay active and eat well during the holiday season.

[healthystartkids.ca/tips-and-tricks](https://healthystartkids.ca/tips-and-tricks)

#### Be active outdoors:

- Have a neighbourhood treasure hunt.
- Go skating, skiing or tobogganing as a family.
- Make snow people or animals.
- Ask the children to help you shovel the snow in the yard (using children's shovels).
- Don't forget to dress up warmly in layers!

#### Be active indoors:

- Make an obstacle course in your living room with furniture and materials you have at hand: go around the sofa, crawl under the chair, jump over a cushion, etc.
- Make an indoor hopscotch game.
- Dance to your favourite song.

#### Maintain healthy eating with our recipes:

- **Terrific Turkey Tacos:**  
a good way to use your leftover turkey  
[healthystartkids.ca/terrific-turkey-tacos/](https://healthystartkids.ca/terrific-turkey-tacos/)
- **Edible Santa:**  
a creative food activity:  
[healthystartkids.ca/edible-santa-claus/](https://healthystartkids.ca/edible-santa-claus/)



#### Food Flair parent activity cards:

Simple recipe ideas and nutrition-related activities.



Surviving and Thriving  
the Holiday Season



# Let's make

## Roasted Chickpeas

Roasted chickpeas are a nutritious snack that contains protein and fibre. They are a good lunch box alternative to chips or salty crackers.

This recipe is featured in the *School Lunches Made Easy* booklet.

### Ingredients:

- 2 cans of chickpeas rinsed and drained
- 3 tbsp (45 ml) of canola oil
- 3-4 tsp preferred spices (Cajun, curry, garlic powder, etc.)
- ½ tsp salt

### Directions:

1. Preheat oven to 400 F (200 C).
2. Pat the drained chickpeas dry with a paper towel or clean kitchen towel.
3. Combine all ingredients in a large bowl and mix until the chickpeas are well coated. Spread onto a parchment paper lined or greased cookie sheet.

4. Bake for 30 minutes. Stir.
5. Bake another 20 minutes, stirring every 5 minutes.
6. Cool thoroughly before storing in an airtight container.

Note: Some ovens may run hotter than others; adjust the heat and baking time as needed.



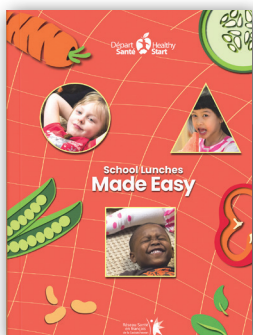
## Tips on Nutrition

### Avoiding Highly Processed Snacks

Canada's food guide counsels us to avoid highly processed foods like sugary drinks, fast food, chocolate, and candies. It also advises parents to be aware of how food marketing can influence our food choices.

Highly processed foods are often advertised as convenient lunch box snacks, such as "real" fruit gummies, and mini bags of chips. These snacks should be considered treats to enjoy sometimes rather than foods to send in a child's lunch every day.

There are healthier alternatives to highly processed foods that are marketed to children. When buying groceries, look for snacks such as cookies, crackers and granola bars that are lower in salt, sugar and saturated fat.



From **School Lunches Made Easy**  
Simple and accessible nutrition  
information and ideas for healthy  
school lunches  
[healthystartkids.ca/toolkit/](http://healthystartkids.ca/toolkit/)

| Convenience Snacks                                                                                                             |   | Healthier Alternatives                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sandwich "bear paw" cookie</b>                                                                                              | → | <b>Store-bought oatmeal cookie</b>                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Low in fibre</li> <li>• Higher in sugar</li> <li>• Higher in saturated fat</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• More fibre</li> <li>• Less sugar</li> </ul>                                                                                                             |
| <b>Mini bag of chips</b>                                                                                                       | → | <b>Popcorn or crunchy chickpeas</b>                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Higher in sodium</li> <li>• Higher in saturated fat</li> </ul>                        |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• More fibre</li> <li>• Lower saturated fat</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>Fruit gummies</b>                                                                                                           | → | <b>Fruit, dried fruit</b>                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Higher in sugar</li> <li>• No fiber</li> <li>• Candy in disguise</li> </ul>           |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contains fiber</li> <li>• Contains vitamins and nutrients</li> </ul>                                                                                    |
| <b>Cheese flavoured crackers</b>                                                                                               | → | <b>Whole grain crackers</b>                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Higher in sodium</li> <li>• Less fibre</li> </ul>                                     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• More fibre</li> <li>• There are many whole grain options, look for the symbol or words "whole grain".</li> <li>• Look for low-sodium options</li> </ul> |