École Joseph-Moreau

Mars 2013

Vol. 4, num. 6

Visite du ministre Jeff Johnson

Le 14 février, nous avons reçu la visite du ministre de l'Éducation, monsieur Jeff Johnson, qui était accompagné des députés David Dorward (Edmonton Gold Bar) et Naresh Bhardwaj (Edmonton Ellerslie). Ils ont été reçu par des représentants du Conseil scolaire Centre-Nord, Mesdames Karen Doucet (présidente), Josée Devaney (secrétaire-trésorière), et Nathalie Lachance (conseillère). Il a pris le temps d'écouter les idées des élèves sur la façon d'améliorer notre école. Il a participé à une partie amicale de hockey avec des élèves de la 9e année et a assisté à une démonstration de l'une des équipes de robotique. C'était l'occasion rêvée de lui faire comprendre les besoins de notre école. Les élèves et les enseignants ont grandement apprécié le fait qu'il prenne en considération leurs opinions, eux qui se préoccupent grandement des décisions et des réductions budgétaires que le gouvernement doit faire cette année. Étant la seule école secondaire francophone catholique de premier cycle dans la région d'Edmonton, les élèves voudraient que l'édifice reflète la qualité de l'enseignement et les nombreux talents de ceux qui la fréquentent.

Important!

ARRÊT

Rencontres parents-enseignants

Nous sommes heureux de vous offrir la possibilité de prendre vos rendez-vous en ligne pour les rencontres parents-enseignants du 21 et 22 mars 2013. Le lien pour le site Web est :

http://josephmoreau.schoolappointments.com/admin

Un compte de parent est nécessaire pour utiliser le programme. Il suffit de suivre les instructions du guide des parents, sous l'onglet SOUTIEN du site.

Prenez vos rendez-vous en ligne!

L'accès aux horaires de prise de rendez-vous débutera à partir du **vendredi 15 mars 2013 à 16 h** et se terminera le **vendredi 22 mars 2013 à 10 h**.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec madame Carole Forbes au 780 436-6303 ou par courriel au :

cforbes@centrenord.ab.ca.

Notes en lignes

Vous pouvez accéder aux notes en ligne de votre enfant en vous rendant sur le site Web de l'école à : **www.jm.centrenord.ab.ca**.

Vous devez cliquer sur l'icône B+ (notes en ligne). Cliquez de nouveau sur l'icône B+ et entrez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Si vous avez perdu votre mot de passe ou que celui-ci ne fonctionne pas, envoyez un courriel à l'adresse suivante : **notes@centrenord.ab.ca**

Cours complémentaires

Le **3e trimestre débutera le lundi 11 mars.** Votre enfant aura donc un cours complémentaire différent jusqu'à la fin de l'année. Il recevra un nouvel horaire indiquant ce nouveau cours.

École Joseph-Moreau en spectacle

Le jeudi 21 mars, à 13 h, vous êtes cordialement invités à venir voir nos élèves en spectacle. Ils se préparent depuis plusieurs semaines.

Venez en grand nombre.

