



Voilà le mois de mars et le thème de l'alimentation qui revient. Nous ne pouvons faire autrement que d'en parler car manger est un plaisir de la vie, autant pour les petits que pour nous les grands !

Ce plaisir en service de garde donne l'occasion de socialiser, de parler, d'apprendre à se connaître et à s'apprécier davantage. C'est un besoin vital qui nous accompagnera tout au long de notre vie. Si on ne porte pas une attention particulière à la période du dîner ou de la collation et si on considère ces moments comme des périodes à passer, quel message envoie-t-on aux enfants ? Que l'alimentation n'est pas un aspect de la vie important. Si l'appétit vient en mangeant, c'est aussi en investissant du temps que vous découvrirez la richesse de ces moments de routine.

Jointes à cet info, vous trouverez les fiches 3 et 4 sur le thème de l'alimentation, bonne lecture !

### Nourrir le corps, nourrir le coeur...



Chaque enfant est unique et possède son propre rythme de développement. Au niveau de l'alimentation, c'est la même chose. Il faut respecter ses besoins en nourriture selon son âge, son développement, son rythme et aussi, et oui, selon ses caprices alimentaires ! Car chez l'enfant, l'apprentissage de l'autonomie et l'affirmation de soi se font, entre autres, par l'acquisition de la propreté mais aussi bien avant tout, par le contrôle de ce qui entre dans sa bouche. Une saine alimentation, c'est donc très important pour un développement global et harmonieux de l'enfant.

### Le guide alimentaire canadien

Il contient la plupart des renseignements afin de vous guider dans l'élaboration d'un menu équilibré. Il a été conçu pour renseigner sur les catégories d'aliments et les portions qu'il faut manger quotidiennement pour développer et conserver une bonne santé. C'est un guide de référence de base vous donnant les grandes lignes d'une saine alimentation.

## MÉLI-MÉLO

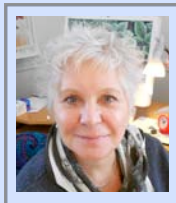
### Mot de Anne

À l'automne, j'étais activement à la recherche d'un logement et vous avez été nombreuses à m'aider à en trouver un. Lors de mes visites, je me fais régulièrement demander des nouvelles. Je tenais à vous dire que votre soutien m'a fait chaud au coeur. Maintenant, j'ai trouvé un bon logement à mon goût et tout va bien. Un gros merci de ma part et de celle de ma famille.

### Éducatrice guide et complice

La formatrice, Monique Desjardins, a écrit pour souligner le plaisir qu'elle a eu à vous côtoyer tout au long de cette journée. Vous avez été un groupe en or. N'oubliez pas de faire acheminer une copie de votre attestation au bureau, pour celles qui ne l'ont pas fait.

## REFLEXION -INTERVENTION



Il est important de montrer à l'enfant que nous comprenons ses sentiments.

Avant de donner son point de vue ou des conseils à un enfant, avant même de le consoler et de le rassurer, il faut lui montrer que nous comprenons ses sentiments.

### Exemple :

#### Mieux vaut dire d'abord :

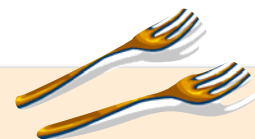
« Tu aurais aimé aller au magasin avec ta tante ! » ou « Tu es déçu de ne pas être sorti avec ta tante ? » **QUE** « Tu sais bien que ta tante ne pouvait pas t'emmener ! »

« C'est triste de perdre son chat ! » **QUE** « C'est seulement un chat : cesse de pleurer, on va t'en acheter un autre ! »

« Tu aimerais avoir une belle robe comme celle de ta sœur ! » **QUE** « Voyons chérie, tu as plus de robes qu'elle en a ! »

« Tu es fâché et ça te donne le goût de pleurer ! » **QUE** « Arrête ça, tout de suite et calme toi ! »

Ces petites phrases qui ont l'air légères... sont par contre magiques pour désamorcer un drame. L'enfant se sent compris et c'est là ... le secret de cette bonne intervention !



### Appartement recherché...

Une de vos collègues, Malika Kahil se cherche un appartement 5 1/2 ou 6 1/2 au rez-de-chaussée, avec sous-sol et cour, dans Villeray ou La Petite-Patrie. Si vous avez une idée, contactez-la au : 514 278-9488

### Remplaçante recherchée

Malika Kahil est aussi à la recherche d'une bonne remplaçante. Si vous en connaissez, contactez-la !

### Stagiaire en recherche de stage

Étudiante au Collège Lasalle, Rose Setchoueng se cherche un milieu de stage qui débutera le 22 mai pour se terminer le 2 juillet. Pour la rejoindre : 514 802-0695