

## **École Sainte-Odile**

### **PAVILLON DÉPATIE**

12 055, rue Dépatie  
Montréal (Québec) H4J 1W9  
Téléphone : (514) 596-5565  
Télécopieur : (514) 596-7881

### **PAVILLON LAVIGNE**

12 330, rue Lavigne  
Montréal (Québec) H4J 1Y4  
Téléphone : (514) 596-5586  
Télécopieur : (514) 596-5597

**Pour toi, pour moi... Sainte-Odile est à nous!**

NOM :

GROUPE :

École Sainte-Odile  
12 055, rue Dépatie  
Montréal (Québec)  
H1Y 1T5  
Téléphone : (514) 596-5565  
Télécopieur : (514) 596-7881



École Sainte-Odile annexe  
12 330, rue Lavigne  
Montréal (Québec)  
H4J 1Y4  
Téléphone: (514) 596-5586  
Télécopieur : (514) 596-5597

Courriel : steodile@csgdm.qc.ca

**Je me présente**

Mon prénom : \_\_\_\_\_ Mon nom : \_\_\_\_\_

Mon adresse : \_\_\_\_\_  
No civique \_\_\_\_\_ rue \_\_\_\_\_ appartement \_\_\_\_\_



Ville \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_  
(514) \_\_\_\_\_ (514) \_\_\_\_\_

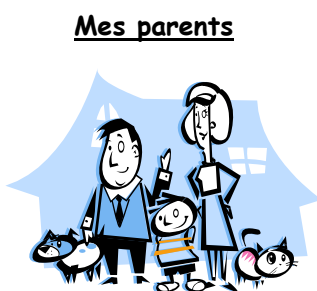
Ma date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Année / mois / jour



Mon titulaire : \_\_\_\_\_ Mon groupe: \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

<b><u>Maman</u></b>
_____
Nom et prénom
_____
Adresse (si différente de l'enfant)
_____
Téléphone (si différent de l'enfant)
_____
Téléphone au travail



<b><u>Papa</u></b>
_____
Nom et prénom
_____
Adresse (si différente de l'enfant)
_____
Téléphone (si différent de l'enfant)
_____
Téléphone au travail

\*\*\*\*\*

Personne que je connais, à contacter en cas d'urgence (autre que mes parents) :

Nom et prénom : \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Lien avec l'enfant : \_\_\_\_\_



## Bienvenue à l'école Ste-Odile

Cher élève, chère élève,

C'est une nouvelle année qui débute.

Dans les prochains mois, tu apprendras de nouvelles choses et tu consolideras ce que tu sais déjà. Tu rencontreras aussi de nouvelles personnes et tu te feras des amis de certains d'eux.

Tu découvriras vite que ta réussite est importante pour de nombreuses personnes : tes parents, le personnel de l'école mais surtout pour TOI.

Cette réussite, tu dois cependant la construire chaque jour, à l'école et à la maison.

Voici quelques-uns des outils dont tu disposes :

- Connaître et appliquer le code de vie
- Faire toujours de ton mieux
- Faire tes devoirs et ton étude tous les jours.
- Te respecter, faire des bons choix pour toi;
- Respecter les autres;
- Ne pas hésiter à demander l'aide d'un adulte au besoin.

Tout le personnel de l'école est prêt à t'aider et à te guider pour que l'année scolaire 2012-2013 soit agréable, pleine de défis et de belles réussites.

**NOUS AVONS CONFIANCE EN TOI et toi ?**

Bonne rentrée!

Bonne année scolaire!

Lucie Charette  
Directrice

Martine Ouellet  
Directrice adjointe par intérim

# Sainte-Odile

*née en 660, décédée en 720*

*Qui était-elle ?*

Dans le calendrier catholique romain, la fête de Sainte-Odile est célébrée à la mi-décembre. Sainte-Odile est la patronne de l'Alsace, une région située à l'est de la France.

