

## La trottinette carottée

au ♥ de l'Île!



### Le mot de l'équipe

Bonjour tout le monde,



Eh oui, comme on vous l'a annoncé, je suis la nouvelle recrue du BC de La trottinette carottée. Je cumule plusieurs années en tant que secrétaire mais j'avoue que jamais, dans ma vie professionnelle, je n'ai eu autant d'intérêt pour un domaine comme celui des services de garde. Étant mère de deux belles filles, je connais le milieu des garderies puisque je le fréquente depuis 7 ans. De plus, je suis bien impliquée dans l'école alternative de ma fille aînée et j'accorde une grande importance et possède un vif intérêt pour tout ce qui entoure l'éducation des enfants et ce, à tous les stades de leur développement.

L'accueil chaleureux que j'ai reçu des employées du BC de La trottinette m'a beaucoup touchée et toutes les conditions semblent être en place pour une longue et heureuse collaboration professionnelle. Pour ce qui est de vous, chères RSG, il me tarde de vous rencontrer. Il me fera plaisir de vous offrir un service attentionné et courtois, via le téléphone ou en personne, puisque je serai, dorénavant, la "porte d'entrée" du BC de La trottinette. Il vous faudra faire preuve d'un peu de patience; le temps que j'assimile toutes mes tâches et toutes les informations nécessaires pour vous répondre adéquatement mais, comptez sur moi, j'y travaillerai très fort. Voilà, il ne me reste qu'à vous souhaitez un fabuleux printemps avec votre petite marmaille et au plaisir de croiser un jour votre chemin!

Valérie Simard, secrétaire réceptionniste

### Rencontre du 9 juin

Le 9 juin prochain aura lieu la rencontre annuelle des RSG reconnues\* par La trottinette carottée. La rencontre aura lieu de 9h00 à 12h00 au centre communautaire Lajeunesse. Après, il nous sera possible de faire un brin de jasette ensemble puisque qu'un repas sera offert sur place. Nous souhaitons vous voir en grand nombre, nous profiterons de cette rencontre pour échanger avec vous sur vos besoins et sur l'intégration des structures du Projet Chagnon au sein des services de garde en milieu familial. Pour celles qui ne connaissent pas encore ce projet, je vous invite à vous référer aux info-RSG antérieurs. N.B. Afin de bien planifier cette rencontre, il faudra vous inscrire pour y participer.

LAISSEZ UN MESSAGE À VALÉRIE AU POSTE 15, elle se fera un plaisir de compiler les inscriptions.

\* Veuillez prendre note que seules les responsables de garde ayant une reconnaissance avec le BC La trottinette sont conviées.

### Table des matières

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Mot de l'équipe   | p. 1   |
| Mot administratif | p. 2   |
| Mot pédagogique   | p. 2-6 |

### Avec cet envoi, vous trouverez...

- Bordereau paiement période 1
- Rapport de présences période 17, périodes 3 et 4
- Fiches d'assiduité périodes 3 et 4
- Calendrier de mai 2007
- Formulaire A.G.A.
- Dossier thématique: Les légumes
- Les apprentissages que je fais lors des repas et collations
- Cuisiner avec les tout-petits, un jeu d'enfant!
- Guide alimentaire canadien
- Saute, cours, ris, grandis!
- Bye-bye les microbes!



La vie est le plus beau cadeau  
que j'ai reçu et le plus beau  
que j'ai donné  
Bonne fête à toutes les mamans!

# Le mot administratif



## Congés fériés

Ce dernier congé de Pâques a soulevé beaucoup de questions. Alors, je fais le point sur les congés fériés et vous demande de lire attentivement ce qui suit.

### Si vous fermez pour un congé férié...

Nous vous recommandons d'indiquer sur le rapport de présences le jour de fermeture du service de garde et de mentionner quels enfants étaient présents. Vous devez également indiquer le jour de fermeture sur la fiche de présence. Nous vous conseillons aussi d'avertir les parents à l'avance.

Selon le ministère, les jours considérés comme fériés sont :

Jour de l'An (1er janvier)  
Lundi de Pâques (mars ou avril)  
Journée nationale des patriotes (en mai)  
Fête nationale du Québec (24 juin)  
Fête du Canada (1er juillet)  
Fête du Travail (début septembre)  
Action de Grâces (en octobre)  
Noël (25 décembre)

Si le congé férié tombe un samedi ou un dimanche, vous ne pouvez pas reprendre cette journée le jour ouvrable précédant ou suivant le jour férié, comme un employé, car vous avez un statut de travailleur autonome.

### Jour férié et besoin de garde

La demande écrite du parent pour un *Besoin de garde un jour férié* doit accompagner la fiche d'assiduité SEULEMENT SI votre service de garde était ouvert et l'enfant n'est pas venu.

Bien entendu, dans ce cas, vous inscrivez une absence payée (AP) pour ce jour.

La RSG pourra se faire payer un AP (absence payée) si les deux conditions suivantes sont remplies : le service de garde est offert ET le parent en a fait la demande par écrit deux semaines avant le jour férié. Attention, cela vaut seulement pour les huit jours fériés considérés comme tels par le ministère. L'entente de services doit être claire sur ce point.

## Renouvellement des ententes de services

Plusieurs d'entre vous ont établi des ententes de services qui se terminent à la fin du mois de juin. Pensez à les refaire **AVANT** la date de fin et à les envoyer au BC. Je vous conseille d'être prévoyante et de les faire un mois avant.

# Le mot pédagogique



## Bienvenue à Valérie



En ce beau matin du lundi 23 avril 2007, nous avons le plaisir d'accueillir dans notre équipe, Valérie Simard à titre de secrétaire réceptionniste. Nous sommes convaincus qu'elle saura apporter sa contribution à notre dynamisme. J'aimerais vous en dire plus, mais je vais vous laisser le privilège de la connaître !

## Stagiaire et VAE

Plusieurs d'entre vous avez la bienveillance de contribuer à la promotion de votre profession en permettant à des stagiaires d'intégrer votre milieu. Vous devez savoir que toute personne qui intervient auprès des enfants doit se conformer au règlement sur les absences d'empêchements. La vérification doit être effectuée conformément au protocole et il faut compter un minimum de 2 semaines pour obtenir les résultats. Plusieurs centres de formation omettent de se conformer à cette règle et demande à leurs étudiants de débiter rapidement leur stage. Le ministère est ferme à cet égard et certains centres manquent de rigueur.

## Assemblée générale annuelle du Bureau coordonnateur La trottinette carottée Lundi 14 mai 2007, à 19h00 au 6520 rue de Normanville.

Cette année, il y a des postes de parents à combler au conseil d'administration, pour des mandats de un et de deux ans. Il y aura des élections pour la responsable des services de garde car son mandat se termine cette année. Tous les parents, les responsables de services de garde et leurs assistantes sont cordialement invités à assister à notre assemblée générale annuelle. Veuillez prendre note que seuls les membres de la corporation ont droit de vote, si vous êtes intéressé, vous n'avez qu'à remplir le formulaire ci-inclus. Vous devez prévoir des frais de 5\$ pour la cotisation à la corporation.



# Le mot pédagogique (suite)



## Bien se nourrir pour bien grandir, l'alimentation des enfants d'âge préscolaire

Cet atelier de 3 heures donné par Marie-Claude Beudet des Producteurs laitiers du Canada à été très apprécié des RSG ! Voici un petit résumé des informations qui ont ressorties de cette rencontre.

### Le partage des responsabilités

1. L'enfant est responsable du combien.
2. L'adulte est responsable du quoi, du quand, du comment et du où.
3. Ne pas céder aux négociations des enfants.



### L'environnement lors des repas

- Le lavage des mains est essentiel.
- Toujours s'asseoir pour manger.
- Lorsque tout le monde est servi, prendre le temps de se souhaiter « Bon appétit ».
- Pas d'obligation de tout manger, mais prendre le temps de goûter.
- Ne pas accepter les "yeurk", ou "dégueulasse". Dire plutôt: j'aime ou j'aime pas.
- Installer une belle nappe ou des napperons.
- Prévoir une serviette de table.
- Éteindre la télévision ou autres sources de distractions.

