



# Infolettre Gazelle et Potiron

GAZELLE

## Cherche et trouve coloré et actif

L'automne... quelle belle saison pour marcher, admirer les couleurs et ressentir la fraîcheur du vent! Utilisez l'un des nombreux [cherche et trouve disponibles gratuitement](#) sur internet et sortez explorer l'extérieur avec vos tout-petits.

Bien des petits et grands pas à cumuler!

## Jouer dehors!

Des enfants en contexte naturel passent beaucoup plus de temps à bouger à un niveau d'intensité modérée à élevée que lorsqu'ils sont à l'intérieur. Entreprendre des activités par eux-mêmes, relever des défis... l'extérieur est le meilleur terrain de jeu qui soit!

[Inspirez-vous des idées d'accessoires et d'aménagements extérieurs](#) proposées par Vifa Magazine.

POTIRON

## Soulignons un BON COUP

[Le CPE de l'Anse aux Lièvres a un frigo-partage pour lutter contre le gaspillage alimentaire.](#) Le CPE a sollicité l'aide des parents pour recueillir des plats pour entreposer les surplus dans le réfrigérateur. Il est rempli à chaque jour des aliments cuisinés en trop. Les enfants choisissent leur repas à emporter ou les fruits en partant avec leurs parents.

## Les récoltes d'automne

L'automne est propice pour cuisiner les fruits et les légumes d'ici. C'est la saison des courges qui sont polyvalentes et économiques. Elles se cuisinent de différentes façons. Pourquoi ne pas profiter de l'Halloween pour présenter aux enfants [les variétés de courges](#) ou [la cuisiner!](#)

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