Selon l'histoire, Odile est la fille de la duchesse et du duc d'Alsace. Née aveugle, elle recouvre la vue à 15 ans lors de son baptême. Animée d'une grande foi, Odile devient religieuse. Son père, le duc Aldaric, lui fait don du château Hohenbourg, qu'elle transforme en monastère et en hôpital. Elle y accueille les pauvres et les malades.

Nommé en son honneur, le Mont Sainte-Odile est un lieu accueillant où l'on peut prier et contempler la plaine d'Alsace s'étendant à l'infini.

## Horaire de l'école année scolaire 2012-2013

### Préscolaire (régulier et accueil)

07:50 Arrivée des autobus  
Les élèves du préscolaire qui arrivent en autobus sont pris en charge par le service de garde.

08:43 Entrée des élèves

11:10 Sortie des élèves

11h10 à 12:45 Dîner

12:45 Entrée des élèves

15:03 Sortie des élèves

Les petits qui ne fréquentent pas le service de garde doivent être accompagnés par leur parent jusqu'à 8h56.

### Primaire (régulier et accueil)

07:50 Arrivée des autobus, surveillance sur la cour

07:55 Cloche: entrée des élèves

10:01 Récréation  
à 10:16

11:18 Cloche: fin des classes \*

11:20 à 12:40 Dîner

12:35 Surveillance sur la cour

12:40 Cloche: entrée des élèves

13:46 Récréation  
à 14:01

15:03 Cloche: fin des classes\*

\* Les élèves passent à leur casier après la cloche.



**Le service de garde ouvre à 7h00 le matin et ferme à 18h00 le soir.**

# École Sainte-Odile

## Liste du personnel

Année scolaire 2012-2013

### Direction

Lucie Charette, directrice

Martine Ouellet direction adjointe(intérim)

### Personnel de soutien

Secrétaire Dépatie : Claudinette Dubuche,

Secrétaire Lavigne : Diane Pomerleau

Concierge Dépatie : Pierre Proulx,

aide concierge, Lavigne : à être nommé,

aide concierge Dépatie : Viviane Lacroix,

Martine Thériault, Tech. service de garde

Suzanne Caty, resp. service du dîner

### Enseignants titulaires

#### Pavillon Dépatie

MA Mélanie Dupras

MD Roseline Perreault

111 Danielle Paquette

114 Monique Siag

122 Alain Lalancette

125 Mirianne Lebel

MB Isabelle Giasson

ME Bouchra Ahkim

112 Rachel Desrochers

101 Acc. Kindavone Keochanthala

123 Laurence Davreux

MC Denise Trottier

Acc. maternelle Ileana Ciocan

113 Claudine Brossoit

121 Marie-France Morand

124 Lise Pronovost

231 Ghislaine Paquette

243 Daniella

243 Michèle Lacasse

232 Christian Leblanc (Sarah-Jane Poirier Lalonde)

241 Johanne Rochon

202 Acc. Abdelkébir El Bina

233 Linda Larivière

242 Caroline Lampron

#### Pavillon Lavigne

351 Joanna Nakouzi

361 Sylvie Tassé

301 Acc. Lyne Chénier

352 Luc Charette

362 Luc Charette

353 Josée Prud'Homme

363 Karolina Sulkowska

### Enseignants spécialistes

Éducation physique : Dominique Dufour et Nadia El Jilali

Anglais : Laura Toffi (Lavigne) et Julia Roxana Ceausu (Dépatie)

Orthopédagogie : Manon Galarneau, Véronique Allard et à déterminer

Musique : Louise Tanguay

Art dramatique : Kathy Parisien

### Autres

Travailleuse sociale : Lucie Giocondi

Infirmière :

