



# Infolettre Gazelle et Potiron

GAZELLE

## Le jeu risqué

Les études ont démontré que les enfants ont besoin du jeu risqué en plein air pour bien se développer.

Il est plus bénéfique pour la santé des enfants d'[augmenter les occasions de jeux risqués à l'extérieur](#) que de les limiter !

## Soulignons un **BON COUP**

Ce mois-ci, nous félicitons l'[ABC de Beauport](#) !

De l'animation dans les parcs, de la valorisation du jeu libre actif, de la modélisation auprès des RSGE dans le soutien aux apprentissages, des activités motrices à travers des rondes ... CHAPEAU !

POTIRON

## Les courges d'hiver

La citrouille n'est pas que pour l'Halloween!

Cultivées au Québec, citrouilles, potirons, courges poivrées, musquées ou spaghetti se conservent quelques mois à température de la pièce. C'est un aliment polyvalent et économique qui s'utilise de plusieurs façons. On peut les cuisiner en [potage](#), dans des muffins ou dans une [lasagne](#).

## L'introduction des aliments

- La méthode à privilégier : les parents introduisent l'aliment à la maison et informent le service de garde que celui-ci est bien toléré.
- Prévoir un [tableau d'introduction](#) et y inscrire les aliments introduits.
- Ajouter le cas échéant, la liste des allergies de l'enfant.

La clé du succès : la collaboration avec les parents.

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

