

C.P.E. PREMIER PAS

Décembre 2010
Pítcipípon písímw
Pré-hiver





Joyeux Noël et Bonne année 2011!

Pour les douze coups de minuit, nos meilleurs voeux en cette période de l'année!

Le premier coup...

Voeux de santé: Une richesse inestimable.

Le deuxième coup...

Voeux de l'amour: Que votre vie en soit remplie.

Le troisième coup...

Voeux pour la chance: Quelle soit présente dans votre quotidien.

Le quatrième coup...

Voeux des rêves: Afin que vos souhaits se réalisent.

Le cinquième coup...

Voeux du courage: Pour accepter les choses que l'on ne peut changer et la sagesse d'en connaître la différence.

Le sixième coup...

Voeux des rencontres: Pour l'amour, la tendresse et l'amitié.

Le septième coup...

Voeux pour la famille: Pour des liens solides et une famille unie.

Le huitième coup...

Voeux du succès: Dans tous vos projets.

Le neuvième coup...

Voeux de paix: Pour la sérénité, la quiétude, le calme et la réconciliation.

Le dixième coup...

Voeux de reconnaissance: Afin de se réjouir d'être entouré des gens qu'on aime.

Le onzième coup...

Voeux de l'imagination: Pour vous projeter dans des moments inoubliables.

Le douzième coup...

Voeux le plus important: Que tous ces voeux deviennent réalité !

**Profitant de Noël, à l'aube d'une nouvelle année,
nous voulons vous souhaiter un très joyeux temps des fêtes!**



QUE FAIRE LORSQU'UN ENFANT REFUSE CERTAINS ALIMENTS ?

Je reçois souvent des courriels de parents et de professionnels de la petite enfance sur cette question cruciale : Que faire lorsqu'un enfant refuse certains aliments? Ma réponse se base sur un outil développé par la diététiste et psychothérapeute Elyn Satter concernant les rôles et les responsabilités de chacun.

Tout d'abord quels sont les responsabilités des adultes et quels sont les responsabilités des enfants ?

Responsabilités des adultes

- Offrir des aliments variés pour la santé, pour le plaisir et pour développer le goût.
 - Offrir des collations et des repas de qualité à des heures fixes et dans une pièce sans distraction.
 - S'assurer que l'atmosphère est cordiale lors des repas et des collations.
- Respecter la faim et les goûts de l'enfant.

Responsabilités de l'enfant

- Respecter ses signaux de faim et de satiété.
 - S'asseoir correctement.
 - S'exprimer respectueusement.
 - Être calme.
- S'essuyer la bouche avec une débarbouillette.

Ainsi, si l'adulte a un rôle très important à plusieurs égards, il n'en demeure pas moins qu'il doit respecter l'appétit de l'enfant. Celui-ci devrait pouvoir choisir la quantité d'aliments qu'il ingère. Qu'il mange un peu de tout ou uniquement certains aliments ne devrait pas nous inquiéter car l'adulte respectera ses responsabilités donc l'enfant aura tous les nutriments nécessaires pour bien grandir.

Voici mes trucs

Pour offrir des aliments variés :

- Planifiez les repas à l'avance et optez pour un menu SIMPLE.
- Trouvez des idées nouvelles dans les revues, les livres et sur les sites Internet.
- Achetez des aliments familiers et d'autres aliments « à découvrir ».

Rappelez-vous le rôle de premier plan que vous devez assumer : le choix des aliments offerts.

Pour assurer une atmosphère cordiale aux repas et aux collations

Concentrez-vous sur le plaisir d'être en groupe plutôt que sur la quantité de nourriture que les enfants consomment.

Pour respecter l'appétit et les goûts de l'enfant

Rappelez-vous de vos responsabilités et celles de l'enfant (décrites au début du texte). Vous aidez ainsi l'enfant à demeurer à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété, une habitude qui lui sera fort utile plus tard!

Pour favoriser les bonnes manières à table :

Dès que l'enfant est capable de comprendre, rappelez-lui les règles pour bien se comporter à table : s'asseoir correctement, s'exprimer respectueusement, être calme et s'essuyer la bouche avec une débarbouillette.

- Pour faciliter le respect de ces règles, quelques conseils :
 - o Amenez les plats de service directement à la table. Ainsi, si on demande aux enfants de rester assis, mais qu'on voyage constamment entre la table et la cuisinière, on envoie un message contradictoire.
 - o Dès le début du repas, mettez sur la table des débarbouillettes humides.
 - o Assurez-vous que vos chaises sont adaptées à la taille des enfants.
 - o Donnez l'exemple.