Conseillère pédagogique : Élane Turgeon

Intervenante comm. scolaire : à déterminer

Psychoéducatrice : Julie Major

Tech. éducation spécialisée : Anne Renée Gauthier

Hygiénistes dentaires : Andrée St-Georges et Marie-Josée Barbeau

## Numéros utiles

Aréna Wilson .....	(514)	334-1415
Bibliothèque Salaberry .....	(514)	872-1521
C.A.C.I.(francisation pour les adultes) .....	(514)	856-3511
Caisse populaire Ste-Odile.....	(514)	334-0410
Cartier Émilie .....	(514)	658-3126
CLSC Bordeaux-Cartierville .....	(514)	331-2572
Éco quartier .....	(514)	856-9053
Gai écoute .....	(514)	866-0103
La Corbeille, Bordeaux-Cartierville (Festigoût).....	(514)	332-8188
Loisirs Ste-Odile .....	(514)	872-6016
Maison de la famille .....	(514)	337-1522
Maison des jeunes .....	(514)	333-5103
Maison des parents Bordeaux-Cartierville .....	(514)	745-1144
Ombudsman CSDM.....	(514)	789-2422
Paroisse Ste-Odile.....	(514)	334-1260
Police du quartier 10.....	(514)	280-0410
Suicide-Action .....	(514)	723-4000
Tel-Jeune.....	(514)	288-2266
Jeunesse J'écoute.....	1-800	668-6868

## Services disponibles à l'école

Soins infirmiers, prévention	Service de garde
Hygiène dentaire	Service de dîner, mesures alimentaires
Travail social	Éducation spécialisée
Intervention communautaire scolaire	Psychoéducation
	Orthopédagogie

Vous pouvez joindre le personnel de l'école en téléphonant au secrétariat de l'école aux numéros suivants :

Sainte-Odile : (514) 596-5565 # 0  
Sainte-Odile annexe : (514) 596-5586 # 0



**POSTE DE QUARTIER # 10**  
11756, boul. O'Brien  
Montréal (Québec)  
H4J 1Y8

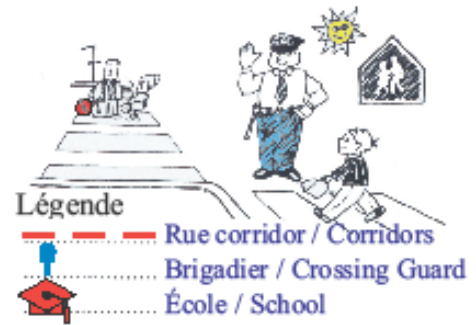
**Ecole Ste-Odile**  
12055, rue Dépatie  
Montréal

Rues corridors

O'Brien	de Louisbourg à Gouin
Lavigne	de Louisbourg à Forbes
Dépatie	de Louisbourg à Forbes
Guertin	de Louisbourg à Ste-Odile
Filion	de Louisbourg à Salaberry
Louisbourg	de O'Brien à Filion
Salaberry	de O'Brien à Filion
Ste-Odile	de Dépatie à Guertin

