L'agenda des tout-petits

Activités

Décembre - janvier

Développement du langage

Soirée d'information gratuite
Mardi, le 17 janvier 2017, à 19 h,
à la Maison de la famille du Kamouraska
(580 C, rue Côté, Saint-Pascal).
Pour : Les parents d'enfants de 0 à 5 ans
(Pour parents seulement. Merci de venir sans enfant à la rencontre.)
Inscription : Se présenter à la soirée ou appeler pour une référence en orthophonie au 418-856-7000, p. 6028

Projet Pères

On cuisine des « pop cakes » entre papas et enfants à la Maison de la famille du Kamouraska.

Dimanche 18 décembre, de 9 h 30 à 12 h

Inscription obligatoire via Facebook sur la page MFK Projet Pères ou en téléphonant à François au 418-492-5993, poste 107.

Haltes-allaitement

Toujours à 13 h 30

CLSC La Pocatière
Jeudi 12 janvier 2016 : Services de la Maison de la famille et Projet Pères
Jeudi 19 janvier 2016 : La santé de bébé : questions et réponses, avec un médecin
Jeudi 26 janvier 2016 : Conciliation travail-allaitement, avec une marraine d'allaitement des P'tits Gobe-lait
CLSC Saint-Pascal
Jeudi 19 janvier 2016 : Services de la Maison de la famille et Projet Pères
Jeudi 2 février 2016 : Conciliation travail-allaitement, avec une marraine d'allaitement des P'tits Gobe-lait

À la Maison de la famille (418-492-5993—Inscriptions obligatoires)

Lundi, 23 janvier 2017, 13 h 30
Café-causerie
Des moments de discussion vous seront offerts pour vous chers parents. Il nous fera plaisir de vous offrir un café et d'échanger entre adultes sur divers sujets. Un moment à saisir pour sortir de la routine et rencontrer d'autres parents.
Aux locaux de la Maison de la famille
(580 C, rue Côté, Saint-Pascal)

Les p'tits explorateurs

Une matinée d'activité d'exploration d'éveil à la lecture, bricolages, chansons, jeux moteurs, etc.
Lundi 23 janvier de 9 h 30
Lieu : Aux locaux de la Maison de la famille (580 C, rue Côté, Saint-Pascal).

Parents en forme

Marche avec poussette complétée par des exercices spécialement adaptés pour les parents et les grands-parents. Les papas sont les bienvenus.
De 13 h 30 à 15 h, mardi 10 janvier et mercredi 25 janvier.
Dans le stationnement du Centre communautaire Robert-Côté, à Saint-Pascal.

En action POUR LES -9 MOIS/5 ANS
cosmoss COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR UN MONDE OUTILLÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ MRC KAMOURASKA

AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

En collaboration avec KAMOURASKA EN FORME

Le bulletin des parents

Garder l'équilibre alimentaire lors des Fêtes

Durant la période des Fêtes, la routine des enfants est parfois bouleversée. Quelques gestes peuvent permettre à toute la famille de garder l'équilibre, tout en profitant des festivités.

D'abord, ne pas s'inquiéter : Les habitudes alimentaires des enfants peuvent être modifiées lors des occasions spéciales. S'ils ont une alimentation équilibrée durant la majorité de l'année, il n'y a pas de raison de s'inquiéter.

C'est permis, avec modération : Pour encourager les enfants à développer une relation saine avec les aliments, permettez-leur de manger des gâteries à l'occasion. Cette approche aide aussi à prévenir l'exagération du temps des Fêtes, par exemple.

Bien déjeuner : Offrez aux enfants un déjeuner équilibré, c'est-à-dire contenant au moins un produit céréalier, un fruit et un produit laitier ou un substitut. Ça les aidera à avoir l'énergie nécessaire pour festoyer.

Garder la routine des repas et des collations : Jusqu'à l'âge de 2-3 ans, essayez de conserver une régularité dans l'offre des repas en servant les enfants aux heures habituelles. Si cela est difficile, ne négligez surtout pas les collations santé pour les faire patienter jusqu'aux repas.

Des réserves nutritives : Durant les semaines qui précèdent Noël, cuisinez des portions supplémentaires de repas que vous pouvez congelez. Toute la famille pourra profiter d'un repas nutritif si jamais surviennent des imprévus ou un petit coup de fatigue.

Source : http://www.nospetitsmangeurs.org

Pourquoi le livre en bas âge ?

Présenté tôt, **le livre devient source d'amusement et de plaisir.** Il est perçu comme un moment de bien-être et de partage avec vous. Si le premier contact se fait à l'école, le contexte est alors bien différent puisque l'on dit à l'enfant : « Il faut que tu apprennes à lire ». La lecture devient une tâche, car il n'a pas, en lui, l'association entre livre et plaisir.

L'écrit est source d'apprentissages majeurs. À vos côtés, l'enfant apprend comment agir avec un livre, découvre de nouveaux mots, mais aussi les bases de l'écrit : on lit de gauche à droite, on tourne les pages, et tous ces petits signes signifient quelque chose. Avant l'entrée à l'école, les livres lui feront aussi découvrir les lettres, les couleurs, les formes.

Le livre l'aide à construire son imagination. Très vite, l'enfant comprend que ce qui est sur la page lui ouvre les portes d'un monde plus vaste. Cela lui permet ensuite d'accéder à l'imaginaire, de se détendre et d'apprivoiser ses peurs. **Le livre, c'est un cadeau de Noël parfait !**

Source : www.naitreetgrandir.com

Brownies de Noël santé

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs rincés et égouttés
- 3 œufs
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- 125 ml (1/2 tasse) de cacao
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

1) Placer la grille au centre du four et préchauffer à 350 degrés F.
2) Au robot culinaire, réduire les haricots en purée. En laissant tourner le moteur, ajouter, dans l'ordre, les autres ingrédients. Racler les rebords au besoin et mélanger de nouveau.
3) Lorsque la préparation est lisse, mettre dans un moule 5X9 pouces tapissé de papier parchemin. Le papier doit dépasser du rebord du moule pour faciliter le démoulage.
4) Ajouter des morceaux de cannes de Noël écrasées et cuire 45 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

Pour recevoir L'Agenda des tout-petits par courriel :

table0-5ans@cosmosskamouraska.com

J'aime

En action pour les –9 mois / 5 ans

www.cosmosskamouraska.com