

C.P.E. PREMIER PAS

Mars 2019

Nikikw pisimw

De la loutre



**MARS,
MOIS DE LA
NUTRITION**

Psychoed-Flash



Le mangeur difficile

Tout comme vous, il y a des jours où votre enfant aura envie de manger certains aliments et d'autres jours où il n'en aura pas envie. Il est courant qu'il réagisse de manière négative à certains aliments. Il faut du temps à certains enfants pour accepter de nouveaux goûts et de nouvelles textures. Continuez à les offrir à votre enfant. Il finira probablement par les accepter et les apprécier. Si vous exercez des pressions aux repas ou si vous forcez votre enfant à manger, vous risquez de l'inciter à refuser de manger.

Quelques conseils pour vous aider

- Les enfants aiment décider quoi préparer pour le souper. Parlez à votre enfant des choix à faire et de la planification de repas équilibrés.
- Avertissez votre enfant 10 à 15 minutes avant le début du repas. Il aura le temps d'y penser et de s'y préparer.
- Faites participer votre enfant à la préparation du repas! Il sera peut-être plus ouvert à essayer des aliments s'il participe à leur préparation.
- Évitez les distractions, comme les jouets, les livres ou la télévision pendant le repas.
- Offrez des aliments sains et variés aux repas et aux collations. La plupart des enfants mangent ce dont ils ont besoin, même si leur appétit change d'un jour à l'autre.
- Donnez l'exemple à votre enfant en mangeant vous-même des aliments sains.
- Offrez au moins un aliment que votre enfant aime à chaque repas.
- Encouragez votre enfant à prendre au moins quelques bouchées de divers aliments à chaque repas. S'il refuse certains aliments ou le repas en entier, laissez-le faire ce choix.
- Les menaces, les réprimandes, le chantage et les punitions peuvent inciter votre enfant à résister encore davantage aux repas. Les félicitations et les encouragements l'aideront à développer ses goûts.

À RETENIR!

Ne qualifiez pas les aliments en laissant entendre à votre enfant que les barres de chocolat sont « mauvaises » tandis que les pommes sont « bonnes ». Il est préférable de parler des « aliments de tous les jours », comme les fruits et les légumes, les céréales et le pain de grains entiers, et des « aliments occasionnels », comme les croustilles et les bonbons, qui ne font pas partie de l'alimentation quotidienne.

Capsule info de La Tuque en Forme et en Santé



Recommandations d'activité physique pour les enfants

Sans vouloir en faire des athlètes, les enfants ont besoin de s'adonner à des jeux qui mettent leurs muscles en action, qui augmentent leurs battements de cœur et qui hausse la température corporelle.

Ainsi, au cours de la journée, il est important d'offrir des occasions de bouger selon différentes intensités : faible, moyenne ou élevée.

Chez les tout-petits, se déguiser, se tenir debout et peindre ou marcher lentement sont des activités d'intensité faible. Courir, sauter et jouer avec des ballons sont des activités d'intensité moyenne à élevée.

À l'heure actuelle, on ne connaît pas la quantité précise ou l'intensité des occasions de bouger nécessaires pour assurer un développement optimal au cours des premières années de vie. Au Québec, selon l'avis scientifique de Kino-Québec, les jeunes devraient être actifs le plus souvent possible afin de favoriser leur croissance et un développement sain. Les directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance abondent également en ce sens.

Selon ces directives :

Les enfants âgés de moins de 1 an devraient bouger plusieurs fois par jour, pour au moins 30 minutes, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.

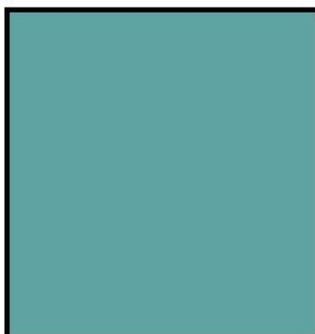
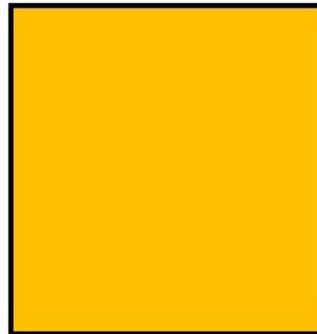
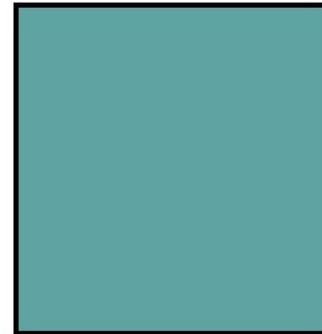
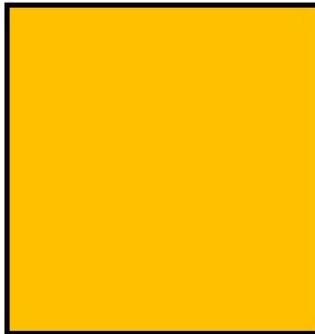
Entre 1 et 4 ans, les enfants devraient être actifs au moins 180 minutes au cours de la journée, par l'entremise de jeux et d'activités d'intensité variée : faible, moyenne ou élevée.

Par ailleurs, il faut garder en tête que plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de prendre part à des jeux soutenus ou vigoureux. Ainsi, la pratique d'activités et de jeux à intensité élevée (comme courir et sauter) devrait augmenter progressivement pour atteindre un minimum de 60 minutes par jour à l'âge de 5 ans. Toujours selon ces directives, les enfants qui ont entre 1 et 4 ans devraient prendre part quotidiennement à des activités ou à des jeux variés, réalisés dans divers environnements et permettant de développer leurs habiletés motrices.

Toujours selon ces directives, les enfants de moins de 5 ans ne devraient pas rester assis plus d'une heure à la fois.



En Mars c'est mon anniversaire!



Guide alimentaire 2019

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés



Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

La Tuque, le 26 février 2019

À tous les parents,

Lors de la dernière séance du conseil d'administration, il a été résolu que le CPE serait fermé les 27 et 30 décembre 2019. Les raisons qui nous ont motivés à prendre cette décision ont trait à la place qu'occupe les journées fériées cette année par rapport à la fin de semaine et également, pour pallier le manque de personnel remplaçant.

Ainsi, le CPE sera fermé à compter de 14 h le 24 décembre et réouvrira ses portes le 3 janvier à 7 h 00.

DÉCEMBRE 2019						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
22	23	24 Fermeture à 14h00	25 Fermé	26 Fermé	27 Fermé	28
29	30 Fermé	31 Fermé	1 Fermé	2 Fermé	3	

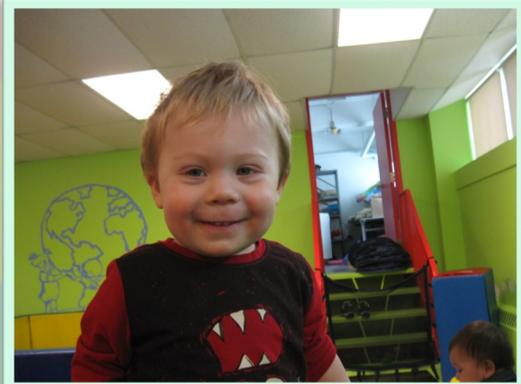
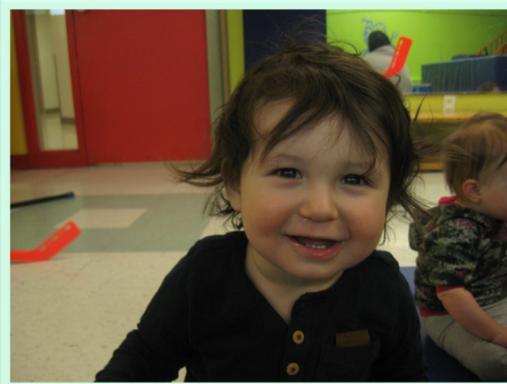
Nous avons préféré adopter cette position immédiatement afin que vous puissiez planifier vos horaires pour la période des Fêtes.

Nous sommes désolés des inconvénients que cette décision administrative pourra vous causer. Bien entendu, vous ne serez pas facturé pour ces journées.

Nous vous remercions à l'avance de votre compréhension.

Christiane Morin
Directrice générale

Oursons



Papillons



Castors



ENFANT
NATURE

Kétou le hibou



Écureuils



Niska





SEMAINE



DE RELÂCHE

**il n'y a donc pas
de P.A.P.A et
de transport
du 4 au 8 Mars
inclusivement**





NIKIKW PISIMW MARS 2019

CICIP-NISKA

Thème du livre: Notcinaniwon



Minactakinawon	Ockorkana	Nicwkicikaw	Nictokicikaw	Newkicikaw	Tcipiaitokicikaw	Marikicikaw	
Notcinaniwon	Act.cult. Nikikw				1	2	
3	4	5	6	<h1>Semaine de relâche</h1> <p>Pas de Transport de la semaine</p>			9
10	11	12	13				14
Notcinaniwon	Act.cult. Iridwa tekwa apo	Atelier de couture Et d'artisanat de 8h30 à 16h00	Atelier de Drum	Soirée d'info: Mes finances Mon choix A 19h salle conférence		Act. Fam. 13h à 18h CPE PremierPas	
17	18	19	20	21	22	23	
Notcinaniwon	Act.cult. Iridwa tekwa apo	Atelier de couture Et d'artisanat de 8h30 à 16h00	Cérémonie de Lune 19h00				
24	25	26	27	28	29	30	
Notcinaniwon	Act.cult. Iridwa tekwa apo	Atelier de couture Et d'artisanat de 8h30 à 16h00	Atelier de Drum				
31	31						

Concours de coloriage



Nom de l'enfant : _____

Invitez votre enfant à colorier ce dessin et rapportez-le au C.P.E. avant la fin du mois



C.P.E. Premier Pas
350, rue Brown
La Tuque (Québec) G9X 2W4