Traverses scolaires avec brigadier

O'Brien et Gouin  
O'Brien et Salaberry  
Guertin et Salaberry



 **URGENCE 9-1-1** Poste de quartier # 10  
Téléphone: 280-0410

Mise à jour: Juin 2005



# La sécurité de vos enfants... début avec VOUS!



## RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE IMPORTANTS À RESPECTER



**Interdiction** de dépasser un autobus lorsque ses feux de signalisation sont allumés

Amende : **277\$**  
+ 9 points



**Interdiction** d'immobiliser son véhicule (même pour laisser descendre votre enfant)

Amende : **85\$**



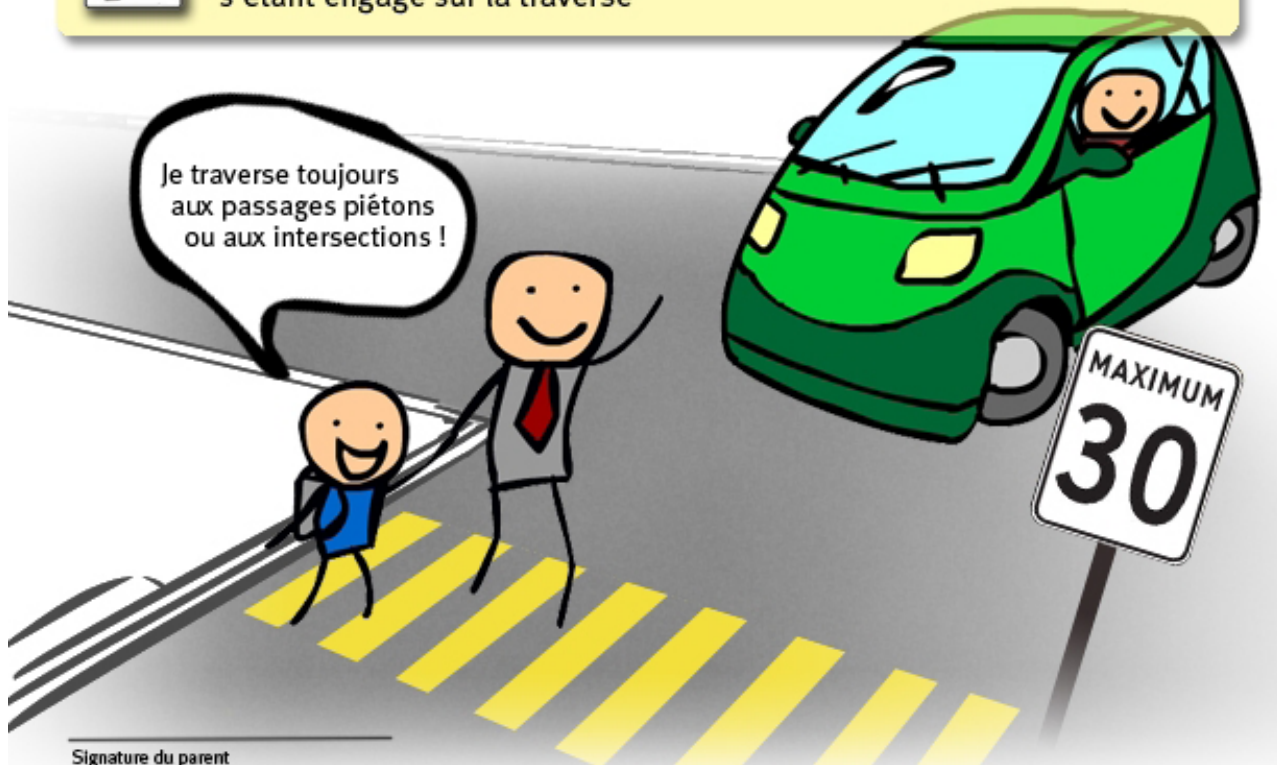
**Interdiction** d'immobiliser son véhicule le long d'un véhicule stationné

Amende : **52\$**



**Obligation** de céder le passage à un piéton s'étant engagé sur la traverse

Amende : **156\$**



Signature du parent



Techniques policières  
Collège Ahuntsic



Commission  
scolaire  
de Montréal

Avril 2012



## QUELQUES INFORMATIONS IMPORTANTES

PHOTOGRAPHIE SCOLAIRE : 1<sup>er</sup> et 2 octobre

### RENCONTRE PARENTS/ENSEIGNANTS

**Pour tous Assemblée générale en septembre (au pavillon Dépatie)**

1 <sup>re</sup> rencontre	rencontre d'information	Pavillon Dépatie	jeudi 13 septembre
		Pavillon Lavigne	mardi 11 septembre
2 <sup>e</sup> rencontre	rencontres individuelles	(pour tous)	mardi 20 novembre
3 <sup>e</sup> rencontre	rencontres individuelles	(pour certains parents)	jeudi 14 mars

### JOURNÉES PÉDAGOGIQUES 2012-2013

jeudi et vendredi : 23 et 24 août et lundi 27 août

vendredi 14 septembre

mercredi 21 novembre

lundi 7 janvier

vendredi 15 mars

mardi 16 avril

mercredi 8 mai

jeudi 13 juin

mardi, mercredi et jeudi : 25 26 et 27 juin

jeudi 1<sup>er</sup> novembre

vendredi 30 novembre

mercredi 13 février

lundi 15 avril

vendredi 26 avril

mardi 21 mai

vendredi 14 juin

je

### ÉCHÉANCIER DES PÉRIODES, communications aux parents

Vous recevrez une première communication écrite dans la **semaine du 1<sup>er</sup> octobre**