2013 Great Kids Award

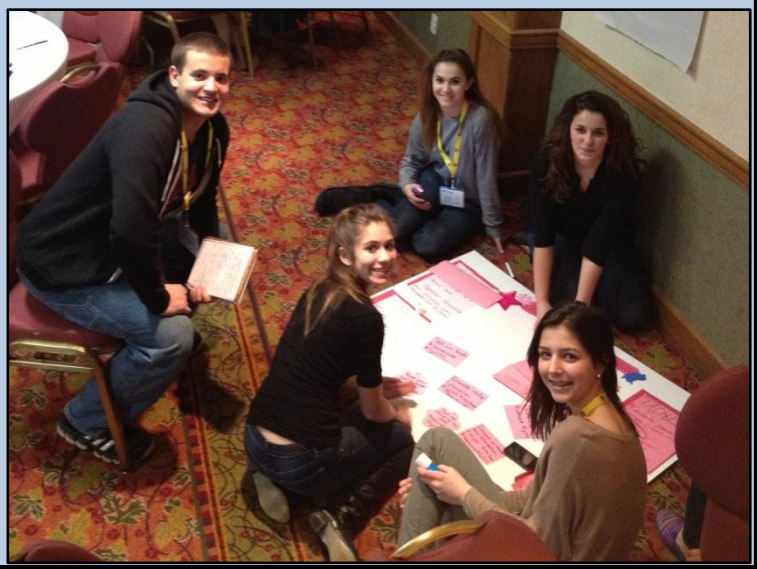
Félicitations à Marie-Frédérique H., élève de la 9e année, qui a reçu le prix ***« 2013 Great Kids Award »***. Marie-Frédérique fait parti d'un groupe de 15 autres enfants et adolescents de l'Alberta qui se distinguent par leur grande contribution au sein de la communauté. Généreuse, humble et engagée, Marie-Frédérique offre souvent son temps pour venir en aide aux autres, que ce soit à l'église ou à l'école. Toujours prête à aider, elle arrive à maintenir de très bonnes notes à l'école!

Bravo Marie-Frédérique, tu es magnifique à nos yeux aussi!

Créer la différence

Six élèves de l'école Joseph-Moreau ont participé, du 28 février au 2 mars, au 5e Forum jeunesse pancanadien à Charlottetown, sous le thème « Créer la différence ». À la suite de cette participation, ces six élèves sont maintenant formées pour réaliser des projets concrets dans la communauté francophone avec l'appui du milieu scolaire et de FJA. En somme, ces élèves sont mieux outillées pour contribuer au développement de notre communauté.

Félicitations à Chabrie A., Alika C., Joëlle L., Alexie L., Ana M. et Julie P.



Kane se rend à Ottawa!

Kane Lacroix vient de vivre une expérience qui, selon lui, a changé sa vie! Qu'est-ce qui a pu le bouleverser comme ça? En fait, c'est sa participation au **« Forum pour jeunes canadiens »** qui a eu lieu à Ottawa du 24 février au 1er mars dernier. Il s'agit d'une semaine débordante d'activités qui a pour but d'étudier le fonctionnement démocratique de notre pays. Plus de 110 jeunes âgés de 14 à 19 ans de partout au pays se sont rencontrés pour voir comment fonctionne notre gouvernement fédéral tant au niveau exécutif, législatif que juridique.

Mme Bruneau, un peu jalouse mais heureuse pour Kane, l'a rencontré et lui a posé quelques questions sur son expérience dans la capitale nationale.

Kane, comment as-tu entendu parler du « Forum pour jeunes canadiens »?
Monsieur Bonsaint, mon enseignant d'études sociales, m'a parlé de ce projet et m'a encouragé à y participer.

Parmi toutes les activités que tu as vécues, lesquelles ressortent comme étant les plus intéressantes?
La Période des questions à la Chambre des communes était intéressante car on peut voir le déroulement du Parlement et les députés en action. Aussi, le Président de la Chambre doit contrôler les discussions pendant la Période des questions mais c'est souvent très difficile à faire, parce que les députés agissent parfois un peu comme des enfants. Les députés n'utilisent pas toujours un langage approprié.

As-tu eu la chance de rencontrer certains députés?
On avait organisé un souper des députés au Château Laurier et on a pu rencontrer pleins de députés. J'ai rencontré Ted Hsu, député libéral pour la circonscription « Kingston et les Îles » (Ontario). Je l'ai beaucoup apprécié car il était relaxe et vraiment terre à terre.

