Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Départ Santé :
Augmentation des opportunités d'activité physique et de saine alimentation en petite enfance

Knowledge Development and Exchange Forum

Forum sur le développement et l'échange de connaissances

Achieving Healthier Weights in Canada's Communities / Atteinte du poids santé dans les collectivités du Canada

Saskatoon, March 6-7 Mars 2019

Réseau Santé en français de la Saskatchewan

Nos partenaires

Réseau Santé en français de la Saskatchewan

apf Association des Parents Fransaskois

Active Kids Jeunes actifs

Saskatchewan Early Childhood Association

University of Saskatchewan

Université de Sherbrooke

SPHERU

Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick

Université de Moncton · Université de Sherbrooke · Dalhousie University Saint John Campus

Government of Saskatchewan
Ministry of Education

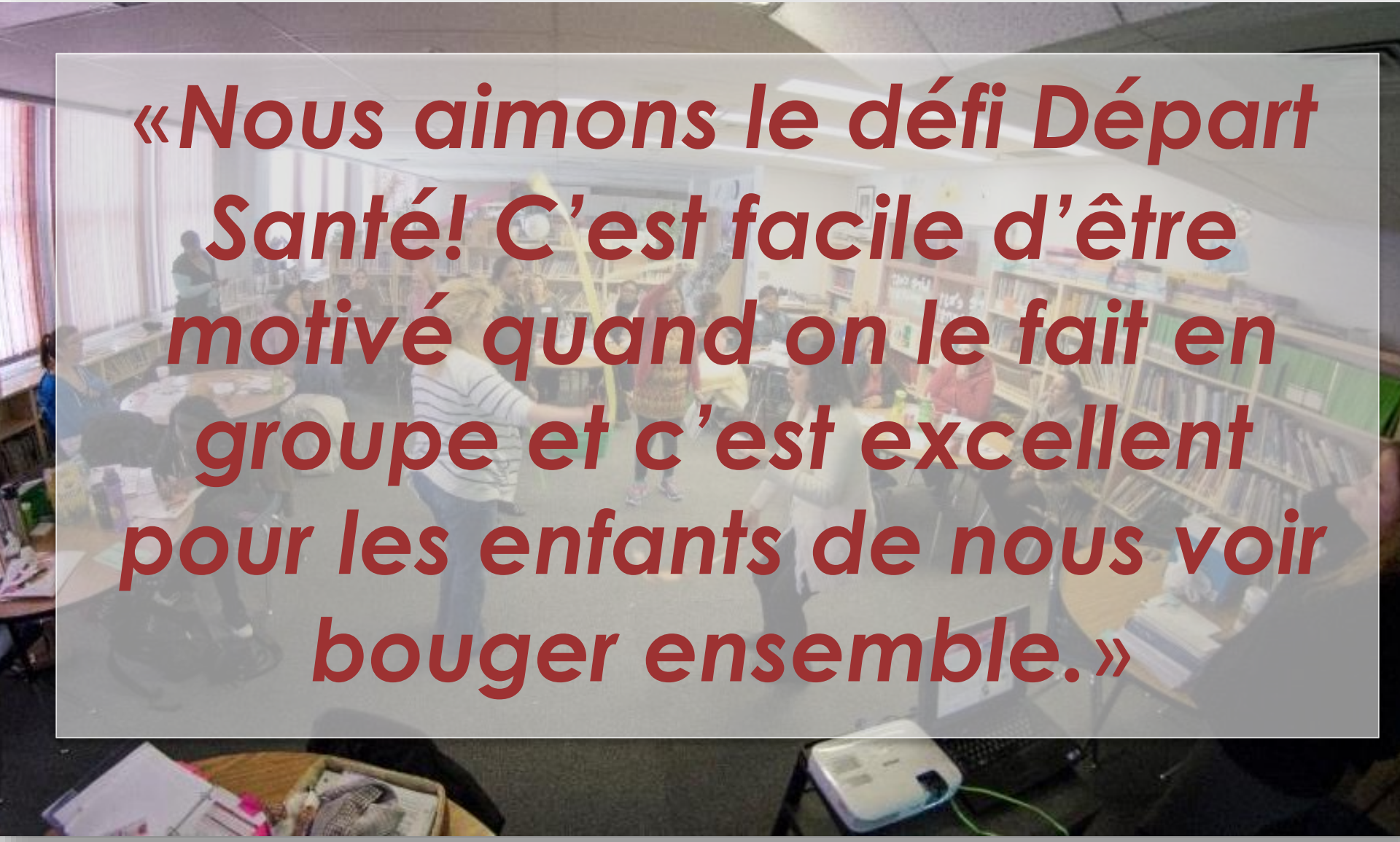
NBAFRC ACRFNB
Growing Together / Grandir ensemble

