



# BILLET D'EMBARQUEMENT

## Dates importantes

- Vendredi 9 décembre :** Journée pédagogique (service de garde ouvert pour les élèves inscrits)
- 21 décembre au 3 janvier :** Congé pour tous
- Mercredi 4 janvier :** 1<sup>re</sup> journée pédagogique de l'année 2023 (service de garde ouvert pour les élèves inscrits)



## Nouvelle politique alimentaire

Chers parents,

C'est avec une grande fierté que je vous présente une petite révolution des collations à l'école de nos enfants qui sera effective dès le **1<sup>er</sup> décembre 2022**.

Le projet « Collations SSS » :

**SANTÉ**  
**SOUTENANTES**  
**SÉCURITAIRES**

Une collation santé est un complément alimentaire qui fournit l'énergie entre deux repas.

Les collations calment la faim de votre enfant. Elles lui permettent de rester concentré en classe en plus de lui fournir des nutriments essentiels à sa croissance.

Pour établir notre politique alimentaire, nous nous sommes basés sur des publications gouvernementales, dont la politique-cadre et le guide alimentaire canadien.

Je remercie toute l'équipe-école, les parents bénévoles de l'organisme de participation des parents (OPP), les membres du conseil d'établissement, l'infirmière scolaire, les membres du comité Aide alimentaire et la directrice d'avoir mené ce projet à terme.

Sachez que le succès de cette politique repose sur nous; les parents. Il est important qu'on enseigne à nos enfants de bonnes habitudes alimentaires, et ce, dès leur plus jeune âge.

Finalement, nous vous préparons une formation vedette en ce sens dans les prochains mois. Restez à l'affût !

Merci à l'avance pour votre collaboration !

Jessica Bouchard  
Présidente du conseil d'établissement

## Politique alimentaire de l'École des Petits-Cheminots

### Collations SSS

#### Santé, Soutenantes et Sécuritaires

La collation est nécessaire chez l'enfant, car elle permet de compléter les repas et de lui offrir l'énergie nécessaire pour l'ensemble de sa journée. Il faut garder en tête que la collation doit fournir **de l'énergie** et **être nutritive** sans couper l'appétit pour le repas suivant.

<p>Plein d'idées nutritives! <a href="https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/">https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/</a></p> <p style="text-align: center;"><b><u>ATTENTION AUX ALLERGIES</u></b></p> <p><b>Attention! En raison des cas d'allergies, toutes les collations contenant (ou pouvant contenir) des noix ou des arachides sont strictement interdites.</b></p>	
 <p>Fruits et légumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fruits frais</li> <li>○ Fruits en conserve non sucrés</li> <li>○ Fruits séchés</li> <li>○ Barres de fruits non sucrées</li> <li>○ Compote de fruits non sucrée</li> <li>○ Légumes (et trempette)</li> <li>○ Jus de légumes</li> </ul>
 <p>Aliments protéinés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fromage</li> <li>○ Lait</li> <li>○ Yogourt</li> <li>○ Yogourt à boire</li> <li>○ Smoothie <b>maison</b></li> <li>○ Boisson végétale</li> <li>○ Oeufs durs</li> <li>○ Pois chiches rôtis</li> <li>○ Graines de tournesol et de citrouille</li> <li>○ Trempette d'houmous</li> <li>○ Beurre de soya (Wow Butter)</li> </ul> 
 <p>Aliments de grains entiers</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Craquelins à <b>grains entiers</b></li> <li>○ Pita, muffin anglais, pain de blé, galette de riz</li> <li>○ Muffin <b>nutritif</b>, barre tendre <b>nutritive</b> ou boule d'énergie <b>nutritive</b></li> <li>○ Granola ou céréales à grains entiers</li> </ul>

Les élèves doivent être autonomes dans la gestion de leurs collations et de leurs contenants.