Période 1 : 28 août au 9 novembre remise du bulletin le 20 novembre

Période 2 : 12 novembre au 22 février remise du bulletin le 14 mars

Période 3 : 25 février au 21 juin remise du bulletin le 21 juin, dernière journée d'école

### Communication école-famille

L'agenda est l'outil de communication entre l'école et les parents. **Nous vous demandons de bien vouloir le regarder tous les jours et de le signer. Lorsqu'un membre du personnel doit communiquer avec un parent, il le fait prioritairement par le biais de l'agenda.**

Plusieurs lettres sont envoyées à la maison au cours de l'année. Elles pourront être déposées dans la pochette de communication située à la fin de l'agenda.

Si vous souhaitez communiquer avec un membre du personnel, veuillez en faire la demande dans l'agenda ou en laissant un message au secrétariat. La personne concernée vous contactera rapidement. Vous pourrez alors fixer un rendez-vous si vous le souhaitez.

Si vous devez venir à l'école, nous vous demandons de toujours passer par l'entrée principale et de vous adresser à la secrétaire. Cette procédure est importante pour nous permettre de contrôler la circulation dans l'école et ainsi **assurer la sécurité de vos enfants.**

## Informations diverses

### Arrivée à l'école

Pour des motifs de sécurité, nous vous informons que la surveillance dans la cour de l'école débute à 7h50 le matin et à 12h35 l'après-midi. Nous vous demandons **de ne pas envoyer votre enfant dans la cour avant ces heures**. Par ailleurs, veuillez noter que, pour limiter les interactions non sollicitées, *les parents doivent demeurer à l'extérieur de la cour d'école*.

### Retard de l'enfant

Des apprentissages importants se font chaque jour, dans toutes les classes. Lorsqu'un élève est en retard : il dérange la secrétaire, ses copains de classe et son enseignant. *En fait, chaque retard d'un élève ne dérange pas moins de 20 personnes. La ponctualité est donc primordiale.*

### Absence de votre enfant

Le contrôle des absences se fait **tous les jours**. Vous devez informer l'école avant l'heure du début des classes de l'absence de leur enfant. *C'est votre responsabilité.*

**Donc : si votre enfant s'absente, n'attendez pas notre appel :**  
*composez le (514) 596-5586 #2*

**Votre appel sera transféré à l'annexe**, que votre enfant fréquente le pavillon Dépatie ou le pavillon Lavigne. **Ne craignez rien, nous sommes en communication constante.**

Laissez un message sur le répondeur en indiquant le nom complet de votre enfant, son numéro de groupe ainsi que le motif et la durée de l'absence.

**Sachez que si vous n'avez pas appelé, nous vous appellerons.** Si nous laissons un message sur votre répondeur, veuillez nous rappeler pour confirmer ou mettre une note à l'agenda le lendemain.

**Notez que :** Une absence est motivée lorsque l'enfant doit se rendre chez le médecin ou le dentiste, lorsqu'il est malade ou lorsqu'il vit une situation d'urgence. Lors d'absences trop fréquentes, un billet médical pourrait être exigé. **Toute absence non-motivée pourrait entraîner des conséquences et votre enfant pourrait avoir des travaux à reprendre.**

Il est important que votre enfant s'absente le moins possible. Consultez le calendrier scolaire et prenez, si possible, les rendez-vous lors des journées pédagogiques.

### Changement d'adresse ou de numéro de téléphone

Si vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone, avisez l'école immédiatement en communiquant avec le secrétariat Dépatie (514) 596-5565 #0 ou Lavigne (514) 596-5586 #0.

*En cas d'urgence, nous devons pouvoir vous rejoindre rapidement.*

### Départ hâtif d'un enfant

Si votre enfant doit quitter l'école avant la fin des classes, vous devez nous l'écrire dans l'agenda. Votre enfant devra présenter son agenda au secrétariat avant de quitter.

### Devoirs et leçons

En tant que parents et adultes responsables, vous devez vous assurer que vos enfants fassent leurs devoirs et étudient leurs leçons. C'est la meilleure façon de réussir une année scolaire. Au besoin, des services d'aide sont disponibles. Parlez-en à l'enseignant de votre enfant.

