

C.P.E. PREMIER PAS

Juin 2019

Otehimin pisimw

Des fraises

Bonne Fête

DES

Pères

Les boissons à offrir aux enfants

Avec la chaleur et le beau temps qui revient à grand pas, il est primordial de penser à bien hydrater la famille. Un enfant devrait boire entre 900 ml et 1200 ml d'eau par jour. Cependant, les besoins augmentent lorsqu'il fait chaud, lorsqu'il bouge ou est malade. Voici quelques idées de boissons à offrir aux tout- petits pour les aider à bien s'hydrater.

De l'eau tout simplement

L'eau est sans aucun doute LA boisson par excellence pour une hydratation maximale. Elle est gratuite, accessible et tellement efficace. Votre enfant a de la difficulté à boire de l'eau ? Offrez-lui une belle bouteille colorée qu'il pourra décorer à son goût et pourra par la suite, apporter partout où il ira. Petit conseil : Rendez l'eau moins *plate* en y ajoutant quelques fruits frais.

Les smoothies

Par une journée chaude d'été, aidez l'enfant à s'hydrater davantage en offrant un smoothie maison à base de fruits à la collation. Le smoothie est à la fois nutritif, rafraichissant et désaltérant et fera sans aucun doute le bonheur des tout-petits. Pensez-y ! La plupart des smoothies peuvent très bien se congeler, alors pourquoi ne pas faire changement en l'offrant sous forme de *popsicles* ? Ils seront beaucoup moins sucrés et plus nutritifs que la plupart des *popsicles* retrouvés en épicerie.

Le lait

Le lait est une source de nutriments essentiels au développement et au maintien des os de l'enfant grâce au calcium et à la vitamine D. Il ne faut surtout pas négliger son contenu en protéines qui aidera au sentiment de satiété. Pour ces raisons, le lait devrait faire partie du quotidien de l'enfant. Il devrait être consommé aux repas et en collation et ce, de préférence aux jus et autres boissons sucrées, étant des choix de breuvages moins nutritifs.

Le jus 100% pur

Offrez du jus 100 % pur à votre enfant et ce, à l'occasion seulement. Santé Canada recommande de ne pas excéder une consommation de plus de 125 ml par jour. Petit conseil : mélanger un peu de jus avec de l'eau lorsque servi à l'enfant. De cette façon, l'enfant pourra bénéficier de l'hydratation de l'eau tout en ayant le gout fruité du jus.

Finalement, il est du votre devoir des parents, de penser plusieurs fois par jour à offrir à boire à l'enfant puisqu'il n'aura pas nécessairement le réflexe de demander à boire lorsqu'il joue et ce, même s'il a soif.

Rédigé par Marie-Pier St-Louis t.dt

Source : Passeportnutrition.org

Psychoed-Flash

Rêver et désirer : un premier pas vers le bonheur!

Les enfants sont vus par le marketing comme une catégorie de consommateurs à part entière. Ils sont donc envahis par la société de surconsommation, au même titre que les adultes, et leurs désirs sont ainsi exacerbés. Ils veulent tout, et tout de suite! Qu'un parent ait envie de donner à son enfant ce que lui-même il n'a pas eu étant enfant, pourquoi pas! Mais tomber dans l'excès prive l'enfant d'un sentiment humain des plus agréables : le désir! Le désir dans lequel les rêves prennent racines pour ensuite se déployer.

Pourquoi cultiver le désir?

Quand tous les désirs sont satisfaits, même parfois bien avant que l'enfant ait eu le temps de désirer lui-même quelque chose, comme parent nous ne le préparons pas à bien vivre avec les autres. En plus de ne pas avoir le plaisir d'apprécier, l'enfant voudra toujours être le centre d'attention, accaparera les jouets pour lui tout seul, etc. Il n'apprendra pas ainsi à être sensible aux autres et risque de devenir un adulte frustré, mal dans sa peau qui ne garde pas d'amis.

Comment cultiver le désir et le rêve?

N'offrez certaines choses qu'à l'occasion ainsi votre enfant les savourera avec joie (ex. : friandises);

Créez une tradition familiale qui sera anticiper avec plaisir par les enfants (ex. : une soirée cinéma);
Savourez un événement à venir en encerclant la date sur le calendrier et en comptant les dodos (ex. : un weekend à l'extérieur de la ville, une semaine en camping, etc.);

Abandonnez-vous à la rêverie pour un projet grandiose en regardant des vidéos ou des photos avec le profond désir que cela se réalise. Un jour peut-être... (ex. : un voyage à Walt Disney);

Apprenez-lui la valeur des choses en l'aidant à économiser pour obtenir ce qu'il désire;

Ne remplacez pas un objet qui remplit bien sa fonction sous le prétexte qu'il n'est pas dernier cri;

Soyez créatif! Suggérer à votre enfant de dessiner la bicyclette de ses rêves plusieurs mois avant son anniversaire.

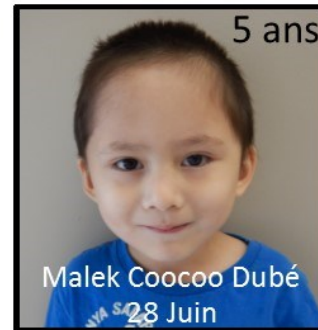
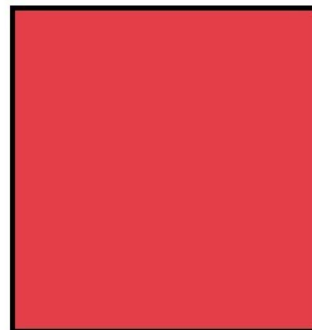
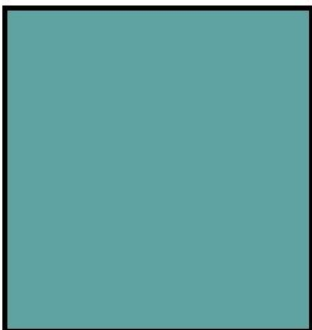
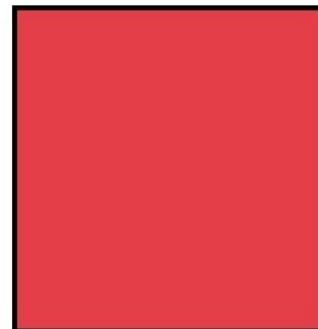
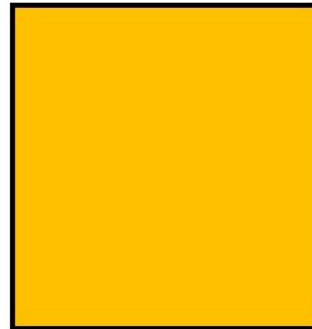
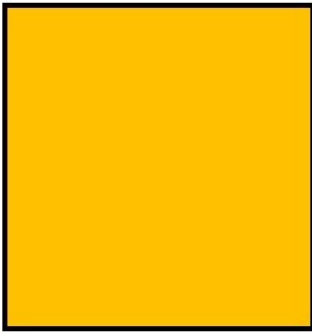
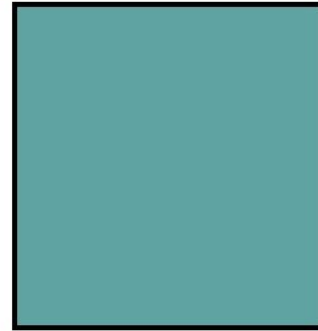
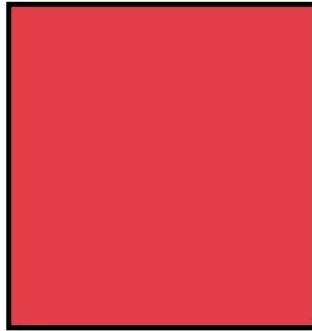
Apprendre à différer la satisfaction de ses désirs

L'enfant doit aussi apprendre à apprivoiser et à dominer ses frustrations. Alors, savoir attendre devient une grande force dans la vie surtout s'il ne veut pas être malheureux plus tard! Apprenez-lui à différer la satisfaction de ses désirs, car l'enfant a du mal à concevoir le décalage entre le présent et le futur. Le parent est un maître important pour guider l'enfant dans le processus de l'attente afin de l'aider à projeter la réalisation de son désir. Évidemment, cela débute par des choses toutes simples par exemple, préparer un gâteau ensemble en passant par toutes les étapes : faire la recette, le cuire, le laisser refroidir, le glacer et attendre le repas pour le manger au dessert. Des yeux qui brillent, un cœur qui palpité, rien ne vaut l'excitation d'un désir ou d'un rêve que l'on souhaite se réaliser!

L'expérience du "marshmallow" sur la gratification différée

Cette expérience consiste à asseoir un enfant de 4 ans devant une table sur laquelle il y a un *marshmallow* dans une assiette, en lui mentionnant : "Je vais te laisser ici avec un *marshmallow* pendant 15 minutes. Quand je reviendrai, si le *marshmallow* est toujours là, je t'en donnerai un autre. Tu en auras alors deux". Ensuite, l'expérimentateur laisse l'enfant seul dans la pièce. Il a été démontré, 15 ans plus tard, que les enfants qui n'avaient pas mangé le *marshmallow* réussissaient mieux au niveau scolaire, qu'ils avaient des projets d'avenir et qu'ils s'entendaient mieux avec les autres et que c'était l'inverse pour les enfants qui n'avaient pas résister à la tentation immédiate. À visionner : <http://www.youtube.com/watch?v=6EjJsPylEOY>

En Juin c'est mon anniversaire!





OTEHIMIN PISIMW JUIIN 2019

NISKA-CICIP

Thème du mois: E nipik kaie ka ki kictatcik



Minactakiniw	Ockorkana niwon	Nicwkicikaw	Nictokicikaw	Newkicikaw	Tcipiaitokicikaw	Marikicikaw
2	3 Act. Cult. Mikisiw	4	5 Atelier de drum	6	7	8
9	10	11	12 Atelier de drum	13 Graduation 16h Fin des ateliers et du transport du P.A.P.A.	14	15
16 FÊTE DES PÈRES	17	18	19	20	21 CPE FERMÉ Fête des Premiers Nations	22
23	24 CPE FERMÉ	25	26	27	28	29
30	1 CPE FERMÉ					





Message aux parents des gradués

Graduation

Jeudi le 13 Juin 2019

*N'oubliez pas de venir récupérer
vos billets avant le 6 juin*

Merci

13 Juin
fin du P.A.P.A
et du transport





Veillez prendre note que le C.P.E
sera fermé


Vendredi 21 Juin
pour la Journée Nationale des
Autochtones

Lundi 24 Juin
pour la Fête du Québec

Ainsi que le

Lundi 1 Juillet
pour la Fête du Canada

Vacances



Afin de nous permettre de combler les absences de vos enfants durant l'été, on aimerait connaître les dates où vous prévoyez être en vacances.

Veuillez aviser la réception.
Merci

Les Oursons au



Les Papillons au



Castors



Tortues



Camp Laloche

P.A.P.A. Externe





Ecureuils

Équipe de Strider/ Initiation BMX 2019



Edouard Prince



Léo Beaudoin



Mathias Beucler



Malik M. Proteau



Alyanah Petiquay



Arielle Delisle



Charlotte Morin



Hayden M. Proteau



James Cloutier



Émile Dontigny



Olivier Nantel

Bonnes vacances!



C.P.E. Premier Pas
350, rue Brown
La Tuque (Québec) G9X 2W4
819-523-3031