### Aliments à éviter au menu des enfants :

- Les salades commerciales de pâtes alimentaires ou de riz.
- Les fruits et légumes crus non lavés.
- Les germes de luzerne crus.
- Melons non réfrigérés (laver la pelure du melon, car en coupant, le couteau peut amener à la chair des bactéries de la pelure).
- Produits laitiers à base de lait cru.
- Fromage à pâte molle (brie, bleu, feta.)
- Viandes insuffisamment cuites.
- Œufs dont la coquille est fêlée.
- Charcuteries coupées à la boucherie. Préférez les charcuteries emballées sous-vide.
- Le miel.

## Caractéristiques physiques, sociales et personnelles reliées à l'alimentation

### 18 à 24 mois

- Appétit diminue.
- Mange avec les mains.
- Essaie de nouvelles textures.
- Boit à la tasse, avec couvercle, bec verseur et 2 poignées.
- Veut manger comme les autres à la table.
- Adore jouer.



### 2 à 3 ans

- Tient son verre dans la main.
- Porte sa cuillère à ses lèvres sans la retourner.
- Fait beaucoup de dégâts !
- Mastique bien, mais risque encore de s'étouffer.
- Commence à manger avec la fourchette.
- Boit proprement au verre et à la paille.
- Mange des fruits et des légumes crus avec pelure.
- Utilise une main plus que l'autre.
- Insiste pour manger seul.
- Aime les rites.
- Traîne à la table.
- Aime aider dans la cuisine.
- Fixations alimentaires.
- Demande des aliments présentés sous certaines formes ou des aliments entiers.



### 3 à 4 ans

- Tient l'anse de sa tasse.
- Préfère la fourchette à la cuillère.
- Mastique la plupart des aliments.
- Pique les aliments avec sa fourchette.
- Écrase les aliments mous avec sa fourchette.
- A meilleur appétit et s'intéresse davantage aux aliments.
- Demande ses aliments préférés.
- Aime les formes, les couleurs, les lettres de l'alphabet.
- Est influencé par les messages publicitaires à la télé.
- Aime imiter la personne qui prépare la nourriture.



### 4 à 5 ans

- Utilise un couteau et une fourchette.
- Se sert bien de sa tasse.
- Mange bien seul et proprement.
- Peut verser avec un petit pichet.
- Coupe certains aliments peu résistants avec sa fourchette.
- Préfère bavarder plutôt que manger.
- Continue à avoir des fixations alimentaires.
- Est motivé à manger à l'aide de stimulants.
- Aime se rendre utile.
- S'intéresse à la nature et à l'origine des aliments.
- Est davantage influencé par ses pairs.



# Le mot pédagogique (suite)



## Le nouveau guide alimentaire canadien

Nous l'avons commandé et enfin reçu ! Les grands changements dans le guide sont au niveau des portions qui ont changé ainsi que l'ordre d'importance des 4 groupes alimentaires. Maintenant en premier lieu on retrouve les fruits et légumes à la place des produits céréaliers qui arrivent en deuxième. Vient ensuite les produits laitiers et les viandes et substituts.



### 1. Les légumes et les fruits (5 à 10 portions)

- Les meilleures sources de vitamines sont : A, B, C.
- Plus ils sont colorés (vert et orange foncés), plus ils sont riches en nutriments.
- Les légumes oranges : carotte, courge, patate sucrée.
- Pas plus de 375 ml de jus de fruits non sucré par jour.



### 2. Les produits céréaliers (5 à 12 portions)

- Les enfants en sont généralement friands.
- Éviter l'usage exclusif des produits à grains entiers.
- Le pain blanc avec fibres n'en contient qu'une seule sorte. Privilégiez le pain brun qui contient 2 sortes de fibres.