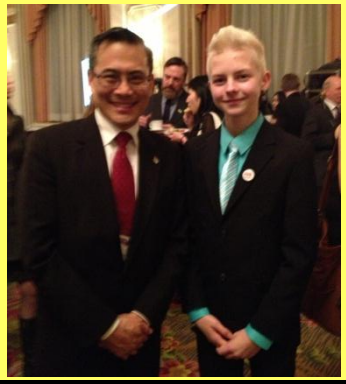
Qu'est-ce qui ressort comme étant le plus signifiant pour toi, Kane, lors de ton séjour à Ottawa?
C'est vraiment l'expérience du groupe qui était tellement bien. C'est incroyable comment, en cinq jours, on peut se faire des amis et devenir très proches. Je me suis fait plusieurs amis provenant de différentes villes telles, qu'Ottawa, Winnipeg et Vancouver. Aussi, pour me rendre à Ottawa, j'étais sur le même vol que mes grands-parents qui, eux, allaient visiter de la famille.

Nous sommes très fiers de toi Kane, notre ambassadeur sur la Colline du Parlement! Qui sait, tu y retourneras peut-être, comme politicien, un jour?

Pour de plus amples renseignements sur « Forum pour jeunes canadiens », visitez le :
www.forum.ca.

A gauche : Avec Elizabeth May, Chef du Parti vert du Canada

A droite : Avec Ted Hsu, député libéral pour la circonscription « Kingston et les Îles »

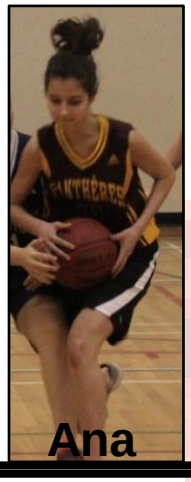


Pour éliminer l'intimidation, nous devons propager et pratiquer des valeurs positives comme le respect, l'ouverture, la solidarité et l'empathie. À l'école Joseph-Moreau, nous soulignons la semaine R.O.S.E. Pour quatre jours, nous avons exploré une différente valeur. Ensemble, nous pouvons éliminer les comportements intimidateurs et créer une atmosphère de paix!

Basketball

La saison est maintenant terminée. Les filles comme les garçons ont eu une bonne saison. Félicitations pour vos beaux efforts.

Bravo à tous!



Edmonton Journal Indoor Games 2013

Les éliminatoires ont eu lieu le lundi 4 mars au *Butterdome* alors que les finales se tiendront le samedi 16 mars.

L'équipe des filles est composée de : Isabelle C., Yasmine H., Laura K., Chloé L., Marguerite M., Gracia M., Alisson P., Julie P., Katrine P. et Alexandra T.

L'équipe des garçons comprend : Daniel B., Lesly C., Princely C., Adam D., Thomas G., Briton M., Isaac N., Ralph P., et Christian T.

Félicitations aux deux équipes de relais ainsi qu'aux élèves qui se sont classés et bonne chance pour la finale!

Génies en herbe

Les équipes de Panthères qui participeront à la compétition de Génies en herbe à St-Albert le 18 et 19 avril prochain continuent à s'entrainer sérieusement. Les joueurs sont très enthousiastes à l'idée d'affronter les autres équipes du conseil scolaire. Bonne chance à nos trois équipes.

Panthères noires
Matthieu S., Laurie-Anne L., Anne-Charlotte C. et Jordan N.

Panthères roses
Samantha F., Joëlle L., Kyle W., Maya R.-V., Caroline L. et Alex N.

Panthères des neiges
Jacques V., Zavier B., Alexander L., Arianne L., Marie-Frédérique H. et Étienne F.-S.

Paroisse Saint-Thomas-d'Aquin – Confirmation

8410-89e Rue NO, Edmonton

Pour vous inscrire : 780 469-4182 ou paroisse@aquin.ca

La **rencontre des parents** aura lieu : le lundi 18 mars à 19 h.
Les **sessions de préparation** auront lieu : les lundis 8, 15, 22 et 29 avril de 19 h à 20 h 30.
La **retraite** aura lieu le samedi 4 mai de 9 h 30 à 15 h 30.
La **présentation aux paroissiens** aura lieu : le dimanche 5 mai durant la messe de 11 h.
La **célébration de la confirmation** aura lieu : le jeudi 9 mai à 19 h.