C'est l'heure de la collation!



Qu'ils soient destinés au Père Noël, lorsqu'il aura posé nos cadeaux sous le sapin, ou encore à nos proches, en guise de cadeau gourmand, les biscuits sont des gâteries dont on ne pourrait se passer dans le temps des fêtes.

Les biscuits de Noël

Une pâte à biscuits délicieuse et qui se tient bien, vous permettant de laisser libre cours à votre imagination au moment de la découpe et de la décoration. Toujours un succès dans le temps des fêtes! Vous pouvez même doubler voir même quadrupler les proportions.

Ingrédients pour 12 portions

- 1/2 tasse de beurre
- 2/3 tasse de cassonade
- 1 œuf
- 1/3 tasse de mélasse
- 2 3/4 tasses de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé de cannelle en poudre
- 1/2 c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à thé de gingembre moulu

Glaçage

- 1 c. à soupe de lait
- 2 tasses de sucre à glacer tamisé
- 1/3 tasse de beurre
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

Méthode de préparation

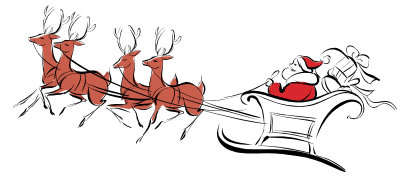
1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Dans un bol, mélanger la 1/2 tasse de beurre avec la cassonade. Incorporer l'œuf et la mélasse. Dans un autre bol, tamiser la farine, le bicarbonate de soude et les épices. Ajouter les ingrédients secs à la mixture à base de beurre et bien mélanger.
3. Sur un plan de travail légèrement fariné, étendre la pâte à une épaisseur d'environ 2.5 mm. Découper aux formes désirées et faire cuire dans le four préchauffé pendant 6 à 8 minutes.
4. Pour le glaçage : Dans un bol, travailler 1/3 tasse de beurre puis ajouter peu à peu le sucre à glacer, le lait et l'extrait de vanille. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte. Transférer dans une poche à douille avec un embout fin et décorer les petits sablés. (Vous pouvez faire différentes couleurs de glaçages avec du colorant alimentaire.)

À vos batteurs, prêt(e)s, cuisinez!





Ça s'est passé au C.P.E.



Journée au Parc des chutes,
le 26 novembre.



Père Noël Magique



Partagez la magie du temps des fêtes avec le Père Noël. Expédiez une carte magique au Pôle Nord pour un enfant et le Père Noël lui enverra un merveilleux message vidéo personnalisé.

Voici le lien : <http://perenoelmagique.ca>



Ça s'est passé au C.P.E.



Journée au Parc des chutes, le
26 novembre.






PITCIPON PISIMW DÉCEMBRE 2010



SALLE COMMUNAUTAIRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
			1  Atelier de couture De 13h à 16h	2 Activité scolaire du midi High school	3 Activité fam. Kirano De 17h à 21h	4
5	6	7 Activité scolaire Du midi Centrale	8  Atelier de couture De 13h à 16h	9 Cercle des femmes à 19h	10	11 Activité traditionnelle Salle communautaire De 13h à 21h
12	13	14 Activité scolaire du midi Jacques-Buteux	15  Atelier de couture De 13h à 16h	16	17 P.A.P.A. Activité parent-enfant 13H30 À 16H00	18
19	20	21	22	23 <i>Miro Nipa Aiamihakw</i>	24  Fermé	25 
26	27 Fermé	28 Fermé	29 Fermé	30 Fermé	31 Fermé	

Information: Lucie Petiquay au 819-523-3031 poste 25





Activités enfants Décembre



Semaine du 13 décembre

Piscine à l'école Champagnat

Ces enfants auront besoin , d'un maillot et d'un sac de plastique.



21 décembre

Déjeuner familial

À la salle communautaire du CPE dès 7:30.



semaine du 6 décembre

Heure de conte avec Julie

À la bibliothèque municipale.