### 3. Les produits laitiers (2 à 3 portions)

- Offrir du lait entier, 3,25%
- Le lait est la source principale de la vitamine D et de calcium.
- Protéines de haute qualité.
- Offrir des produits entiers et non allégés.
- Un verre de lait au chocolat équivaut en sucre à un verre de jus d'orange non-sucré.



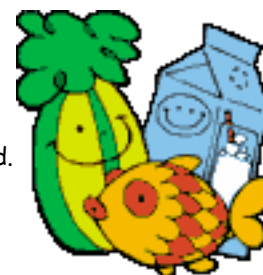
### 4. Viandes et substituts (2 à 3 portions)

- Offrir de la viande, du poisson et de la volaille, des œufs, des légumineuses et du tofu.
- Sources de protéines, fer, vitamines du complexe B.
- Les poissons, attention au mercure ! Éviter, entre autres, la sole, le thon jaune ou à nageoires. Préférez les anchois, l'omble, le merlu, le hareng, le maquereau, le goberge, le saumon, l'éperlan, la truite arc-en-ciel, le crabe, la crevette, la palourde, la moule et l'huître.



## Flash nutrition

- Ne jamais forcer un enfant à terminer son assiette. Lui seul connaît l'ampleur de sa faim !
- Ne pas utiliser la nourriture comme récompense ou punition: « Mange ton assiette et tu auras un dessert ».
- Manger doit être un plaisir, un temps d'au moins 20 minutes à prendre ensemble et à partager.
- Prévenir l'enfant de l'imminence du repas, au moins 5 minutes à l'avance afin qu'il laisse son jeu.
- On mange **tranquille**ment. Si on mange trop vite, on absorbe environ 30% de nourriture de plus.
- Évitez de servir des bouillies car lorsque l'enfant ne voit pas ce qu'il mange, il n'aime pas ça.
- Obliger l'enfant à goûter une bouchée mais ensuite respecter son goût.
- L'enfant peut goûter un aliment jusqu'à 15 fois avant de l'apprécier.
- Le goût évolue toujours, il est possible de ne pas aimer un aliment un jour et de l'apprécier plus tard.
- Les 4-5 ans : attention aux étouffements.
- Asseoir le petit mangeur à côté d'un grand mangeur, et son appétit sera stimulé.
- Offrir de petites quantités, plusieurs fois dans la journée.
- La sécurisante routine. Manger toujours aux mêmes heures. Si un enfant à faim entre les repas et collations, lui donner de l'eau.
- Il est important de demeurer vigilant face aux aliments petits, ronds, durs, lisses ou collants (saucisses, légumes crus, raisins frais et secs, noix, bonbons, croustilles, mais soufflé, ...). Avant que l'enfant ne soit en mesure de bien les mastiquer (vers quatre ans), ils peuvent provoquer de l'asphyxie.





# Le mot pédagogique (suite)

## Comment préparer un menu

Ce n'est pas toujours facile d'élaborer un menu varié, on peut quelques fois, manquer d'idées ou être lasse de son menu. Voici quelques trucs et idées qui mettront de la couleur à votre menu pour l'année qui débute !

- Prévoyez des menus simples.
- Offrez des mets aux couleurs, formes et saveurs différentes.
- Introduisez une petite quantité d'un nouvel aliment.
- Inclure les aliments que vous n'affectionnez pas.
- Essayez les mets étrangers.
- Choisissez les viandes et ou substituts pour toute la semaine.
- Choisissez un légume pour chaque repas de la semaine.
- Ajoutez un autre légume ou fruit pour chaque repas.
- Choisissez un produit céréalier pour chaque repas.
- Ajoutez un produit laitier.
- Le dessert peut être choisi parmi l'un des groupes alimentaires.

## SAVIEZ-VOUS QUE...

Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents:  
Manger un peu de fromage à pâte ferme, tel que le mozzarella ou le cheddar, remplace efficacement un brossage de dents.



## Pour les fêtes et les pique-niques !

Voici quelques suggestions pour varier la garniture de vos sandwichs :

- Œufs et jambon
- Fromage ricotta et compote de pommes
- Poulet et pomme
- Poulet, ananas et noix
- Beurre d'arachides, banane et noix
- Saumon, céleri et poivron
- Humus (purée de pois chiches, beurre de sésame, ail et jus de citron)

Laissez aller votre imagination !!