Paroisse Saint-Joachim – Confirmation

9928-110e Rue NO, Edmonton – Salon Lacombe

Pour vous inscrire : 780 482-3233

Les **sessions de préparation** auront lieu : les samedis 16 et 23 mars, 6, 13, 20 et 27 avril à 16 h.
La **retraite** aura lieu le samedi 4 mai.
La **célébration de la confirmation** aura lieu : le jeudi 9 mai à 19 h.

Paroisse Saint-Joachim et Paroisse Sainte-Anne

9928-110e Rue N.-O. Edmonton

Messes dominicales

Samedi à 17 h 30
Dimanche à 11 h

Paroisse Saint-Thomas d'Aquin

8410-89e Rue N.-O., Edmonton

http://www.chevaliers.net/paroisse.htm

Messes dominicales

Samedi à 16 h 30
Dimanche 9 h 30 et 11 h

Prière de l'adolescent

Seigneur,
parfois ma tête est pleine d'idées,
mon cœur déborde d'affection
et mes mains sont remplies de projets.
Mais, d'autres fois, je suis tout mêlé
et je ne sais plus trop où je m'en vais;
j'ai du mal à me comprendre;
je souffre de mal aimer
et de ne pas aimer à mon goût.
Aide-moi à grandir en sagesse et en harmonie
pour que je fasse de ma vie
quelque chose d'utile pour les autres
et de satisfaisant pour moi.

Jules Beaulac

Arrière : Dina M., Joshua J. Marshall, Camille P., François A. et Marc Piquette (Projet ESPOIR)
Devant : Martine Moore (enseignante), Vicki W., Kyle W. et Léandre G.-J.

Où l'espoir trouve de l'aide

Le mardi 29 janvier, des membres du Comité ESPOIR et du Conseil étudiant de l'École Joseph-Moreau ont eu l'opportunité de visiter le Centre Bissell d'Edmonton. Ils sont allés présenter un chèque de 320 $ et approfondir leurs connaissances afin de réaliser comment cet organisme communautaire a un impact positif sur l'espoir des familles d'Edmonton. Après avoir présenté le chèque à monsieur Joshua J. Marshall, gérant du développement des ressources, les élèves ont fait une brève visite guidée. L'argent, amassé à travers une campagne de financement, sera utilisé pour les services familiaux offerts au centre. Le Centre Bissell offre des services d'appui pour les adultes et les familles qui vivent des défis en leur donnant des ressources afin qu'ils puissent améliorer leur futur. Le Centre Bissell est très reconnaissant de l'appui offert par l'École Joseph-Moreau.

Nouvelles du Conseil d'école et de la Société des parents de l'école Joseph-Moreau

Durant le mois de février, les membres du Conseil d'école et de la Société des parents de l'école Joseph-Moreau ont reçu une correspondance du ministre de l'Éducation, monsieur Jeff Johnson. Le ministre Johnson a aussi visité l'école et le sous-comité d'acquisition de l'école Joseph-Moreau a participé à une rencontre avec le ministre pour lui expliquer notre désir et notre raisonnement afin d'obtenir de l'argent pour faire des rénovations à l'édifice actuel. De la part de tout le comité, j'aimerais remercier les membres du comité, monsieur Bruno Mercier, monsieur François Amyotte et madame Claudine Lajoie pour leurs efforts.

Nous sommes toujours à la recherche d'appui des parents de l'école ainsi que de ceux des écoles nourricières afin de mettre sur pieds une campagne de lettres pour supporter cette initiative. Si vous souhaitez y participer, vous pouvez communiquer avec moi à :

passelin@dursim.com.