saskatchewan preventioninstitute
our goal is healthy children

Buts et objectifs

Nos activités

Développement professional en petite enfance - promotion de la santé



«Nous aimons le défi Départ Santé! C'est facile d'être motivé quand on le fait en groupe et c'est excellent pour les enfants de nous voir bouger ensemble.»

Formation des formateurs

Pourquoi un volet famille?

QU'EST-CE QUE DÉPART SANTÉ EN FAMILLE ?

- Un programme de santé et mieux-être pour les parents, conçu pour les enfants de 0 à 5 ans;
- Offert gratuitement dans les centres de la petite enfance;
- Une série de trois sessions interactives et amusantes pour vous et vos enfants;
- Des idées pratiques pour intégrer une alimentation saise et être actif physiquement sur une base quotidienne.

À FAIRE À LA MAISON

- Essayer des recettes saines;
- Utiliser des astuces pour les "fines bouches";
- Enseigner des mouvements améliorant la motricité globale;
- Intégrer des idées simples de jeux actifs.

AVANTAGES POUR VOTRE FAMILLE

- Apprendre entre parents;
- Partager des astuces sur la santé et le bien-être;
- Découvrir des activités pour bien profiter du temps passé avec vos enfants.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

- Au Canada, le taux d'obésité chez les enfants a triplé au cours des 30 dernières années.
- 30 % des jeunes Canadiens souffraient d'un surplus de poids en 2017 (Gouvernement du Canada).
- La surconsommation de boissons sucrées et l'augmentation du temps passé devant un écran sont parmi les causes d'obésité chez les enfants.

SAVIEZ-VOUS ?

En tant que parent, VOUS

- jouez un rôle de premier plan dans la promotion de l'activité physique et d'une alimentation saine;
- établissez les bases d'habitudes saines chez vos enfants qui dureront toute la vie.

INSCRIVEZ-VOUS AU PROGRAMME

Contactez-nous:
306-653-7454 ou 1-855-653-7454
info@departsante.ca

Départ Santé vous est offert par : Réseau Santé en français de la Saskatchewan

Le présent document a été produit grâce à la contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada et le Community Initiatives Fund. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Départ Santé en famille

DÉCOUVREZ DES FAÇONS AMUSANTES DE :

