

C.P.E. PREMIER PAS

Juin 2017

Otehimin pisimw

Des fraises





Pour visionner:

- ♦ Vos états de compte
- ♦ Vos factures
- ♦ Vos messages par courriel

Dokmail un outil de communication électronique qui nous permet de communiquer par courriel avec vous de façon simple, efficace et sécuritaire.

Si vous avez des questions, téléphoner au 819-523-3031 #21



Merci à tous les parents
qui ont contribué
à amasser les cubes énergies.

Vous faites la différence.



Capsule info de La Tuque en Forme et en Santé



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 goût 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

Les vacances en famille

Le mot vacances, si doux à l'oreille, évoque la liberté, le repos et le plaisir. C'est aussi un moment de l'année que l'on attend avec impatience et que l'on trouve toujours trop court! En tant que parent, il se peut que l'on envisage profiter de cette période pour partir en voyage, mais que l'idée d'emmener nos jeunes enfants nous semble une mission impossible. Que ce soit à la maison ou en voyage, les enfants nous demandent beaucoup d'énergie, mais heureusement, voyager en famille ça s'apprend et surtout ça se planifie!

Quelques questions à se poser

Avez-vous au moins déjà eu l'expérience de partir pour un weekend avec les enfants?

Combien d'argent désirez-vous investir pour la totalité des dépenses du voyage?

Quelle sera la destination, rester au Québec ou partir à l'extérieur du pays?

Quelles seront les attractions pour adultes et celles pour les enfants?

Quel est le niveau de confort qui plaira à toute la famille?



La planification

Voyager avec de jeunes enfants demande de l'organisation, car pour profiter pleinement des vacances en famille, il faut prévoir l'imprévu! Tant que les enfants sont en bas âge, il est quasiment impensable d'envisager voyager léger que ce soit, les couches, les biberons, la poussette, le chasse-moustiques, la crème solaire, etc., il faut penser au moindre détail. Croyez-moi, pendant une journée de pluie vous vous félicitez d'avoir pensé à apporter des jeux de société, des livres, des crayons et des livres à colorier. Planifiez votre itinéraire du point A au point B en prévoyant respecter le rythme de chacun, mais laissez aussi de la place pour l'inattendu. Impliquez aussi les plus vieux dans les préparatifs, pour les préparer mentalement.

Sur la route

Un voyage de quelques heures en voiture et nous comprenons rapidement qu'un enfant peut s'ennuyer et devenir impatient. Prévoyez les déplacements en voiture dans les périodes où les enfants ont besoin d'une sieste et pour les plus vieux voici quelques idées pour les occuper :

Chanter des chansons, Lire un livre à haute voix ,Dessiner ou colorier, Compter ce qu'on voit
Jeux de société électroniques



© CanStockPhoto.com - csp46627347

En Juin c'est mon anniversaire !

Dylan Brisebois

14 Juin



1 an

Haylie Ducharme

19 Juin



3 ans

Loveya Quitish

20 Juin



3 ans

Naython Castonguay

28 Juin



5 ans



0TEHIMIN PISIMW JUIN 2018

NISKA-CICIP

Thème du mois: E nipik kaie ka ki kictatcik

Minactakiniwn	Ockorkana niwon	Nicwkicikaw	Nictokicikaw	Newkicikaw	Tcipiaitokicikaw	Marikicikaw
Jeu di 21: Cérémonie du lever du soleil, À 10h, info à Lucie 819-523-3031 poste 25					1	2
3	4 Acl. Cult. Mikisw	5 Acl. Cult. Mikisw	6 Atelier de drum	7 Acl. Cult. Mikisw	8 Acl. Cult. Mikisw	9
10	11 Mamitcit Ke meto- Wananiwok	12 Acl. Cult. Mikisw	13 Atelier de drum	14 Acl. Cult. Mikisw	15 Acl. Cult. Mikisw	16
17	18	19	20	21 Fête des Premières Nations	22 C.P.E FERMÉ Acl. Cult. Mikisw	23
24	25C.P.E FERMÉ Acl. Cult. Mikisw	26	27	28	29	30 Acl. Cult. Mikisw



Message aux parents des gradués

Graduation
14 Juin 2018

N'oubliez pas de venir chercher
vos billets avant le 8 juin

merci



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

Vendredi 22 Juin
pour la journée Nationale des
Autochtones

Lundi 25 Juin
pour la fête du Québec

Ainsi que le

Lundi 2 Juillet
pour la fête du Canada

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



A decorative wreath made of various tropical plants and flowers, including pink hibiscus, yellow hibiscus, white daisies, and green monstera and fern leaves. A pink flamingo is standing on the right side of the wreath. The background is a black and white zigzag pattern.

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 vacance.

Veuillez aviser la réception.

Merci

Our sons



Balade au parc

Papillons



Castors



Journée cowboys





Présentation de nos coureurs de strider du C.P.E

Venez assister à leur première course le 6 Juin prochain à la piste de BMX



Léo Beaudoin
3 ans



Malik Proteau
4 ans



James Cloutier
2 ans



Charlotte Morin
4 ans

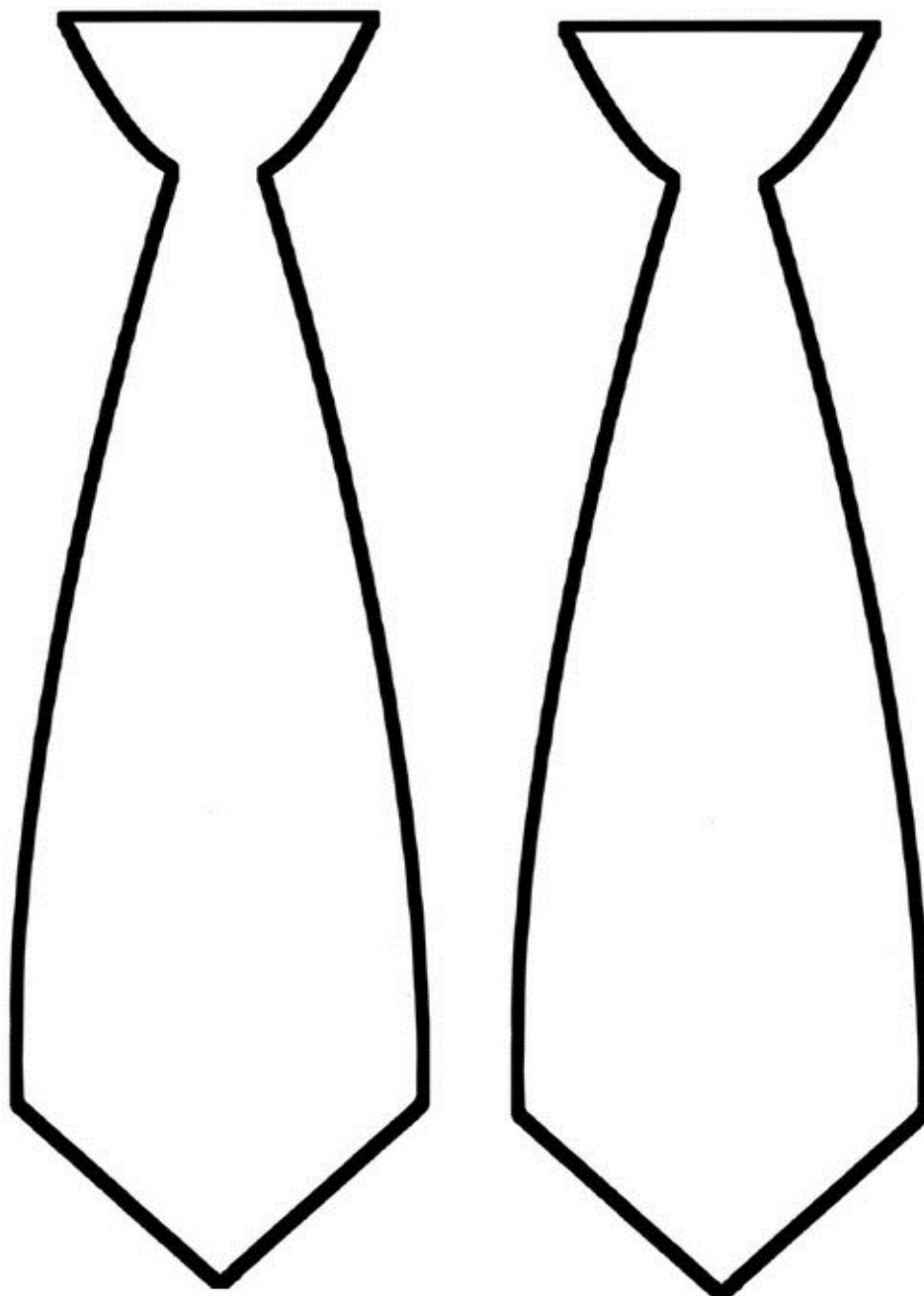


Nelly Duchesneau
3 ans



Arielle Delisle
3 ans

Concours de coloriage
'La cravate à papa' à compléter



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!

Gagnant

**du concours de coloriage
du mois de Mai**



Haylie Ducharme

Bonnes vacances!



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