



Infolettre

Gazelle et Potiron

GAZELLE

Vive le printemps!

L'extérieur : un terrain de jeu complet rempli de défis! Les arbres, les plantes et les branches... tout y est pour s'amuser. En plus de développer son estime de soi, l'enfant apprend dehors à connaître ses forces et ses limites et à relever des défis. [Ce printemps, on joue dehors!](#)

Développer le langage par le jeu actif

Créer un jeu de mimes sous le thème du printemps : quelle bonne idée active! Passer en revue des mots associés à la saison en demandant aux tout-petits de les mimer. Vous verrez de beaux soleils gigoter et de belles tulipes sortir de terre. [Par ici](#), pour vous inspirer!

POTIRON

Ma zone marmite

La nouvelle interface « Ma zone marmite » est dédiée à la formation et à l'accompagnement des intervenants sur [La marmite éducative](#).

Ce nouvel espace personnalisé regroupe des outils en 4 sections :

- Je cherche des sous
- Je cherche du soutien
- Je veux m'impliquer
- Je veux me former

Aliments multigrains

Certains produits multigrains contiennent peu ou pas de fibres alimentaires. Le terme « multigrains » ne signifie pas « grains entiers », mais plusieurs grains différents.

[Le Guide alimentaire canadien](#)

recommande de choisir des aliments à grains entiers. Pour s'en assurer, le premier ingrédient de la liste des ingrédients doit inclure le mot « entier » ou « intégral ». Par exemple, farine de blé entier, avoine entière ou farine intégrale.

Les images sont une propriété du cadre de référence Gazelle et Potiron du ministère de la Famille.

Une publication de la Direction de la santé publique

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

