

# Communiqué-famille



## Mars 2023

### Journée pédagogique

13 mars : Activité école



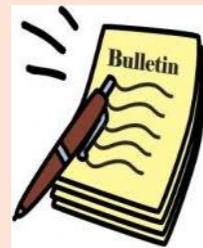
### Changement d'heure

Dans la nuit du 11 au 12 mars 2023, on passe à l'heure d'été! Il faudra donc avancer vos horloges d'une heure!

### Bulletin et rencontre de parents de la 2<sup>e</sup> étape

Vous recevrez le bulletin de votre enfant par courriel dans la semaine du 13 mars 2023.

La rencontre de parents pour la 2<sup>e</sup> étape se déroulera sur invitation. L'enseignant(e) vous fera parvenir l'invitation s'il souhaite vous rencontrer.



# PLANETTE

*la nature fait bien les choses*

### Campagne de financement

La campagne de financement de produits ménagers de la compagnie Planette débutera le 1<sup>er</sup> mars et se terminera le 20 mars 2023! La livraison se fera autour du 12 avril 2023! Juste à temps pour débiter le ménage du printemps! Surveillez vos courriels!

**En lien avec le thème de l'année**

**« Les 10 travaux de Saint-Louix »»,**

**une valeur sera déterminée pour chaque mois.**

**Les enseignants désigneront un élève méritant par mois!**

**Pour février, la valeur était:**

# **Bienviellix**

## **Élèves méritants**

101– Nathan Pelletier

401– Jaykob Guitard

102– Aby Lapointe

501– Mael Xavier

103– Mathis Dziasko

502– Floriane Granger Cormier

201– Emric Belhumeur

601– Olivier Cormier

301– Alyson Roby

602– Alicia Dufour

## CAPSULE SANTÉ

### Déjeuner pour mieux apprendre

Rien ne vaut un petit déjeuner savoureux, attrayant et nutritif pour démarrer la journée en beauté. À jeun depuis la veille, le corps a grandement besoin d'énergie pour retrouver son entrain.

Le déjeuner est une source de nombreux éléments nutritifs qui peuvent être difficiles à récupérer au cours de la journée, si on ne déjeune pas. Déjeuner favorise l'éveil, l'attention, la concentration, et donc l'apprentissage.

Un déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires : *Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts.*

Quelques idées pour simplifier l'heure du déjeuner lors des matins pressés :

- L'Éveilleur d'appétit : Un petit jus pour se réveiller, suivi d'un sandwich à grains entiers vers la fin de la routine du matin. Tortillas, jambon et fromage, pour les becs salés! Tortillas, beurre d'arachide et banane, pour les becs sucrés!
- Le 3 dans 1 bol : Un yogourt ou du fromage cottage et des petits fruits mélangés à leurs céréales préférées (à grains entiers, c'est encore mieux).
- Le Prévoyant : Un oeuf à la coque accompagné d'un lait frappé aux fruits et d'un petit muffin maison, le tout cuisiné à l'avance.
- Le Minimum : Rôties à grains entiers et tranches de fromage accompagnées d'une pomme pour la route.

Les bonnes habitudes alimentaires s'acquièrent lentement, mais durent toute la vie.

Apprendre à un enfant à déjeuner, c'est lui donner une chance de grandir en santé!

Groupe de travail Saines habitudes de vie, Santé-Éducation du Sud de Lanaudière, 2014-2015

Référence: <http://www.extenso.org/article/dejeuner-pour-mieux-apprendre/>



## CAPSULE SANTÉ

### Cuisiner avec les enfants

Cuisiner avec les enfants est une bonne façon de tisser des liens et de passer du bon temps en famille. C'est aussi une excellente occasion d'enseigner aux tout-petits des notions qui leur permettront d'être plus autonomes en cuisine et d'avoir une alimentation plus équilibrée. Alors n'hésitez plus! Cuisinez dès aujourd'hui avec votre petit chef!

### Cinq bonnes raisons de cuisiner avec les enfants

- Cuisiner est une compétence importante dans la vie.
- Lire des recettes contribue à renforcer les capacités de lecture et d'écriture de votre enfant.
- Mesurer les ingrédients contribue à améliorer les compétences en mathématiques de l'enfant.
- Les enfants qui sont difficiles seront plus susceptibles d'essayer un mets qu'ils ont aidé à préparer.
- Cuisiner est une bonne façon d'adopter de bonnes habitudes alimentaires pour toute la vie.

Toutes ces raisons sont bonnes et en plus cela contribue au développement de l'estime de soi.

### Des idées pour inspirer votre petit chef!

Les soirs de semaine, un peu pressés, faites-leur sortir les ingrédients ou le matériel de la recette, laver les légumes ou mettre la table.

- Cuisinez avec un ami venu jouer à la maison.
- Usez d'imagination avec la pizza du soir. Laissez chacun préparer sa propre pizza miniature en choisissant des garnitures colorées comme des ananas, des poivrons rouges, du brocoli, etc.
- Laissez les enfants inventer un « smoothie ». Pour un régal savoureux, mélangez du yogourt ou du lait avec des fruits congelés ou frais.
- Cultivez l'engouement pour les herbes fraîches. Avec vos enfants, faites pousser des herbes comme le persil, le basilic, l'origan et la ciboulette, afin de les intégrer aux repas.

Groupe de travail Saines habitudes de vie, Santé-Éducation du Sud de Lanaudière, 2015-2016

Pour en savoir plus : [www.cuisinonsenfamille.ca](http://www.cuisinonsenfamille.ca) Référence : [www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/family-tips-conseils-familles/cooking-kids-cuisiner-enfants-fra.php](http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/family-tips-conseils-familles/cooking-kids-cuisiner-enfants-fra.php). Consulté en juin 2015.



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
29 janvier 	27 février J3	28 février J4	1 <sup>er</sup> mars J5	2 J1	3 J2 Biblio muni 502	4 
5 	<i>Semaine de relâche</i>					11 
12 	13 Journée pédagogique	14 J4 Biblio muni 301	15 J5 Biblio muni 601	16 J1 Biblio muni 401-602	17 J2 Biblio muni 103	18 
19 	20 J3 Rencontre de parents	21 J4 Rencontre de parents	22 J5 Conseil d'établissement Rencontre de parents	23 J1 Pièce de théâtre 6 <sup>e</sup> année Rencontre de parents	24 J4 Activité récompense <u>Magie de la chimie</u> Biblio muni 501	25 
26 	27 J2 Biblio muni 502	28 J3	29 J4	30 J5 Animation Biblio muni 401	31 J1	1 <sup>er</sup> avril 