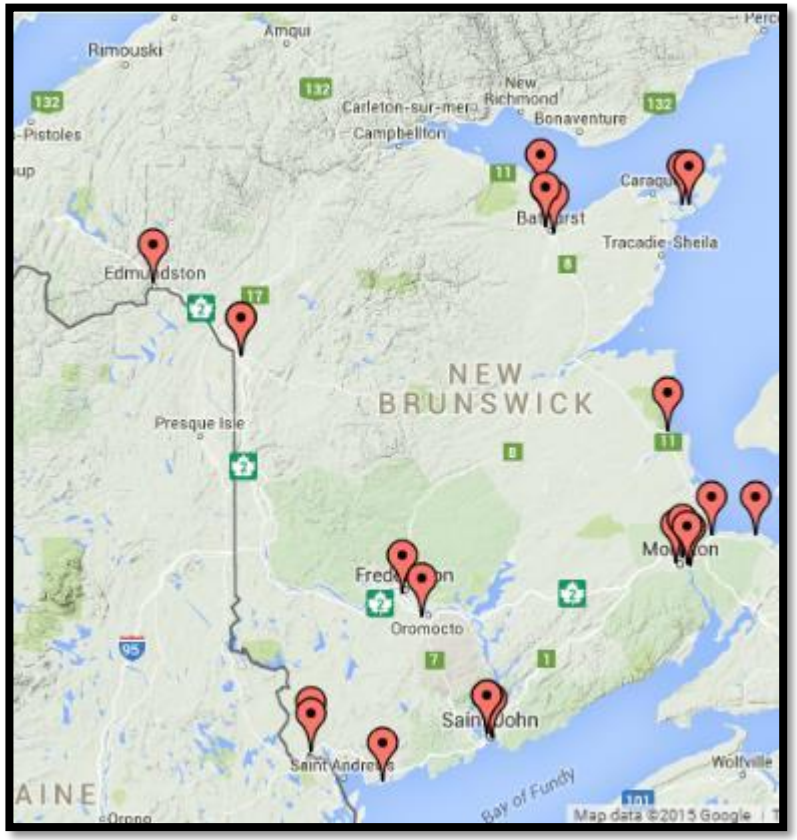
- Cuisiner avec vos enfants !
- Bouger en famille !
- Être un modèle de vie saine !

Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.
Pour la promotion d'habitudes de vie saines auprès de la petite enfance
www.departsante.ca

Meilleures pratiques

Meilleures pratiques



Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Modèle de livraison

C'est quoi *Départ Santé / Healthy Start* en Saskatchewan ?

NOTRE BUT
Augmenter les opportunités d'activité physique et de saine alimentation pour les jeunes enfants (0 à 5 ans)

UNE FORMATION
Ateliers en face à face ou un cours offert en ligne

DES OUTILS
LEAP™ / GRANDIR^MC et la Trousse d'activité physique

UNE APPROCHE DE MIEUX-ÊTRE
Basée sur des données probantes et sur les meilleures pratiques

MODÈLES DE SAINES HABITUDES
Encourager, inspirer les éducatrices!

CONCEPTS CLÉS
La littératie physique et la saine alimentation en petite enfance

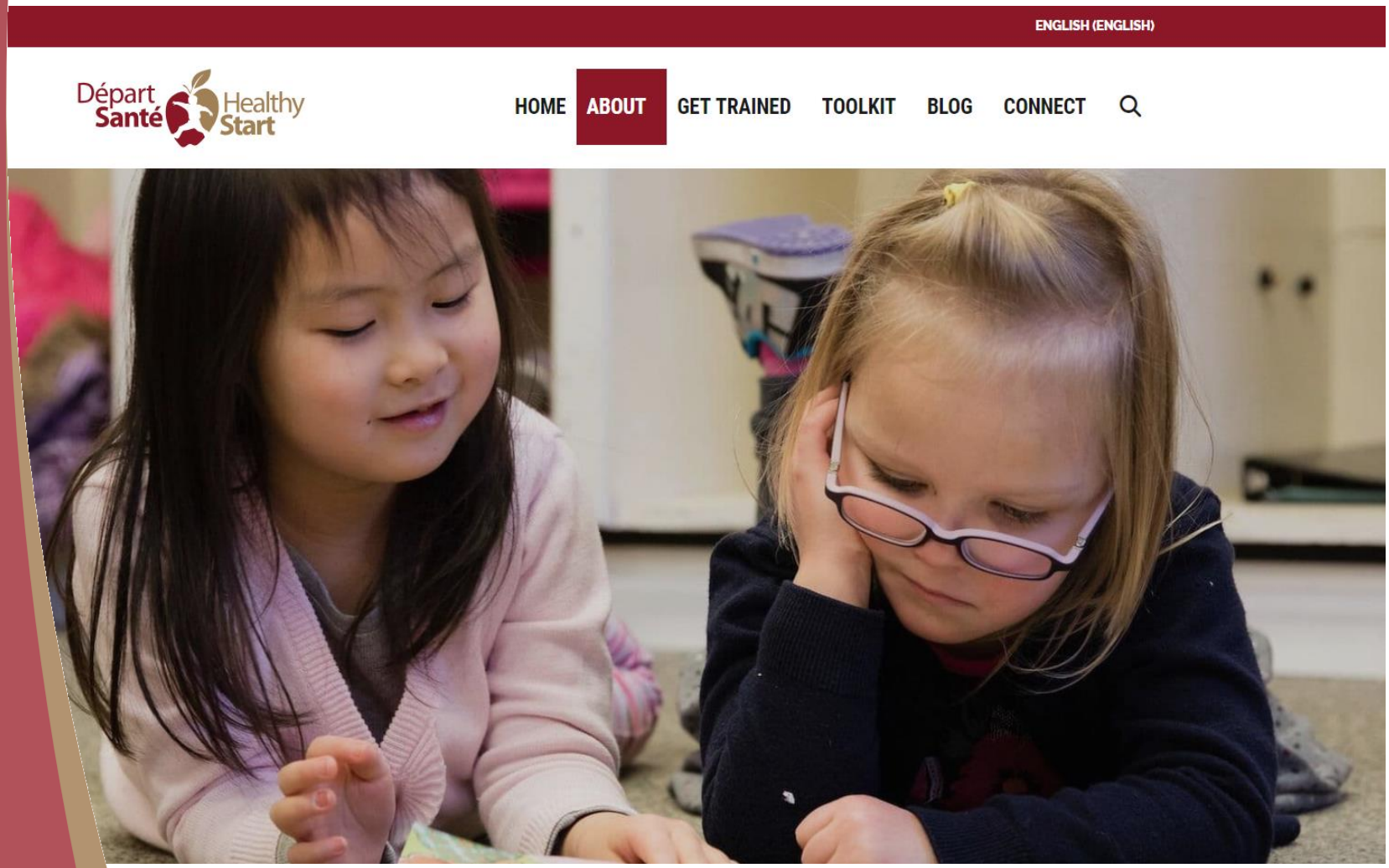
ENGAGEMENT DES FAMILLES
Ateliers culinaires et jeux actifs pour les parents et enfants ensemble

MODÈLE DE SANTÉ DE LA POPULATION
Vise les populations diverses et vulnérables

CAPACITÉ COMMUNAUTAIRE
Coordination provinciale, formatieurs communautaires et comité aviseur

Départ Santé Healthy Start
Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Meilleures pratiques



Meilleures pratiques

Résultats

LA PORTÉE DE DÉPART SANTÉ (2013-2018)

DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

2000

Intervenants à la petite enfance

- Enseignement de littératie physique (Habiletés motrices globales)
- Alimentation saine et pratiques alimentaires
- L'intégration dans la routine quotidienne

CRÉATION DE CAPACITÉ

40

Formateurs communautaires

- Formation des formateurs
- Programme livré en région
- Champions de mieux-être

LIVRAISON SUR PLACE

240

Ateliers

- Équipé avec des ressources - GRANDIR™ – PEP, Manager santé
- Une trousse d'activité physique
- L'apprentissage expérientiel

108

Programmes de prématernelle

82

Communautés visitées

32

Programmes autochtones
(Réserves et milieu urbain)

37%

Enfants

Provenant de milieux vulnérables - autochtones, nouveaux arrivants, francophones

Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Résultats

Réponses au questionnaire sur la formation

82%
des répondants estiment que le contenu de la formation DSHS est concret et utile.

Seulement **0,2 %** ont indiqué que le contenu était peu utile.

81% des répondants se sentent capables d'utiliser ce qu'ils ont appris pour augmenter le niveau d'activité physique des enfants au centre.

76% des répondants se sentent capables d'augmenter les occasions de saine alimentation.

Principaux résultats

PHASE 2 & 3 – Overall Community Reach

Saskatchewan and New Brunswick Community Sites – consolidated 2013-18

178
Number of communities visited in past 5 years

420
Number of sites travelled to in past 5 years

32,300
Approximate number of individuals reached in communities over 5 years (includes booster sessions or second site visit)

Influencer les politiques

Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Élaboration de lignes directrices pour l'alimentation saine et l'activité physique

Pourquoi faut-il élaborer des lignes directrices?

Les milieux de garde peuvent encourager un poids santé chez les enfants en offrant un environnement qui encourage l'alimentation saine, l'activité physique et qui surtout diminue la sédentarité. En rédigeant des lignes directrices sur l'activité physique et l'alimentation saine, vous indiquez aux parents et au personnel que vous prenez la question au sérieux. Cette politique vous aidera à obtenir leur appui et vous guidera dans vos décisions et choix de tous les jours.

Renseignez-vous sur les politiques et les lignes directrices provinciales et gouvernementales qui émettent les normes en matière de nutrition et d'activité physique pour les centres à la petite enfance agréés. Si votre province n'a pas de lignes directrices précises en place pour les milieux de garde, il est essentiel que vous en développiez pour votre centre/classe. Les pages suivantes présentent des exemples de lignes directrices pour une saine alimentation et un mode de vie actif que vous pouvez modifier et adapter à votre réalité. Une fois adoptées, partagez-les avec les employés et les parents en les affichant dans un endroit où tout le monde peut les voir.

Comment écrit-on des lignes directrices?

- Les lignes directrices doivent refléter la mission et les objectifs de votre organisation;
- Elles doivent être claires et concises; et
- Elles doivent respecter les normes actuelles en matière d'activité physique et d'alimentation saine.

Comment met-on en œuvre des lignes directrices?

Bien qu'il soit facile de rédiger des lignes directrices, il est plus difficile de les faire respecter. **Votre principal objectif est d'obtenir l'engagement de toutes les personnes que ces lignes directrices vont toucher.** Certaines de ces personnes pourraient être :

Le comité ou conseil des parents – C'est le groupe qui pourrait avoir à donner son approbation. Alors que pense-t-il de la direction dans laquelle vous vous engagez? A-t-il des idées ou des inquiétudes?

Le personnel – C'est le groupe qui assurera la mise en œuvre harmonieuse des lignes directrices. A-t-il des inquiétudes? Va-t-il être un obstacle? A-t-il les compétences requises pour implanter les lignes directrices?

Les parents – Appuient-ils le plan?

Les groupes communautaires – Y a-t-il des organismes qui peuvent appuyer vos lignes directrices sous forme d'expertise?

Voici un modèle de lignes directrices en matière de saine alimentation et d'activité physique que vous pouvez modifier selon les besoins de votre centre/classe. Une fois adoptée, communiquez ces lignes directrices à votre personnel ainsi qu'aux parents et affichez-les dans un endroit visible.

26 DÉPART SANTÉ GUIDE D'IMPLANTATION

ODÈLE DE LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
UR VOTRE CENTRE/CLASSE

'offrir aux enfants de notre établissement le meilleur environnement possible, nous avons adopté les lignes ices suivantes. L'administration et le personnel apprécient le soutien des parents pour promouvoir la santé enfants.

é physique :

fs et sédentarité

ants font au moins 60 minutes par jour de jeux actifs
és et appropriés à leur développement.
nts font de 60 minutes à plusieurs heures de jeux actifs
turés par jour.
ts peuvent jouer dehors deux fois par jour ou plus,
onditions météorologiques.
ns à ce que les enfants restent rarement assis plus de
de suite sauf quand ils dorment.
ons pas de jeux actifs les enfants
rtent mal.

nombreuses installations fixes (tunnels, poutres
iques d'escalade, échelles de suspension) variées
enfants.
quipement de jeu portable varié (jouets,
rubans) que tous les enfants peuvent utiliser
.
uipement de jeu portable que tous les enfants
rement tout le temps.
ure comprend une pelouse ainsi qu'une allée
es.
e est disponible pour toutes sortes
ourir, quand il n'est pas possible

Encourager l'activité

- ☐ Nous enseignons a
besoin pour bouge
- ☐ Notre personnel e
joint souvent à l
- ☐ Nous encourage
affiches, des pl

Formation en

- ☐ Nous formor
- ☐ Nous offror
au moins

rminés à avoir du plai
e alimentation! Nos

n, AS, Benjamin, SE, Sommer
C (Auto-évaluation sur l'alin
C,et le Center for ASalth P

MODÈLE DE LIGNES DIRECTRICES POUR LES CÉLÉBRATIONS

Modèle de lignes directrices pour les célébrations

Veuillez nous aider à encourager nos enfants à adopter des comportements sains qui dureront toute leur vie.

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour célébrer la fête de votre enfant ou d'autres occasions spéciales. Si vous voulez apporter de la nourriture, nous vous demandons de choisir ou de préparer des aliments santé que votre enfant aime. Nous vous suggérons d'apporter :

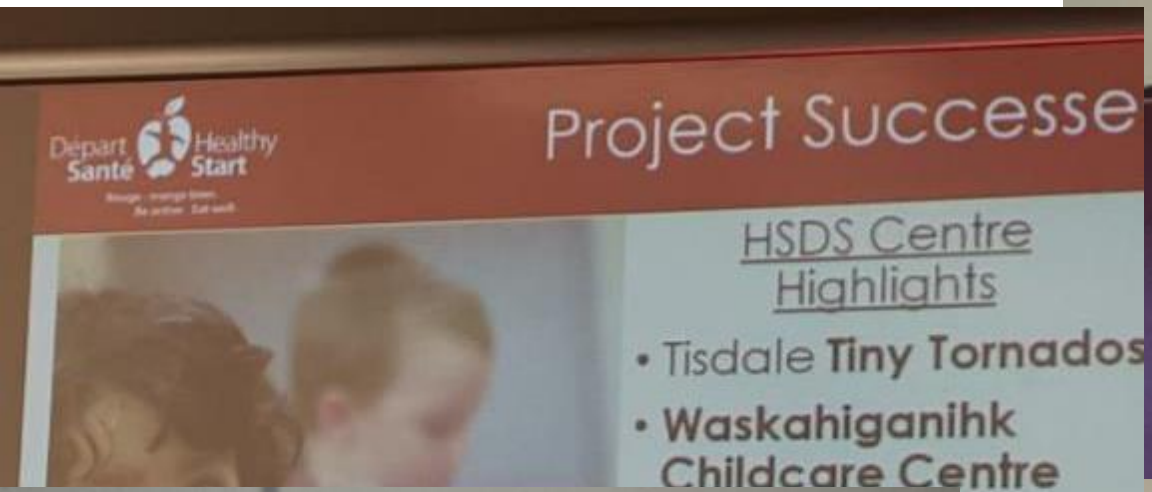
- ☐ Ses fruits préférés
- ☐ Des pâtisseries à faible teneur en matière grasse, comme des mini muffins
- ☐ Des mets qui ne sont pas nécessairement des desserts
- ☐ Des aliments qui ont une signification culturelle ou familiale spéciale
- ☐ Des aliments santé présentés de manière amusante

Vous pourriez aussi célébrer avec des histoires, des chansons, des jeux ou des activités qu'il ou elle aime. Ce que les enfants apprécient souvent le plus, c'est que vous preniez le temps d'aider à planifier quelque chose de spécial. N'hésitez pas à nous parler si vous avez des questions ou que vous êtes à court d'idées.

Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Leçons apprises



Leçons apprises

Départ Santé Healthy Start
Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

La formation Mieux-être - Départ Santé

Healthy Start Wellness Training

Documents nécessair...

- Carnet de bord. SVP, ouvrez le Carnet de bord et sauvegardez-le sur votre ordinateur afin de pouvoir vous y référer pendant que vous faites le module.
- Manuel PEP
- Manuel Manger santé

Mot de bienvenue

Les activités interactives de la formation « Mieux-être – Départ Santé » vous sont proposées afin d'approfondir vos connaissances. Nous vous encourageons à prendre des notes à l'intérieur de votre Carnet de bord afin de pouvoir le consulter comme un outil de travail.

Vous pouvez réessayer ces activités autant de fois que vous le désirez. La répétition demeure pour certaines personnes la clé pour la compréhension.

Nous vous souhaitons un excellent parcours !

Navigateur du contenu

Signets Visité récemment

- Introduction
- L'alimentation saine
- L'activité physique
- Conclusion

TRANSCRIPTION MODE PLEIN ÉCRAN

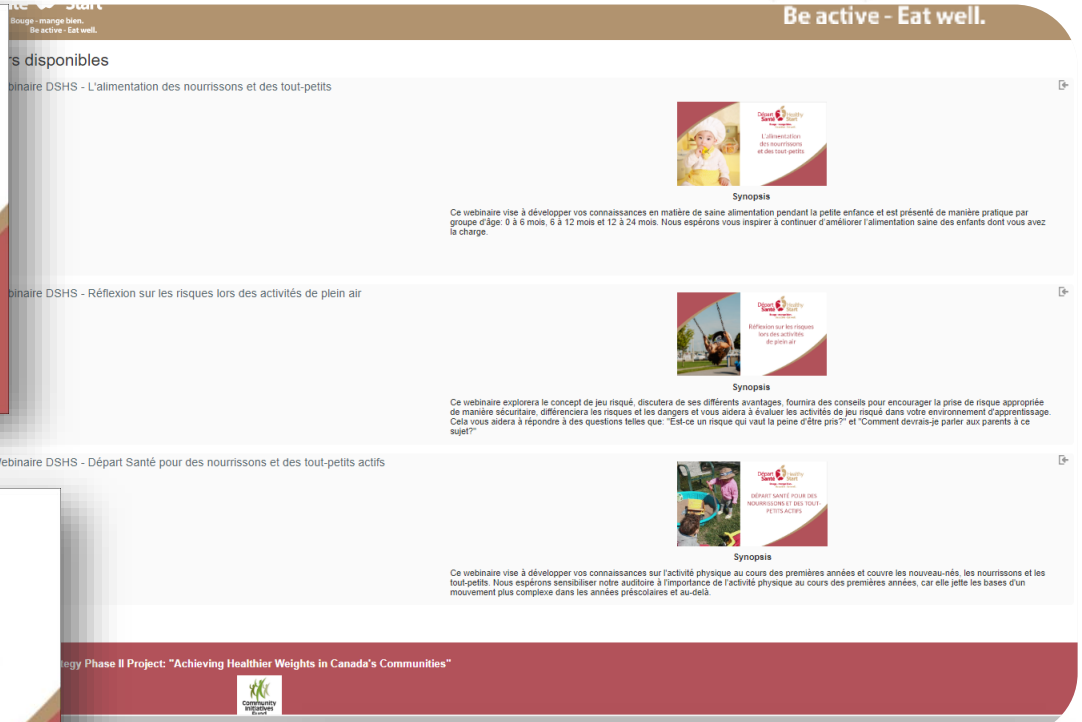
Maintenant que vous avez approfondi vos connaissances au sujet des différents types de jeu, **visionnez la vidéo suivante** (3:13 minutes) pour apprendre comment améliorer la confiance et la motivation des jeunes enfants à bouger en offrant des activités adaptées à leur stade de développement. Exposez les enfants à des activités qui répondent à leurs besoins et qui supportent leur potentiel en développement.

INFO-CLÉ

Les activités les plus efficaces stim
l'encouragent à bouger.

Départ Santé Healthy Start
Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Leçons apprises



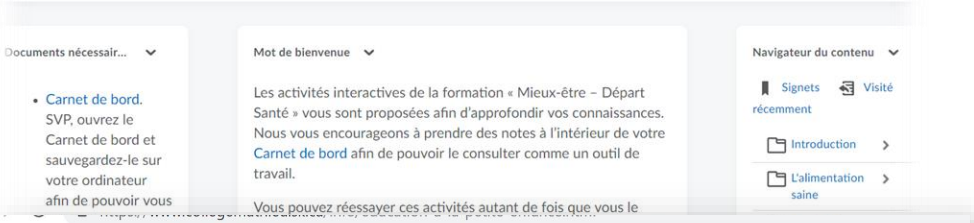
Durabilité

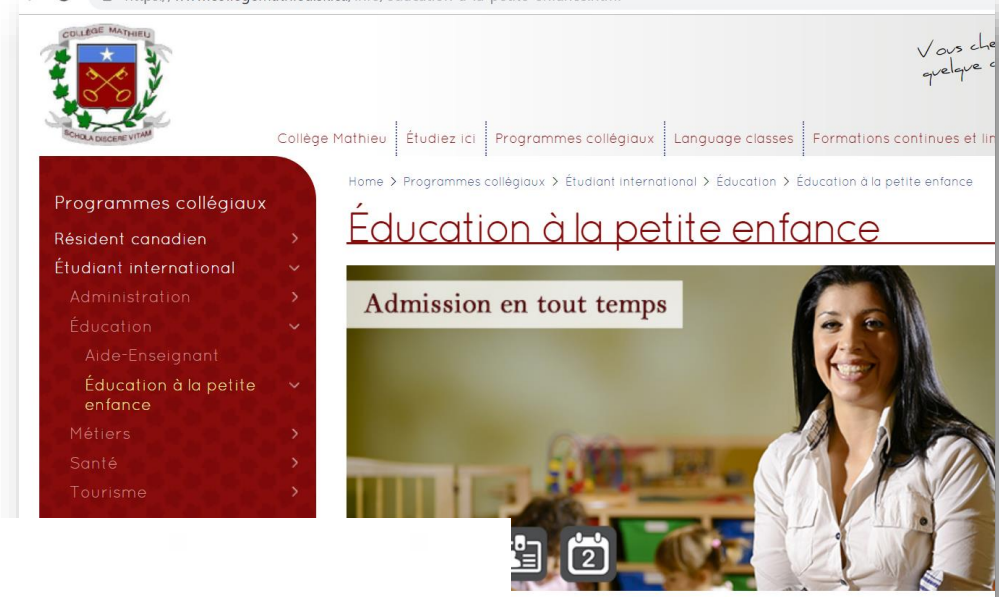
Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Durabilité

saskatchewan
preventioninstitute
our goal is **healthy** children





NBAFRC ACRFNB

Active Kids
Jeunes actifs

SPORT NB
POUR LE PLAISIR, POUR LA VIE, POUR TOUJOURS
FOR FUN, FOR LIFE, FOREVER

Défis

Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Conclusion

Départ Santé Healthy Start

Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Départ Santé Healthy Start

Ce projet est généreusement financé par

L'Agence de la santé publique du Canada

Le "Community Initiatives Fund" du Gouvernement de la Saskatchewan

Community Initiatives Fund

Connect • Engage • Thrive