



Infolettre

Gazelle et Potiron

GAZELLE

Permettre aux enfants de bouger durant la détente

Durant la période de détente, certains enfants, souvent les plus âgés, ne trouveront pas le sommeil. Permettez-leurs d'effectuer des [jeux de relaxation et de respiration, des étirements et des automassages](#). Ils arriveront à se détendre grâce au mouvement du corps.

Soulignons un BON COUP

Félicitations au [CPE L'Étoile du Nord](#) de permettre les jeux de chamailles! Comment se sont-ils pris? En élaborant une politique sur chacun des thèmes. Les chamailles avec des oreillers, des nouilles de piscine et des épées mousses sont encadrées par une éducatrice dans un espace précis avec des règles. Plusieurs périodes de jeux variés et extérieurs sont à l'horaire.

POTIRON

Trousse d'activités Rigol'eau

Le visuel du [mois de la nutrition](#) nous encourage à trouver un juste équilibre et manger une variété d'aliments sains dans notre alimentation. Pour ce faire, rien de mieux que de transmettre, dès la petite enfance, le savoir culinaire et le plaisir de la découverte des aliments. Pour y arriver, voici [9 activités culinaires éducatives en photo!](#)

Soulignons un BON COUP

[La maison Boite à surprises](#) cultivent des légumes à l'année grâce à leurs serres hydroponiques intérieures et leurs jardins extérieurs! Les enfants participent à la construction de bacs à jardin, plantent les semences, entretiennent les plans et dégustent les légumes (en libre-service, miam!). Cette initiative, vivante depuis 12 ans, a permis aux enfants de développer l'intérêt à goûter de nouveaux aliments. Belle réussite, chapeau !



Les images sont une propriété du cadre de référence Gazelle et Potiron du ministère de la Famille.

Une publication de la Direction de la santé publique

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec