

Les découvertes Départ Santé

ÉTÉ 2025

departsante.ca

Pour des enfants
heureux et en
bonne santé



Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Le 29 juin, célébrons la Journée internationale de la boue



L'éducation à la petite enfance valorise un apprentissage avec des matériaux naturels et des jeux imaginatifs.

Le jeu dans la boue, c'est tout cela et bien plus encore!

Cette activité offre de nombreux avantages pour l'apprentissage, la santé et la socialisation, tels que :

- La découverte de la nature;
- Les interactions sociales;
- La créativité;
- La réduction de l'anxiété;
- L'amélioration de la concentration;
- Le renforcement du système immunitaire.

Le jeu dans la boue implique des mouvements variés, tels que marcher, se pencher, soulever, s'accroupir, ramasser et creuser.

Quelques conseils

- Créez une zone de jeu comme une cuisine de boue ou un coin de jeu de boue pour limiter les dégâts.
- Portez des vêtements de jeu que les enfants peuvent salir sans souci.
- Installez une station de nettoyage à proximité : un seau d'eau, un boyau et des serviettes.
- Expliquez aux enfants que la boue est pour s'amuser et qu'elle doit rester hors de leurs cheveux, de leurs yeux et de leur bouche.



Recette pour une boue maison

Si vous n'avez pas accès à de la boue, vous pouvez en faire avec du terreau propre, du sable et de l'eau.

1. Choisissez un récipient dans lequel mélanger votre boue ; un bol ou un seau pour 1 à 2 enfants, ou un bac de rangement, une table d'eau ou une brouette pour un plus grand groupe.
2. Mélangez le terreau et le sable dans votre récipient en proportion 1:1.
3. Ajouter de l'eau du tuyau d'arrosage jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Cuisinons ensemble



Glaces au yogo

Les enfants apprécieront offrir leur aide pour préparer ces friandises congelées saines.

Donne 4 portions.

Manger santé, page 145



Ingrédients :

- 1 tasse de yogourt nature
- 1 tasse de fruits frais ou congelés (bleuets, fraises, pêches, cerises)
- 1-2 c. à table de miel*
- 4 bâtons de sucette glacée
- 4 gobelets de papier de 5 oz/ 140 ml
- papier d'aluminium

*Ne servez pas le miel aux enfants de moins de 12 mois.

Préparation :

1. Décongelez légèrement les fruits.
2. Mettez le yogourt, les fruits et le miel dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à la consistance désirée. Certains enfants aiment les morceaux de fruits, d'autres préfèrent une consistance uniforme.
3. Versez le mélange dans des gobelets de papier en les remplissant aux trois quarts. Recouvrez les gobelets de papier d'aluminium. Faites une fente au milieu des couvercles de papier d'aluminium et insérez-y des bâtons à sucette glacée.
4. Mettez au congélateur pendant environ 5 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit bien ferme. Lorsque les glaces au yogourt sont prêtes, enlevez les couvercles d'aluminium et les gobelets de papier, et savourez.



Quelques idées de jeux avec de la boue

- Cuisine de boue
- Peinture dans la boue
- Zone de construction avec des blocs, des bâtons et des petits camions.
- Chasse au trésor dans la boue : cachez de petits jouets ou des petits coquillages et laissez les enfants creuser pour les chercher.
- Bacs sensoriels de boue : pour une option moins salissante, installez le bac avec des cuillères, des tasses et de petites figurines afin que les enfants puissent jouer dans la boue à plus petite échelle.

Liens pour d'autres idées de jeu :

Aurum Kids:

<https://aurumkids.com.au/news/mud-play-benefits/>

Happy Hooligans:

<https://happyhooligans.ca/international-mud-day-activities-kids/>

Départ
Santé
@ la maison

Jeux aventureux
en plein air



Découvrez notre vidéo qui souligne les bienfaits des jeux aventureux en plein air.

Visitez notre chaîne YouTube pour découvrir notre collection de vidéos consacrées à la petite enfance.

<https://www.youtube.com/@healthystartdepartante>

Ensemble depuis
20 ans
Réseau Santé
en français
de la Saskatchewan
2005-2025
rsfs.ca

Saskatchewan

Celebrating International Mud Day – June 29



History of Mud Day

<https://worldforumfoundation.org/workinggroups/nature/mud-day/>

Early years education values hands-on learning, natural materials, and imaginative play. Mud play is all of this and more.

Outdoor activities are associated with many learning, health, and social benefits, such as:

- Connecting with nature
- Problem solving
- Creativity
- Reduced anxiety
- Increased concentration
- Strengthened immune system.

Mud-play is also a physical activity that engages a variety of movement such as walking, bending, lifting, crouching, scooping and digging.

Mud Play Set-up Tips

- Create a mud play zone such as a mud kitchen, or a contained mud area to keep messes under control.
- Use play clothes that kids can get dirty.
- Set up a cleaning station nearby: a bucket of water, a hose, and towels.
- Set clear expectations: teach kids that mud is for outdoor fun and should stay out of their hair, eyes, and mouths.



Making mud

If you don't have a natural supply of mud, you can make some with clean potting soil, play sand and water.

1. Choose a container to mix your mud in: a mixing bowl or bucket for 1-2 kids, or a storage tote, water table or wheelbarrow for a larger group.
2. Mix the potting soil and sand together in your container in a 1:1 ratio.
3. Add water from the garden hose until and continue mixing until you have the right consistency.



Let's make



Fro-yo on a stick

Children will enjoy helping to make these frozen treats.
Serves 4 children (double or triple recipe as needed)
Food Flair, page 130



Ingredients:

- 1 cup plain yogurt
- 1 cup fresh or frozen fruit (blueberries, strawberries, peaches, cherries)
- 1-2 tbsp. honey*
- 4 popsicle sticks
- 4 - 5 oz/ 140 ml paper cups
- Aluminium foil

*Do not serve honey to children younger than 12 months.

Directions:

1. Slightly thaw the frozen fruit.
2. Place the yogurt, fruit, and honey in a blender. Blend to the desired consistency—some children like chunky fruit and others like it smooth.
3. Pour into paper cups, filling them $\frac{3}{4}$ full. Cover the cups with foil. Make slits in the centre of the foil covers and insert popsicle sticks.
4. Put in the freezer for about five hours or until frozen solid.
5. When ready to eat, remove the foil and peel off the paper cups.



More Mud Play Ideas

- Mud Kitchen
- Mud Painting
- Mud Construction Zone with blocks, bricks, sticks and play trucks.
- Mud Treasure Hunt: hide small toys or natural items like shells or pinecones and let kids dig for them.
- Mud Sensory Bins: for a low-mess option, set up a bin with scoops, cups, and small figures.

Links for more mud play ideas:

Aurrum Kids:

<https://aurrumkids.com.au/news/mud-play-benefits/>

Happy Hooligans:

<https://happyhooligans.ca/international-mud-day-activities-kids/>

Healthy Start @ Home

Outdoor Adventurous Play



Discover our video that highlights the benefits of outdoor adventurous play.

Visit our YouTube channel to discover our collection of videos.

<https://www.youtube.com/@healthystartdepartsante>