Recherche de bénévoles

Par le passé, les **Chevaliers de Colomb de Saint-Thomas-d'Aquin** ont gracieusement appuyé notre école. Ils sont actuellement à la recherche de bénévoles pour leurs casinos qui auront lieu les 9 et 10 mai.

Si vous souhaitez les aider, vous pouvez communiquer avec **Guy Auger au 780 460-3285.**

Votre aide serait grandement appréciée.

Stagiaires du Campus St-Jean

Nous avons deux nouveaux visages à Joseph-Moreau. Ils sont présentement en stage et seront avec nous pour les sept prochaines semaines. Il s'agit de monsieur **Abdourahmane Diallo** (avec madame Lafleur et monsieur Gravel) et de monsieur **Niane Abdoul Dembi** (avec monsieur Dodd).

Bienvenue à vous deux.

École Maurice-Lavallée

Soirée d'information à l'école Maurice-Lavallée

Les parents des élèves de la 9e année sont invités à la soirée d'information pour l'école secondaire deuxième cycle, Maurice-Lavallée, qui aura lieu le **mardi 9 avril 2013 à 19 h**. Venez vous informer au sujet de l'école et des programmes de la 10e année.

Pour plus d'informations, communiquez avec notre agente d'information/recrutement, madame Carole Forbes, au **780 436-6303** ou par courriel à :

cforbes@centrenord.ab.ca

École Joseph-Moreau

Promotion et recrutement de notre école

La meilleure publicité pour notre école est sans nul doute le bouche à oreille. Nous comptons sur vous, chers parents, pour faire la promotion de l'école à tous ceux et celles qui veulent bien vous écouter.

Si vous connaissez des familles ayant droit avec des jeunes qui seront en 7e, 8e ou 9e année en septembre 2013, veuillez s'il vous plait nous le faire savoir. Nous aimerions les inviter à se présenter à la soirée d'information qui aura lieu le **mercredi 13 mars 2013** à 19 h au gymnase de l'école Joseph-Moreau.

Notre agente d'information/recrutement est madame Carole Forbes. Vous pouvez communiquer avec elle à l'école au **780 436-6303** ou par courriel:

cforbes@centrenord.ab.ca

Objets trouvés

Notre coin d'objets trouvés déborde. Il y a parmi ces trouvailles des vêtements, des boites à gouter, des chaussures, des téléphones, des iPod, des bijoux, etc.. Venez vérifier si ça vous appartient.

Frais scolaires

Merci à tous ceux qui ont payé leurs frais scolaires.

Le montant est de :

- 190 $ pour les élèves de la 7e année
- 160 $ pour ceux de la 8e et la 9e année

Ce montant est payable au secrétariat :

- en argent comptant,
- par chèque (à l'ordre de l'école Joseph-Moreau) ou
- via le paiement direct Interac (Débit, Visa et MasterCard)

Vous pouvez vous présenter à l'école **entre 8 h 30 et 16 h** pour effectuer le paiement ou nous faire parvenir un chèque.

Abonnez-vous à notre compte Twitter
Ecole_JM

Horaire de l'école

Période 1	8 h 44 à 9 h 34
Période 2	9 h 37 à 10 h 27
Pause	**10 h 27 à 10 h 36**
Période 3	10 h 36 à 11 h 26
Période 4	11 h 29 à 12 h 19
Diner	**12 h 19 à 13 h 4**
Période 5	13 h 8 à 13 h 58
Période 6	14 h 1 à 14 h 51
Période 7	14 h 55 à 15 h 20

Abonnez-vous aux capsules du conseil scolaire Centre-Nord
http://www.jm.centrenord.ab.ca

Abonnez-vous aux capsules de l'école Joseph-Moreau
http://www.jm.centrenord.ab.ca

Notre école

9750, 74e Avenue N.-O.
Edmonton, Alberta,
T6E 1E8
Tél. : 780 436-6303
Téléc. : 780 436-6309