**Toutes les collations dont le premier ingrédient figurant sur la liste est le sucre (ou ses synonymes) ne sont pas acceptées.**

## Normes et modalités

Le résumé des [normes et modalités](#) concernant les moyens d'évaluation utilisés pour chaque niveau est disponible sur le site de l'école. Celles-ci régissent des pratiques d'évaluation dans un esprit d'équité, de respect, de rigueur et de transparence.

## Éducation à la sexualité

Les [feuillets d'information](#) sur les contenus en éducation à la sexualité, par niveau, se retrouvent sur notre site Internet. Ils vous aideront à mieux comprendre les thèmes que l'enseignante de votre enfant abordera à raison de 5 h/année. Avant leur intervention, chaque titulaire vous avisera du contenu abordé avec vos enfants.

Le Centre de services scolaire de Laval a préparé une vidéo destinée aux parents qui vise à démystifier l'éducation à la sexualité. Nous vous la partageons : <https://youtu.be/frkOdXJ0a9w>.

## Page Facebook

Vous pouvez toujours joindre notre page « *École des Petits-Cheminots* » dès maintenant en cliquant sur le lien suivant : <https://m.facebook.com/petitscheminots/> pour en connaître davantage sur notre école.

## L'hiver est à nos portes

L'automne et le temps frais sont arrivés et il est important de vous assurer que votre enfant quitte la maison avec des vêtements chauds et selon la température annoncée.

## Cueillette de denrées non périssables

La période des réjouissances arrive à grands pas. Pour cette occasion, l'école organise une collecte de denrées non périssables, afin d'aider « Le Centre d'entraide de Charny » à soutenir certaines familles démunies de notre communauté. Cette contribution est volontaire, mais le geste posé sensibilise nos élèves à aider d'autres enfants du milieu.

Nous vous demandons, par l'intermédiaire de votre enfant, d'envoyer des produits non périssables, d'ici le 16 décembre.

Merci de votre générosité !

## COVID-19

Nous vous invitons à vous référer au petit rappel à la page suivante.

**Nous vous souhaitons de Joyeuses  
fêtes en famille !**



## ALLÈGEMENT DES MESURES SANITAIRES EN MILIEU SCOLAIRE

APPLICABLE À COMPTER DU 3 novembre 2022\*

Mise à jour : 10 novembre 2022

### Personne positive à la COVID-19:

- Il n'est plus obligatoire de s'isoler.
- Un employé atteint par la COVID-19 peut effectuer sa prestation de travail en présentiel si son état général le permet;
- Un employé atteint par la COVID-19 dont l'état général ne lui permet pas de travailler sera traité en maladie.

### Port du masque:

- Si vous avez la COVID-19, vous devez porter un masque lors de toute interaction sociale pendant 10 jours;
- Si vous n'avez pas la COVID-19 :
  - o Les personnes qui vivent avec une personne positive à la COVID-19 devraient aussi porter un masque lors de toute interaction sociale pendant 10 jours;
  - o Pour toute autre situation, le port du masque demeure volontaire et sera fourni sur demande par le CSSDN;
  - o Le port du masque demeure volontaire, mais recommandé pour une personne ayant une condition de santé jugée à risque : Maladie chronique, immunodéprimée ou femme enceinte.

### Maintien des recommandations d'usage :

- Les mesures de distanciation demeurent des pratiques recommandées (distanciation physique, barrière physique);
- L'hygiène des mains et le respect de l'étiquette respiratoire sont essentiels;
- Favoriser le nettoyage des surfaces fréquemment touchées, des équipements et des outils partagés;
- Favoriser l'aération des lieux.



Apprendre à  
vivre avec le  
virus

\*Le présent document est applicable pour l'ensemble des personnes présentes dans les établissements du CSSDN : élèves, personnel du CSSDN et visiteurs.

L'information présente est à titre indicatif, les directives de la santé publique priment. L'information sera mise à jour en fonction de l'évolution de la situation et des directives de la santé publique, du ministère de l'Éducation et de la CNESST.