*Le mardi 17 avril, j'ai assisté à une formation très intéressante portant sur l'alimentation. J'ai appris, entre autre, qu'il ne faut pas forcer un enfant à finir son assiette, c'est lui qui décide de la quantité à manger. Cependant, il faut toujours l'inciter à goûter au moins une bouchée. De plus, ce n'est pas important qu'il commence son repas par les fruits et qu'il finisse par le plat principal. J'ai aussi appris que le cacao protège les dents et le lait au chocolat est nutritif. Il ne faut pas limiter notre consommation d'aliments riches en gras naturels mais éviter les gras trans car ceux-ci peuvent être néfastes à la longue. À la fin de la formation, nous avons eu une collation santé et un tirage pour les participants. C'est une formation que je recommande à toutes les RSG !*

*Hadjira Adjenad RSG*



## RESSOURCES UTILES EN SANTÉ ET EN NUTRITION

Les producteurs laitiers du Canada: [www.abclairier.ca](http://www.abclairier.ca)

Les diététistes du Canada: [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA): [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)

Réseau canadien de la santé: [www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)

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

Ordre professionnel des diététistes du Québec: [www.opdq.org](http://www.opdq.org)

Société canadienne de pédiatrie: [www.cps.ca](http://www.cps.ca)

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA): [www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)

# Le mot pédagogique (suite)

## Quest-ce que la fête des Patriotes ?



Cette journée nationale des Patriotes, organisée à Saint-Denis-sur-Richelieu et célébrée à travers le Québec, vise à commémorer les luttes des Patriotes de 1837-1838 pour la liberté, la reconnaissance nationale de notre peuple et la démocratie.

Depuis novembre 2002, la *Journée nationale des Patriotes* se tient le **lundi précédant le 25 mai de l'année en cours**. À cette occasion, des événements, des commémorations et des activités à caractère historique sont organisés dans diverses régions du Québec.

Il faut remonter jusqu'en 1937 pour voir apparaître une des premières commémorations publiques des Patriotes : les *fêtes du centenaire de 1837* organisées par des citoyens de Saint-Denis-sur-Richelieu. Ce n'est toutefois que vingt-cinq années plus tard (l'année 1962 marquant le 125<sup>e</sup> anniversaire de la Bataille de Saint-Denis) que débute en novembre un rassemblement annuel à la mémoire des Patriotes.

Depuis cette date, sans interruption, des Québécois et des Québécoises se rassemblent en novembre à Saint-Denis-sur-Richelieu pour commémorer les faits et gestes des Patriotes de 1837-1838.

Tiré de: [www.mndp.qc.ca/journee.htm](http://www.mndp.qc.ca/journee.htm)

### Prochain atelier:

Éveil musical  
qui aura lieu à la fin mai et en juin.  
Les dates vous seront communiquées  
ultérieurement.

### Petite annonce

## Une poussette double et un parc à vendre

Contacté Colette Desrochers  
Tel.:514-727-5338



# Joyeuse

## Fête des mères !

*Ma maman ce matin,  
a mis un parfum de câlins,  
plein de fleurs, plein d'odeurs  
qui me remplissent le coeur  
de bonheur et de fleurs !*

*Toi ma jolie maman  
Avec ton sourire rayonnant.  
Toi ma jolie maman  
Dans tes bras je me blottis.  
Toi ma jolie maman  
Tu sais me consoler et me rendre gai.  
Toi ma jolie maman  
Avec ton coeur tu me remplis de bonheur.  
Toi ma jolie maman  
Toute ta tendresse et tes caresses me donnent un sentiment  
d'amour.  
Toi ma jolie maman  
Que je t'aime tant  
Je t'envoie mille bisous. xxxxxxxxxxxx*

<http://www.csdm.qc.ca/PETITE-BOURGOGNE/signet/fetedesmeres.htm#mots>