Courriel : **jm@centrenord.ab.ca**
Site Web : **www.jm.centrenord.ab.ca**

Bonjour à tous. Je m'appelle Marc Piquette et je suis l'intervenant du Projet ESPOIR. Je suis disponible les mardis et jeudis. Ma porte est ouverte à tous les élèves et leurs familles pour leur offrir du soutien en période de transition ou autres. Je fais la promotion du bienêtre parmi les jeunes à travers des programmes éducatifs à l'école. N'hésitez pas à me contacter pour des renseignements supplémentaires : **mpiquette@centrenord.ab.ca**

Nouveautés, informations et dates importantes

La semaine rose : Du 25 février au 1er mars, nous avons souligné les valeurs de R-espect, d'O-uverture, de S-olidarité et d'E-mpathie. Merci au comité ESPOIR et à madame Martine Moore pour votre appui.

Pour nos parents et nos membres du personnel : Le 8 mars, se tiendra l'atelier *« Removing the stigma of mental health »* de 8 h 45 à 10 h 30 à la salle 324 du pavillon 1 de La Cité francophone.

Informations générales

Comité ESPOIR

Ce groupe de leadership permet aux élèves de participer à la vie scolaire et communautaire. Le comité organise des activités et des évènements afin de promouvoir une vision d'espoir et d'entraide.

Diamant noir (Club de garçons)

Chaque semaine, les membres du groupe participeront à une variété d'activités intéressantes et actives qui leur permettront de tisser des liens positifs entre eux.

Info-Sam est une publication mensuelle pour les parents. Des articles dans le domaine de la santé mentale y sont présentés ainsi que certaines activités qui ont lieu dans les écoles du projet ESPOIR, du Conseil scolaire Centre-Nord.

http://www.jm.centrenord.ab.ca/communications/info-sam

Présentations dans les cours de santé

7e année : L'estime de soi.

8e année : Différents mais pas indifférents (Vers le Pacifique) : Les thèmes proposés amènent les jeunes à mieux se connaitre comme individus, à poser un regard sur leurs relations avec les autres, et à développer des compétences et des habiletés relationnelles.

9e année : Nous explorerons des concepts se rapportant à la gestion de stress.

Mars 2013

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 Conseil d'école et Société des parents	5 15 h 45 – 17 h 45 Espace Études	6	7 7-8e année : Ski à Rabbit Hill	8 9e : Ski à Marmot Bassin Fin du 2e trimestre
11 Début du 3e trimestre	12 Anniversaire du Dr Joseph Moreau 15 h 45 – 17 h 45 Espace Études	13 Visite des 6e année 9e: Présentation ASTER 18 h 30 : Soirée d'information	14 15 h 45 – 17 h 45 Espace Études	15 9e: Visite de l'école Maurice-Lavallée Bulletins à la maison
18	19 15 h 45 – 17 h 45 Espace Études	20 Journée internationale de la francophonie	21 13 h : École Joseph-Moreau en spectacle 16 h – 20 h : Rencontres parents-enseignants	22 Journée pédagogique 9 h – 12 h : Rencontres parents-enseignants
25 Congé	26 Congé	27 Congé	28 Congé	29 Congé
1 Congé	2	3	4 11 h : Messe à l'église St-Thomas-d'Aquin	5

Dates à retenir

4 mars
Conseil d'école et Société des parents

7 mars
7e et 8e année : Ski à Rabbit Hill

8 mars
9e : Ski à Marmot Bassin

13 mars
9e : Présentation ASTER
18 h 30 : Soirée d'information

15 mars
9e : Visite de l'école Maurice-Lavallée
Bulletins à la maison

21 mars
13 h : École Joseph-Moreau en spectacle
(Les parents sont invités)
16 h à 20 h : Rencontres parents-enseignants

