

C.P.E. PREMIER PAS

SEPTEMBRE 2017

Kakone pisimw



Fête du Travail
le C.P.E sera fermé
lundi 4 septembre

En septembre c'est mon anniversaire

Jérémy



5 septembre

Léo



6 septembre

Angie



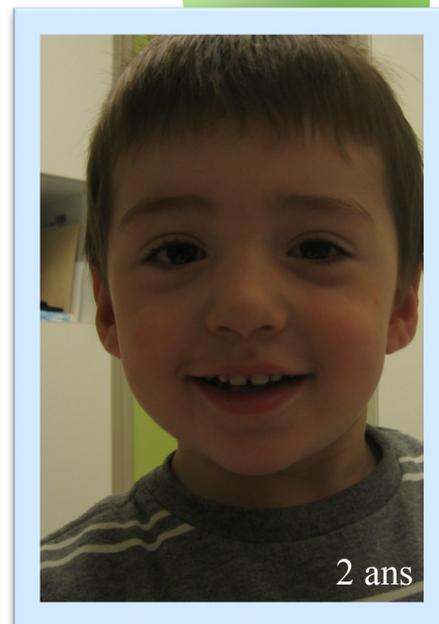
7 septembre

Romie



8 septembre

Félix



9 septembre

LES POMMES

Communiqué aux parents*

Pat le mille-pattes

thème de septembre

Cher parent,

Votre enfant a fait le plein d'énergie avec son ami Pat le mille-pattes et l'a accompagné à travers ses aventures et ses découvertes. Il vient de réaliser des activités portant sur le thème des pommes et a découvert une variété de fruits qui poussent au Québec.

Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui vous permettront peut-être d'en apprendre davantage sur les groupes alimentaires, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

Quatre groupes alimentaires unis!

Pour obtenir une foule d'éléments nutritifs essentiels à la santé du corps humain, on vise à intégrer:

- des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* aux repas;
- des aliments de deux des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* aux collations.

LÉGUMES ET FRUITS

- Ils regorgent de vitamines et de minéraux, et leurs fibres alimentaires sont nécessaires à la fonction intestinale.

Conseils

- Intégrer des légumes et des fruits surgelés s'avère une excellente façon de bénéficier d'un maximum d'éléments nutritifs.
- Rincer les légumes et les fruits en conserve, pour en éliminer la majeure partie du sel ou du sucre ajouté.
- Créer des salades où légumes et fruits trouvent leur place (ex.: salade d'épinards avec des quartiers d'orange, vinaigrette à la framboise).

PRODUITS CÉRÉALIERS

- Souvent bien appréciés des tout-petits, ils fournissent de l'énergie et une panoplie d'éléments nutritifs essentiels au fonctionnement du corps et du cerveau.

Conseils

- Privilégier les céréales peu sucrées et faites à partir de grains entiers, pour obtenir davantage de fibres alimentaires.
- Si l'enfant n'aime pas le pain de blé entier, servir une tranche de pain blanc et une outre de pain brun. Un compromis efficace!

LAIT ET SUBSTITUTS

- Lait, yogourt et fromage fournissent jusqu'à 16 éléments nutritifs, dont les protéines, le phosphore et le calcium, qui contribuent au maintien et à la croissance d'os et de dents forts et en santé. La vitamine D présente dans le lait et le lait au chocolat, ainsi que dans certains yogourts, maximise l'absorption du phosphore et du calcium.

Conseils

- Cuisiner des desserts, des potages ou des laits frappés dans lesquels il est facile d'intégrer du lait ou du yogourt.
- Gratiner de fromage les plats de pâtes, en râper dans les salades et sur les quiches.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- Ils combinent une grande partie des besoins du corps en fer et en protéines.

Conseils

- Privilégier la consommation de poisson gras riche en oméga-3 (ex.: hareng, truite, saumon, maquereau), pour aider au développement cérébral des enfants.
- Servir la viande en sauce avec des pâtes ou sous forme de pain de viande, souvent plus faciles à mastiquer, ou préparer une omelette aux légumes et au fromage pour un repas nutritif express.



QUOI FAIRE EN FAMILLE ?

À l'épicerie, faire découvrir aux enfants de nouveaux aliments (ex.: fruits exotiques, pain de seigle, yogourt à boire) et leur demander de choisir des aliments qu'ils aimeraient goûter. Ainsi, ils découvrent les aliments en s'amusant et sont plus enclins à en manger!

* Veuillez noter que l'utilisation du terme «parents» désigne à la fois les parents et les tuteurs.



Activités enfants Septembre



Fête du Travail
4 septembre



11 septembre

Début des ateliers PAPA et
du transport.



Dimanche	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	Samedi
					1	2
3	4 FERMÉ fête du Travail	5 Inscription au P.A.P.A.	6 Inscription au P.A.P.A.	7	8	9
10	11 Début P.A.P.A Début du transport	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Lundi
4 septembre
le C.P.E sera
fermé
pour la Fête du
Travail.
Bon congé!!

Être parent sans oublier d'être un couple!

Le rôle de parent amène des responsabilités qui exigent du temps et de l'énergie. Ainsi, il arrive fréquemment que ce soit les moments consacrés à la relation de couple qui soient négligés. Cependant, il est important que chacun des partenaires continue de s'intéresser l'un à l'autre afin d'entretenir la santé de leur relations amoureuse.

Continuer d'être un couple

Il n'y a pas de formule magique pour entretenir la flamme dans un couple, il s'agit de mutuellement prendre soin de la relation et de planifier des moments d'intimité. Toutefois, il ne faut pas voir cela comme une corvée, car même 15 à 30 minutes de temps de qualité peuvent permettre de dynamiser le sentiment amoureux. Voici quelques suggestions afin de prioriser le temps à deux :

- Commencez par faire chacun une liste d'activités et de projets que vous souhaiteriez faire en couple. Par la suite, échangez vos suggestions et créez une liste commune où vous reprenez les éléments qui vous plaisent tous les deux. Vous avez maintenant plusieurs possibilités qui s'offrent à vous et qui pourront être partagées ensemble!
- Planifiez vos choix d'activités ou de sorties et inscrivez-les dans votre agenda de couple.
- Amusez-vous ensemble! Par exemple, jouez à un jeu de société, allez à bicyclette ou faites un souper en tête-à-tête à la maison. Des activités simples et peu coûteuses! Soyez créatifs et multipliez les moments de plaisir qui renforceront votre complicité!
- Partagez du temps en accomplissant certaines tâches ou corvées ensemble (ex. : cuisiner, magasiner, aménager l'intérieur ou l'extérieur de la maison, etc.). Profitez aussi de ces moments pour vous parler ou vous démontrer des marques d'affection. L'important c'est d'être en présence l'un de l'autre.
- Favorisez des contacts physiques agréables et qui renforcent le lien amoureux. Par exemple, se tenir la main, se masser les épaules, se prendre dans les bras pour se câliner, etc. Des gestes qui ne prennent que quelques secondes et qui font du bien!
- Prenez le temps de vous dire « Je t'aime » chaque jour, des mots agréables à entendre, de la part de son partenaire amoureux, et parfois malheureusement oubliés. Soyez attentionnés l'un envers l'autre (ex. : préparer un café, faire rire l'autre ou lui sourire).
- Échangez des périodes de gardiennage avec une autre famille. Ainsi, vous pourrez passer du temps en amoureux à faire ce que vous faisiez avant d'être des parents 😊!

Sans oublier la sexualité...

À la base, ce qui vous a permis de former un couple c'est que vous êtes, avant tout, des amants. Évidemment, le désir peut varier face aux exigences du quotidien et de la routine et il peut alors être tentant de tomber dans le laisser-aller. Cependant, la sexualité est un aspect important de la relation de couple, car elle offre des moments privilégiés où l'intimité amoureuse prend tout son sens. D'autant plus que, des parents amoureux et rayonnants c'est bénéfique pour tous les membres de la famille!

Ann Shallow, Doctorante en psychologie

Sources d'information : Naîtreetgrandir.com :

Psychologies.com :

Être parent et rester amoureux

Les secrets des couples amants

BONNE RENTRÉE



Début du programme

P.A.P.A

et du

transport

lundi le 11 septembre



Concours de coloriage

Nom de l'enfant : _____



Invitez votre enfant à colorier ce dessin, rapportez-le au CPE, dans la boîte à la réception. Un tirage au sort sera effectué à la fin du mois. Bonne chance à tous!



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