### Enfant malade

Si votre enfant est malade, **il vaut mieux le garder à la maison**. À moins d'avoir un billet médical (ou une conséquence par un membre du personnel) tous les enfants sortent tous les jours aux récréations ou sur l'heure du dîner.

### **Respect du matériel scolaire**

Votre enfant est responsable du matériel qui lui est prêté. En cas de perte ou de bris par négligence, **des frais seront exigés pour remplacer le matériel**. Cette politique s'applique, entre autres, aux livres de bibliothèque (école ou ville de Montréal) et aux manuels scolaires qui sont prêtés aux élèves. De même, vous devrez défrayer le coût des cahiers d'activités et agenda, si votre enfant perd les siens.

### **Objets personnels**

Votre enfant doit arriver à l'école et en repartir avec tout le matériel requis : cahier, livres, chaussures, sac à lunch et collation selon le cas. **L'autonomie s'apprend dans les petits gestes. Si votre enfant oublie quelque chose en classe ou à la maison, il devra en assumer la responsabilité et les conséquences. C'est ainsi qu'il apprendra à devenir responsable. Votre enfant ne sera pas autorisé à aller chercher un objet oublié en classe.**

Par ailleurs, il est important de bien identifier tous les objets et vêtements appartenant à votre enfant. L'école n'est pas responsable des objets perdus ou volés. **Il est inutile que les enfants apportent des objets précieux.** EN TOUT TEMPS : les « ipod » et autres « appareils technologiques » sont interdits à l'école. Occasionnellement, l'enseignant pourrait autoriser des jeux de la maison (vous serez alors informés par l'agenda de votre enfant). Il est **interdit aux élèves d'avoir en leur possession un téléphone cellulaire ou un téléavertisseur**. Si un enfant ignore cette directive, l'appareil lui sera retiré et les parents seront convoqués afin de le récupérer l'appareil,

### **Tenue vestimentaire**

Les enfants doivent être vêtus de façon convenable pour venir à l'école. Il s'agit d'un lieu d'éducation et non d'un terrain de jeu. Il est interdit de porter des vêtements qui véhiculent des messages à caractère violent. Précisons aussi que nous ne pouvons accepter à l'école tout signe distinctif faisant référence à un groupe (gang). Par ailleurs les sandales sont loin d'être la chaussure idéale pour jouer dans la cour d'école et le parc. Adoptez le port du soulier de course.

### **Cour de récréation**

Dans le but de développer l'autonomie des jeunes, de faciliter le travail des surveillants et d'assurer la sécurité des enfants, seuls les élèves doivent entrer sur la cour d'école. Ainsi, les parents accompagnateurs devront rester à l'écart de la cour de récréation. *Évidemment, il y a exception à cette politique lors des occasions spéciales.*

Notez aussi que l'usage de la cour de récréation est réservé jusqu'à 18h au service de garde et aux enfants qui y sont inscrits. Cette politique est en vigueur du lundi au vendredi.

### **Plaintes**

Si vous avez des plaintes à formuler, vous devez vous adresser à la direction de l'école. Celle-ci interviendra dans les meilleurs délais. Par ailleurs, la direction ne tolérera aucune agression physique ou verbale envers le personnel de l'école ou envers des élèves. Si après avoir fait une démarche auprès de la direction, vous n'êtes pas satisfait, vous pouvez communiquer avec :

#### **Le Bureau de l'ombudsman de la CSDM**


L'ombudsman de la CSDM est un intermédiaire indépendant, accessible et neutre. Ce service est simple, gratuit et confidentiel. Pour en savoir plus : [www.csdm.qc.ca/ombudsman](http://www.csdm.qc.ca/ombudsman)

Téléphone : 514 789-2422      Courriel : [ombudsman@csdm.qc.ca](mailto:ombudsman@csdm.qc.ca)


Adresse : 3671, rue Saint-Hubert, 3<sup>e</sup> étage, Métro Sherbrooke


**À l'école Ste-Odile,  
vivre en harmonie, c'est notre façon de faire !**

**EN HARMONIE À L'ÉCOLE**

**J'**  qu'on me fasse confiance,  
alors, j'apprends à être responsable et autonome.




**J'**  relever des défis,  
alors, je fournis des efforts et je suis persévérant.


**J'**  qu'on me respecte,  
alors, j'apprends à faire attention aux autres  
par mes gestes et par mon langage.




**J'**  apprendre,  
alors, je viens à l'école et  
j'arrive à l'heure pour ne rien manquer.


**J'**  qu'on me supporte quand j'ai besoin d'aide,  
alors, je pratique l'entraide et la coopération.




**J'**  vivre en harmonie avec les autres,  
alors, j'apprends à résoudre pacifiquement mes conflits.

**J'**  vivre dans un bel environnement,  
alors, je prends soin du matériel et je garde mon école propre.



**J'**  vivre dans un environnement paisible,  
alors, j'évite les bruits inutiles et je suis calme.

**J'**  comprendre,  
alors, j'écoute attentivement en classe.



**J'**  vivre au Québec.  
Alors, je parle fièrement français dans l'école,  
dans la cour et au service de garde.

## EN HARMONIE AU SERVICE DE GARDE

Après les heures de classe, il est strictement défendu aux parents et aux enfants de remonter dans les locaux de classe, sauf à la demande du titulaire.

L'école et le service de garde appliquent les mêmes règles de vie.

Enfant régulier (3 jours/semaine et plus) : 7,00\$

Enfant sporadique (2 jours et moins/semaine) :	Bloc du matin (7h00 à 8h05) :	2,00\$
	Bloc du midi (11h25 à 12h40) :	2,75\$
	Bloc du soir (15h05 à 18h00) :	7,00\$

**Prendre note que ces tarifs sont sujets à changement.**

POUR AVOIR PLUS DE DÉTAILS communiquer avec :

Thériault, Martine

Technicienne du service de garde

(514) 596-5568

## EN HARMONIE AU DÎNER

1. Je mange proprement et calmement avec mes amis.
2. Je dois respecter et obéir aux surveillants du midi.
3. Je demande la permission pour quitter le local.
4. Je dois nettoyer ma place et déposer mes papiers et autres déchets dans la poubelle à la fin du repas.
5. Je reste dans la cour de l'école.
6. Par mesure de sécurité, je n'apporte que des contenants de plastique ou de carton, pas de verre
7. J'ai une boîte à lunch identifiée à mon nom.
8. J'évite d'apporter des boissons gazeuses et autres friandises parce que mon corps a besoin d'aliments sains pour bien fonctionner.

POUR AVOIR PLUS DE DÉTAILS, communiquer avec :

Caty, Suzanne

responsable du service de dîner

(514) 596-5568

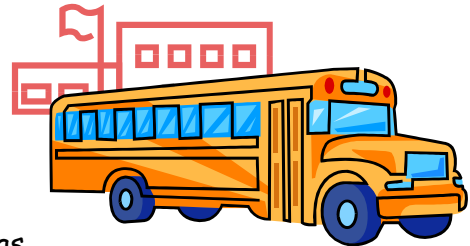
## EN HARMONIE DANS L'AUTOBUS

Les règles du transport sont établies par la Commission scolaire de Montréal.

- Les enfants du **préscolaire et du premier cycle** qui demeurent sur le territoire de l'école, à plus de 1 km, peuvent bénéficier du transport scolaire.
- Les enfants du **deuxième cycle** qui demeurent sur le territoire de l'école, à plus de 1,6 km de l'école, peuvent bénéficier du transport scolaire.
- Les enfants du **troisième cycle** qui demeurent sur le territoire de l'école, à plus de 1,6 km de l'école ont droit à un **remboursement pour le transport de la STM (autobus de ville)**.

### POUR MA SÉCURITÉ ET CELLE DES AUTRES...

1. Je suis calme dans l'autobus et en l'attendant.
2. J'obéis au conducteur et au brigadier.
3. Je m'assois à l'endroit désigné.
4. Je ne bouscule pas les autres.
5. Je suis poli et respectueux envers tous.
6. Je prends l'autobus qui m'est désigné.
7. Je laisse mes choses dans mon sac. Je ne mange pas dans l'autobus.