22 mars
9 h à 12 h : Rencontres parents-enseignants

22 mars au 1er avril
Congé du printemps

4 avril
11 h : Messe à l'église St-Thomas-d'Aquin

AVIS DE RECHERCHE

La bibliothèque de l'école Joseph-Moreau est à la recherche de ressources. Nous vous invitons à faire le tour de vos bibliothèques personnelles et à nous faire don des livres dont vous n'avez plus besoin ou que vous voulez simplement partager avec nous. Voici des exemples de ce que nous recherchons :

- romans français et anglais pour les 10 à 15 ans
- bandes dessinées en français et en anglais (Tintin, Astérix, Garfield, Gaston Lagaffe, Nombrils, Lucky Luke, Sisters, Lou, etc.)
- documentaires en français et en anglais (sports, animaux, espace, planètes, corps humain, livre des records, voitures, motos, etc.)
- livres de blagues en français
- biographies en français et en anglais
- livres de poésie en français
- collection « Bone » (anglais et français)
- mangas et autres
- Où est Charlie?
- Téa Stilton et Geronimo Stilton
- revues pour adolescents en français
- atlas, dictionnaires, Bescherelle (doivent avoir moins de 3 ans)

Pas d'encyclopédies ou de collections de périodiques genre National Geographic, Reader's Digest, etc.

Mille mercis de votre générosité.

Conseil d'école de Joseph-Moreau

École Joseph-Moreau et la francophonie en fête!

Une panoplie d'activités permettra aux élèves et au personnel de l'école de fêter la francophonie du 11 au 21 mars.

11 au 21 mars	Concours de Scrabble
12 mars	Anniversaire du Dr Joseph Moreau
18 au 21 mars	Concours : Francophone bien informé
20 mars	Exposition : Notre diversité francophone
21 mars	École Joseph-Moreau en spectacle (Les parents sont invités)

VEUILLEZ COMPLÉTER CE BON DE COMMANDE POUR ACHETER VOTRE COPIE DE L'ANNUAIRE 2012-2013

RETOURNEZ LE FORMULAIRE AU SECRÉTARIAT DE L'ÉCOLE AVANT LE

26 AVRIL

POUR VOUS ASSURER D'OBTENIR UNE COPIE DE L'ANNUAIRE AU

PRIX DE 30 $

IL SERA DISTRIBUÉ EN SEPTEMBRE 2013

École Joseph-Moreau

VEUILLEZ LIBELLER VOTRE CHÈQUE AU NOM DE

ÉCOLE JOSEPH-MOREAU

NOM : _____

DATE : _____

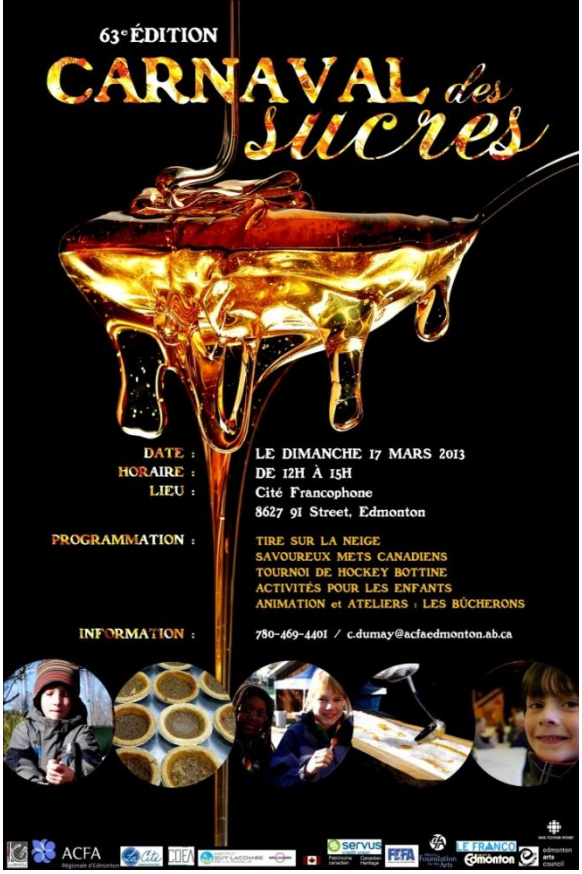
NUMÉRO DE TÉLÉPHONE : _____

CLASSE TITULAIRE : _____

QUANTITÉ : ____ X 30 $ = ____

PAIEMENT REÇU CHÈQUE COMPTANT

ANNUAIRE 30 $



Ces affiches se retrouvent dans notre calendrier des activités à l'adresse :