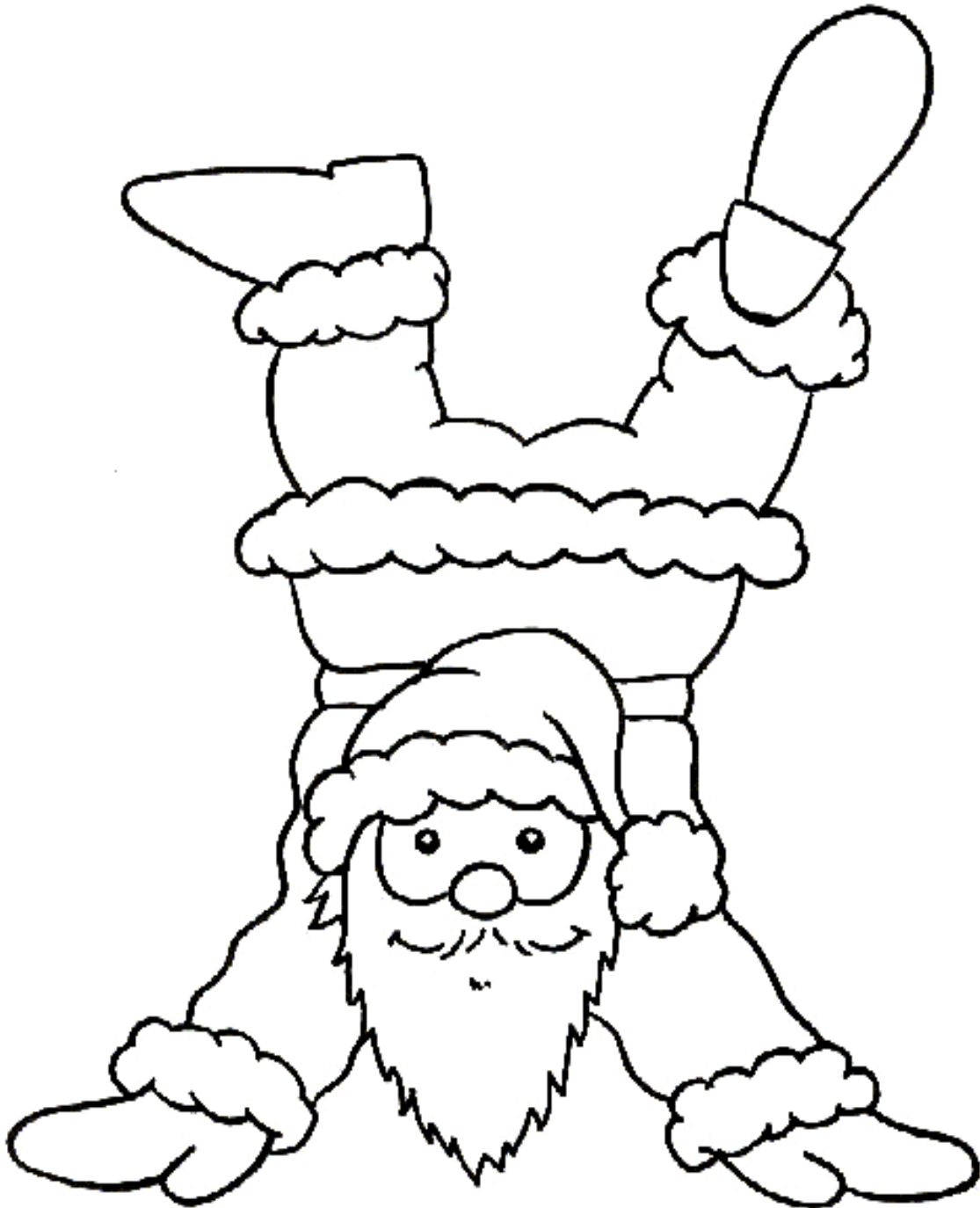
23 décembre

Visite du Père Noël au CPE.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8 	9 	10	11
12 	13	14	15	16	17	18
19	20 	21 	22	23 	24 FERMÉ	25
26 	27 FERMÉ	28 FERMÉ	29	30	31 FERMÉ	

Concours de coloriage

Nom de l'enfant : _____



Invitez votre enfant à colorier ce dessin, rapportez-le au CPE, dans la boîte à la réception. Un tirage au sort sera effectué à la fin du mois. Bonne chance à tous! Gagnant du concours de coloriage du mois de novembre: Catherine Tremblay



*Joyeux
Noël*



C.P.E. Premier Pas
350, rue Brown
La Tuque (Québec) G9X 2W4
(819) 523-3031