École Saint-Joachim

COMMUNICATION AUX PARENTS

Mars 2023

Calendrier du mois de mars 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MARS EST LE MOIS DE LA NUTRITION ET DE L'ALIMENTATION. NOUS VOUS ENCOURAGEONS À MANGER 5 FRUITS ET/OU LÉGUMES PAR JOUR.		**1 jr 5a**	**2 jr 1b**	**3 jr 2b**
				Fin de l'étape 2
RELÂCHE SCOLAIRE DU 6 AU 10 MARS				
DANS LA NUIT DU 11 AU 12 MARS, ON AVANCE L'HEURE !				
ENVOI DES BULLETINS PAR COURRIEL DANS LA SEMAINE DU 13 MARS.				
13 jr 3b	**14 jr 4b**	**15 jr 5b**	**16 jr 1a**	**17 jr 2a**
JOURNÉE PÉDAGOGIQUE ÉCOLE		Conseil d'établissement à 18 h 30		Visite du prof Nomade 6e année
20 jr 3a	**21 jr 4a**	**22 jr 5a**	**23 jr 1b**	**24 jr 4a**
Caisse scolaire Desjardins Cueillette des dépôts			Rencontre de parents sur invitation	
27 jr 2b	**28 jr 3b**	**29 jr 4b**	**30 jr 5b**	**31 jr 1a**
	Astrolab (sur Teams) Groupe 501			

L'ALIMENTATION

La collation et ses bienfaits

La collation est un complément alimentaire qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Bien qu'elle ne soit pas obligatoire, les enfants et les adolescents en pleine croissance en ont souvent besoin. Les repas ne suffisent pas toujours à combler leurs besoins nutritionnels de la journée, particulièrement chez les plus jeunes qui, avec leur petit estomac, sont vite rassasiés. De plus, certains enfants n'ont pas toujours la chance de déjeuner. La collation du matin devient ainsi essentielle.

La collation devrait être constituée d'aliments faisant partie des groupes d'aliments (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) **du Guide alimentaire canadien (GAC)[5].** Afin de fournir des glucides, pour donner de l'énergie, et des protéines, pour se sentir rassasié pendant une plus longue période, on dit souvent que la collation devrait idéalement contenir au moins deux groupes d'aliments.

- Les **légumes et fruits** ainsi que les **produits céréaliers** contiennent principalement des glucides, qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau. Ils fournissent aussi des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.

- Les **laits et substituts** contiennent des glucides et des protéines. Ils fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents.

- Les **viandes et substituts** contiennent principalement des protéines. Ils permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

OBJETS PERDUS

Des vêtements égarés sont exposés devant le secrétariat. Passez faire votre tour! Les vêtements non récupérés seront donnés à une œuvre de charité.

· Nous vous rappelons l'importance d'identifier les vêtements de vos enfants (incluant les vêtements d'éducation physique).