


# LE MENSUEL

## de l'école Philippe-Labarre

### MARS 2014

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>
<u>17</u>	<u>18</u>  Caisse scolaire	<u>19</u>	<u>20</u> Sortie au Planétarium (gr. 031, 092 et 093)	<u>21</u>
<u>24</u>	<u>25</u> <b>Journée pédagogique</b>	<u>26</u> Spectacle à Armand-Lavergne (3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année et gr. 050) 18h45 : conseil d'établissement	<u>27</u>	<u>28</u>
<u>31</u>				

#### VALEUR ENTREPRENEURIALE DES MOIS DE MARS ET AVRIL

L'ESPRIT D'ÉQUIPE sera à l'honneur en mars et avril. Nous travaillerons et valoriserons cette valeur à l'école et nous vous invitons à féliciter votre enfant lorsqu'il fait des efforts en ce sens à la maison. Les enfants qui démontrent de l'esprit d'équipe acceptent de s'engager individuellement et de laisser chacun mettre ses qualités à profit pour atteindre un but commun. On remarque l'esprit d'équipe par des gestes d'entraide, le renforcement positif et l'encouragement envers les autres, la capacité à gérer des conflits ou à laisser sa place, le respect des règles de fonctionnement du groupe ou d'une équipe de travail...



#### ÉLÈVES À L'HONNEUR POUR L'INITIATIVE

Félicitations à nos élèves qui se sont distingués au cours des mois de novembre et décembre :



081 : Ashli Caka

082 : Saba Dahboub

011 : Marianne Gallo

012-022 : Amy Dompierre

021 : Ève Caron

091 : William Tomasso

092 : William Sénécal

093 : Shawn Bonin-Désormeaux

031 : Jacob Ouellet Mailhiot

041 : Jacob Jetté-Longpré

042 : Janique Leblanc

051 : Sabrina Perna

061 : Dalia Saadi

020 : Nathan Vinelon

050 : Jonas Lengangué

#### ÉLECTIONS PROVINCIALES DU 7 AVRIL 2014 - JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

En raison des élections provinciales qui se dérouleront le 7 avril, le calendrier scolaire devra être modifié. Ainsi, une journée pédagogique déjà prévue au calendrier scolaire sera déplacée au 7 avril. Dès que la décision sera prise, vous serez informés du changement.

## JOURNÉES PÉDAGOGIQUES (25 MARS)

Journée pédagogique, congé pour les élèves. Le service de garde est ouvert et accueille uniquement les enfants inscrits pour la journée.

BON MOIS!!!

L'ÉQUIPE DE L'ÉCOLE PHILIPPE-LABARRE

Centre de santé et de services sociaux  
de la Pointe-de-l'Île

### Mot de l'infirmière

En ce mois de la nutrition, voici une chronique qui peut nous aider à faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

### LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE

L'information nutritionnelle présentée sur les étiquettes des aliments vous aidera à :

- Comparer plus facilement les produits;
- Vérifier la valeur nutritive d'un aliment;
- Mieux respecter certains régimes spécifiques;
- Augmenter ou diminuer l'ingestion d'un nutriment particulier.

Amount Teneur	% Daily Value %valeur quotidienne
<b>Calories / Calories 140</b>	
<b>Total Fat / Lipides 8 g</b>	<b>13 %</b>
Saturated / saturés 2 g	4 %
+ Trans / trans 0 g	0 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 2.5 g	5 %
Omega-6 / oméga-6 0.2 g	0.4 %
Omega-3 / oméga-3 2.5 g	5 %
Monounsaturated / monoinsaturés 3 g	6 %
<b>Cholesterol / Cholestérol 55 mg</b>	<b>11 %</b>
<b>Sodium / Sodium 500 mg</b>	<b>21 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 0 g</b>	<b>0 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %
<b>Protein / Protéines 17 g</b>	<b>34 %</b>
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	20 %
Iron / Fer	8 %

#### Comment lire le tableau de la valeur nutritive des aliments

- ① Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliments. Comparez cette quantité à celle que vous consommez (ex. : la quantité de référence du saumon en conserve est le ¼ de la boîte soit +ou- 106g).
- ② C'est le % de la valeur quotidienne (VQ) d'un nutriment. C'est important de s'y référer pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier (ex. : pour le ¼ de la boîte de saumon, cela représente 21 % de la quantité de sodium que nous devrions consommer par jour).
- ③ C'est le nombre de calories que contient la quantité de référence (ex. : 180 calories pour ¼ boîte).
- ④ Les éléments nutritifs à surveiller afin d'en consommer de façon modérée sont : les gras (lipides) saturés + trans, le cholestérol et le sodium (sel).
- ⑤ Les aliments nutritifs à surveiller afin d'en consommer d'avantages sont : les oméga-3, les fibres, les protéines, les vitamines A et C, le calcium ainsi que le fer.

Sur certaines étiquettes nutritionnelles, au bas du tableau de la valeur nutritive il y est inscrit la liste des ingrédients. Les ingrédients y apparaissent en ordre décroissant, en fonction de leur poids (celui qui en contient le plus apparaîtra en premier et ainsi de suite jusqu'à celui qui en contient le moins). Pour vous aider à faire des choix santé et cela s'applique à tous les nutriments d'un aliment, rappelez-vous que **5 % de la VQ** ou moins **c'est peu** et que **15 % de la VQ** ou plus **c'est beaucoup** (ex. : pour le ¼ de la boîte de saumon c'est un bon choix, car il y a 20 % de calcium, mais il y a 21 % de sodium. Dans le cadre d'un mode de vie saine, un saumon contenant moins de sodium serait un meilleur choix).

Les infirmières en scolaire