**important**

**important**

**important**

**important**

**Si je suis une source d'indiscipline, d'imprudence ou de violence, je serai suspendu du service d'autobus scolaire.**

### *Engagement*

J'ai pris connaissance du contenu de l'agenda

Je m'engage à respecter les règles et principes qui y sont expliqués.

Je comprends que les vols et bris de matériel ainsi que l'activation non fondée de l'alarme-incendie sont des gestes interdits. Si je pose de tels gestes, mes parents et moi devons défrayer des coûts. (Remplacement ou amendes)

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enfant

\_\_\_\_\_  
Signature des parents





# L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

## L'abc de la boîte à lunch

Vous cherchez de nouvelles idées pour les repas du midi? Voici des trucs rapides et efficaces pour offrir à votre enfant un repas complet qui l'aidera à être concentré toute la journée.

Dans la boîte à lunch :

- Offrir un aliment de chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien*.



- légumes et fruits;
- produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires);
- lait et substituts (fromage, yogourt, etc.);
- viandes et substituts (légumineuses, œufs, tofu, etc.).

### Exemple d'une boîte à lunch complète

- Tortilla de blé entier
- Houmous\*
- Salade de concombre et tomate
- Raisins et yogourt
- Jus de fruits
- Fruits, biscuit à l'avoine (pour la collation)

\*Pour faciliter l'adoption de ce nouvel aliment par votre enfant, servez-le à la maison, en collation avec des tortillas grillées au four.

- Choisir des mets et des accompagnements savoureux, colorés et variés.

Si votre enfant refuse de manger certains aliments que vous lui offrez, invitez-le à cuisiner ou à préparer sa boîte à lunch avec vous; vous serez surpris de le voir manger des aliments qu'il refusait de goûter.

## La conservation des aliments

### **AU CHAUD...**

- ① Remplir le « thermos » d'eau bouillante et fermer le couvercle. Laisser reposer 15 minutes et vider l'eau;
- ② Verser le repas chaud, puis s'assurer que le couvercle est bien fermé.

### **AU FROID...**

- ① Ajouter un bloc réfrigérant (communément appelé « ice pak »), un yogourt ou une petite boîte de jus congelé pour conserver les aliments de la boîte à lunch au froid.

- Utiliser des plats réutilisables pour les crudités, les fruits, le yogourt et les boissons permet d'économiser et d'être écologique.
- Nettoyer chaque jour la boîte à lunch et les autres contenants réutilisables avec de l'eau chaude et du savon.

### **ATTENTION!**

**Il est recommandé d'éviter les aliments contenant des noix et des arachides afin d'assurer la sécurité des élèves qui souffrent d'allergies à ces aliments.**



Pour de l'information sur la saine alimentation, la boîte à lunch, les collations santé et pour connaître les différents services de dîner offerts dans les écoles primaires :

visitez le site Internet de la CSDM au [www.csdm.qc.ca](http://www.csdm.qc.ca)  
(section Préscolaire et primaire, onglet Nutrition et services alimentaires).



Horaire  
hebdomadaire



07:55	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1					
2					
récréation					
3					
11:18 à 12:40	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
4					
récréation					
5					

# CODE DE CORRECTION

1<sup>er</sup> cycle

**Ponctuation**

Majuscule,



/

Rose

**Accord**

pluriel se termine avec **s,x**

Jaune soleil

féminin se termine par **e**

Vert

Bleu

**Conjugaison**

terminaison du verbe

Jaune foncé

**Orthographe**

d'usage

≈

la phrase n'a pas de sens

X

mot oublié

2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> cycle

**Ponctuation**



? ! ,

Rose

**Accord**

genre

Vert

nombre

Vert

Bleu

**Conjugaison**

terminaison du verbe

**Orthographe**

d'usage et grammatical

Jaune foncé

≈

structure de la phrase

X

mot oublié



