



Infolettre Gazelle et Potiron

GAZELLE

Un pique-nique, c'est gagnant !

Préparez un pique-nique automnal à l'extérieur et profitez-en pour jouer dehors après le dîner !

Dehors, les tout-petits marcheront davantage pour se rendre à la couverture de pique-nique. Ensuite, ce sera déjà propice pour le jeu!

Par le pique-nique en toute saison, vous [augmentez le temps actif et à l'extérieur](#).

Soulignons un **BON COUP**

Ce mois-ci, nous félicitons l'[Académie Uni-Sport!](#)

La création de multiples espaces permettant aux enfants de bouger librement, selon les ateliers qu'ils choisissent... autant à l'intérieur, qu'à l'extérieur est un bon coup mis de l'avant !

Vivement l'activité physique qui fait grandir!

POTIRON

L'introduction des aliments

Quand commencer? Lorsque bébé aura environ 6 mois et qu'il nous montre tous les signes suivants :

- Se tient assis dans sa chaise sans aide
- Se tient et contrôle sa tête seul
- Est capable de repousser une cuillère de la main et de tourner la tête
- Tente d'attraper des aliments et de les porter à sa bouche

[Bébé est prêt à manger!](#)

Pourquoi manger local?

Pour vivre au rythme des saisons et faire des choix responsables pour l'environnement et l'économie d'ici. Nous avons la possibilité de faire de petits gestes qui collectivement peuvent avoir plus d'impact comme :

- Faire un potager
- Découvrez des [aliments du Québec](#)
- Transformer les aliments pour les conserver à l'année

[Manger local, ça vous dit?](#)

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

