

Année scolaire 2017-2018

No. 8



2018-02-26

## DATES À RETENIR

5 au 9 mars 2018 :	Semaine de relâche
13 mars 2018 :	Activité 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année : La Cie du Cent-Unième associé
	Activité 3 <sup>e</sup> année : Atelier avec Prof Dino
20 mars 2018 :	Activité 2 <sup>e</sup> année : rencontre auteur Bruno St-Aubin
19 au 23 mars 2018 :	Défi « Moi, je croque! »
19 mars 2018 :	Conseil d'établissement
28 mars 2018 :	Activité préscolaire : Théâtre de l'Arrière-Scène, Beloeil
30 mars 2018 :	Journée pédagogique. Le service de garde sera ouvert pour les enfants inscrits.

## L'HIVER N'EST PAS TERMINÉ !!!

Nous demandons la collaboration des parents pour rappeler à leurs enfants que l'hiver n'est pas terminé! À cet effet, nous insistons pour que les jeunes soient vêtus, **en tout temps, de façon adéquate** afin d'aller jouer à l'extérieur (bottes, tuque, mitaines, salopette). De plus, compte-tenu de l'état de notre cour (enneigée), nous exigeons que **les élèves portent leurs bottes en tout temps. La direction fera un message lorsque nous pourrons permettre aux enfants de venir en souliers.**

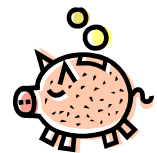


## JOURNÉE PÉDAGOGIQUE ET CONGÉ

Le vendredi 30 mars sera une journée pédagogique. Le service de garde sera ouvert pour les enfants inscrits. **AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE APRÈS LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION.**

## LEUCAN

Nous tenons à vous remercier ainsi que les élèves pour votre contribution à la campagne de tirelires 2017 de LEUCAN, à l'occasion de l'Halloween. Votre contribution s'élève à 869\$.  
Merci du fond du cœur!



## MARS- MOIS DE LA NUTRITION

### Capsule santé

#### Mars, mois de l'alimentation!



Les études des dernières années démontrent clairement que l'incidence élevée des principaux cancers (poumon, côlon, sein, prostate) est en majeure partie causée par notre mode de vie occidental. Les études révèlent aussi que nous pouvons prévenir ces cancers en adoptant de saines habitudes de vie dont : l'absence de tabagisme, une alimentation riche en fruits, légumes et céréales de grains entiers, le maintien d'un poids-santé, un sommeil réparateur et l'activité physique régulière.<sup>(1)</sup> De plus, en consommant des légumes et fruits (en particulier ceux qui sont verts ou orangés) nous réduisons nos risques de maladies du cœur, d'AVC et de diabète.<sup>(2)</sup>

**La bonne alimentation est donc toujours à la une en 2018!** Nous sommes constamment bombardés d'informations en ce sens. Pour y voir plus clair, je vous propose aujourd'hui des sites, qui je l'espère, sauront répondre à vos questions de façon juste.

La petite enfance est une période d'apprentissage cruciale et c'est pendant celle-ci que l'enfant développe de bonnes habitudes de vie. Il développera également une relation avec les aliments qui le suivra pour le reste de sa vie. <sup>(3)</sup>

#### Les règles d'or à respecter concernant l'alimentation :

- Donner l'exemple ! : L'enfant apprend par imitation.
- Faire participer l'enfant à la préparation des aliments.
- Présenter de nouveaux aliments régulièrement; peut être seulement qu'une bouchée ou avec des aliments familiers.

Il est certain que l'enthousiasme n'est pas toujours au rendez-vous quand vient le temps de faire les boîtes à lunch de vos enfants. Par contre, rappelons-nous qu'opter pour des choix santé et variés, cela contribue aux bonnes habitudes de vie ainsi qu'au plaisir de déguster des aliments sains.



Kristine Bourdeau, Inf, Bac.

#### Sites internet suggérés :

[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?accueil](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?accueil)

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[www.0-5-30.com](http://www.0-5-30.com)

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

[www.cps.ca](http://www.cps.ca)

[www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- 1) <https://www.richardbeliveau.org/>
- 2) Fondation des maladies du cœur
- 3) Équipe des diététistes des producteurs laitiers du Canada

De plus, nous participerons encore cette année au « Défi moi, je croque! » dans la **semaine du 19 au 23 mars 2018** sous le thème : **Les trésors de Carambaya!** Plus d'informations vous parviendront par nos éducateurs physiques durant le mois...

**Faites votre réserve de fruits et légumes!!!**



**DÉPART...**

*À l'aube de mon départ, je tenais à vous remercier encore une fois pour la confiance témoignée au fil des ans. Ce fût un privilège d'œuvrer auprès de vos enfants. Je souhaite la bienvenue à Mme Jodoin dans la belle communauté de Du Moulin et vous souhaite bonne continuation.  
Au plaisir de vous revoir!*

*M-Claire Beauregard*

Marie-Claire Beauregard  
Directrice



Isabelle Roberge  
Directrice adjointe