http://www.jm.centrenord.ab.ca/?Itemid=125

Mars 2013

Alberta Health Services

La santé des enfants

Prendre le temps de bâtir des liens étroits avec sa famille

Une façon de bâtir et de renforcer les liens familiaux? Sortir dehors. S'asseoir. Réfléchir. Lire. Écrire. Se détendre.

Entre les emplois à plein temps, les travaux ménagers et les nombreuses activités des enfants, on peut parfois avoir l'impression de n'avoir aucun temps pour soi, et encore moins pour sa famille. Voici cinq façons de faire régner l'harmonie dans votre foyer et de bâtir des liens étroits avec votre famille :

- **Discutez tous les jours avec votre famille.** Quand votre enfant revient de l'école, prenez un moment pour tisser des liens avec lui.
- **Sortez dehors.** Assoyez-vous, réfléchissez et passez du temps ensemble. Quand prend-on vraiment le temps d'écouter les bruits qui nous entourent, ou même de s'écouter l'un l'autre?
- **Exercez votre esprit et votre corps.** Stimulez votre cerveau, lisez sur tout et n'importe quoi, mangez bien et soyez actifs tous les jours.
- **Affichez vos préférences.** Laissez les membres de la famille partager tour à tour leurs souvenirs d'enfance. Cela vous aidera à en apprendre plus les uns sur les autres et sur les intérêts de chacun.
- **Prévoyez du temps sacré.** Prenez le concept de la sieste pour les tout-petits et faites-en profiter toute la maisonnée en prévoyant des moments de calme. Il s'agit d'une excellente façon pour votre famille de profiter d'une solitude apaisante et de se refaire un plein d'énergie!

Mois de la nutrition : *Célébrons nos aliments, de la terre à la table!*

Mars est le Mois de la nutrition et on poursuit cette année sur le thème de l'an dernier : « *Célébrons nos aliments, de la terre à la table* ».

On se demande souvent si les fruits et légumes frais sont plus nutritifs que ceux congelés ou en conserve.

En général, les fruits et légumes congelés ou en conserve sont comparables aux produits frais en ce qui a trait à la valeur nutritive.

Les fruits et légumes congelés ou en conserve peuvent être une bonne solution de rechange aux produits frais pour varier son alimentation, surtout en hiver.

Quand vous choisissez ces produits, vérifiez la liste des ingrédients sur l'emballage pour voir si des matières grasses, des sucres ou du sel ont été ajoutés.

On ajoute souvent du sel aux légumes en conserve et du sucre aux fruits en conserve.

Il arrive aussi qu'on ajoute des sauces aux légumes congelés et du sucre aux fruits congelés.

En fait, l'essentiel est de manger des fruits et des légumes, qu'ils soient frais, congelés ou en conserve.

Suivez les règles du *Guide alimentaire canadien*, et choisissez des fruits et légumes préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucres ou de sel ajoutés.

Profitez des pauses publicitaires pour bouger un peu...

Levez-vous du divan et bougez un peu pendant les pauses publicitaires! Essayez les activités suivantes :

- Jouez à *Jean dit*
- Courez sur place
- Jouez à la cachette
- Faites des tractions de bras et des redressements assis
- Étirez-vous
- Faites semblant de faire des anges dans la neige
- Lancez-vous une balle en mousse
- Inventez une danse

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de ce qui précède ou de tout autre sujet qui touche la santé, consulter le site www.albertahealthservices.ca

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca