



N'oubliez pas que nous avançons nos horloges d'une heure dans la nuit du 8 au 9 mars.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5	6	7
Semaine de relâche				
10 Journée pédagogique Congé pour tous les élèves SERVICE DE GARDE OUVERT	11 jour 5  CAISSE SCOLAIRE	12 jour 6	13 jour 7 	14 jour 8
17 jour 9 	18 jour 10 	19 jour 1 Préscolaire : Sécurité routière BUSBUS en PM 	20 jour 2 Culture à l'école : 27-28 mars : Reprise de la visite de l'artiste KJT à Joly pour des ateliers d'écriture et motion design	21 jour 3
24 jour 4	25 jour 5  CAISSE SCOLAIRE	26 jour 6	27 jour 7 École Roy : Cabane à sucre mobile en PM	28 jour 8 JOUR DE CLASSE Journée pédagogique flottante <u>annulée</u>
31 jour 9	<p>Visitez régulièrement le site Internet de l'école, plusieurs documents y sont déposés au courant de l'année.</p> <p>École Roy : https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca École Joly : https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca</p>			

Collation : grignotons intelligemment !

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant ? Une collation complète les repas, permet d'apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations permettent une augmentation de l'énergie, de la concentration, ainsi les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation ? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants.

- Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie grâce à leur glucide.
- Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protège l'émail. Il est possible de les combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.



Alors 1,2,3.... Grignotons ! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants !



« Ici ! On cuisine ensemble. »

Allez tous au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs, si vous incitez vos enfants à participer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer ! Embellir ! Verser ! Mélanger ! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne constitue qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est le fruit de son travail également.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Marilyne Tardif

Infirmière clinicienne en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup

418-867-2642 poste 67280