



Bulletin d'information

Volume No 17 – numéro 5

Le 23 février 2015

Julie Gaudreault, conseillère en communication

On parle de vous !

Chronique de votre comité paritaire en santé et sécurité du travail

Le texte que nous vous proposons ce mois-ci porte sur la nutrition. Il a été rédigé par Avrile Gagné, nutritionniste.

Février, mois de la nutrition : cuisinez et savourez... tout simplement!

Aimeriez-vous bien manger de 9 h à 5 h et profiter d'un maximum d'énergie lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison grâce à des aliments aussi délicieux que nutritifs? Le **Mois de la nutrition 2015** vise à vous aider à bien manger tout au long de la journée, que ce soit au travail, à l'école ou dans vos activités familiales.

Faites des provisions

La planification est la clé du succès.

Faites le plein d'ingrédients qui vous permettront de concocter rapidement des collations et des lunchs nutritifs!

Garde-manger

- Du saumon, du poulet et des légumineuses (comme des lentilles ou des pois chiches) en conserve, afin de créer des salades-repas protéinées pour le dîner.
- Des produits céréaliers comme le quinoa, l'orge, le riz brun et des petites pâtes de grains entiers pour préparer des soupes et des salades.
- Des huiles et des vinaigres aromatisés pour faire des vinaigrettes en peu de temps et rehausser la saveur.

Frigo

- Des fruits, du yogourt, des noix et des beurres de noix pour préparer des laits frappés et de délicieuses collations. Il suffit de garnir de fruits frais et le tour est joué!
- De la verdure lavée et des légumes prêts à manger, cuits et


crus, pour apprêter des salades, des collations et des soupes.

- De la viande rôtie, de la volaille cuite, différents fromages et des œufs cuits dur pour faire des sandwiches.

Congélateur

- Des pitas et des tortillas de grains entiers pour concocter des sandwiches et des roulés.
- Des légumes surgelés, c'est idéal pour cuisiner des soupes et des sautés vite faits, et des petits fruits surgelés pour agrémenter de délicieux *smoothies*.

Voici deux exemples de lunches nutritifs et rapides :

Des sandwiches métamorphosés	À-côtés pour compléter les quatre groupes	Une note sucrée pour terminer le lunch en beauté
<p><u>Spirales coco-fromage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Œufs cuits durs ▪ Fromage cheddar râpé ▪ Carottes râpées ▪ Tortillas de blé entier <p><i>Il ne vous reste qu'à farcir les tortillas des œufs, du fromage et des carottes, puis à enrouler le tout.</i></p>	<p>Fleurs de chou-fleur</p>	<p>Yogourt à boire</p>
<p><u>Pochettes de porc aux pommes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pains pitas miniatures ▪ Surplus de rôti de porc, coupé en petits cubes ▪ Pommes coupée en petits cubes ▪ Raisins secs ▪ Garniture à base de yogourt nature, de miel et de moutarde. <p><i>Farcissez les mini-pitas du mélange de porc, de pommes et de raisins secs. Dégustez!</i></p>	<p>Carottes miniatures</p> 	<p>Galette au gruau</p>

Pour obtenir plus d'astuces et de recettes à préparer chez vous et à emporter avec vous, visitez moisdelanutrition.ca.

Sources :

- www.dietetiste.ca
- *Relevez le défi de la boîte à lunch!*, conférence, Nadeau Nutrition, 2011.

FADIO : l'art d'intégrer les technologies en enseignement!

Le Projet de formation à distance interordres au Bas-Saint-Laurent et en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, que l'on connaît sous l'acronyme FADIO, a pour objectif d'aider les établissements scolaires de ces deux régions à se positionner pour aspirer à devenir des régions d'avant-garde dans le domaine de la formation à distance. L'objectif est à la fois d'offrir un service éducatif de proximité à toutes les personnes désireuses d'acquérir des connaissances afin d'augmenter leurs compétences, mais aussi de rayonner sur la scène provinciale, voire nationale.

FADIO, c'est donc une entente cadre entre sept commissions scolaires, cinq cégeps, deux instituts collégiaux et une université pour développer une collaboration et une expertise en formation à distance. Dans le cadre de cette entente, plusieurs travaux ont été réalisés, dont la mise sur pied d'un site Web fort intéressant où l'on trouve de multiples ressources : <http://www.fadio.net/>.

Qui dit formation à distance (FAD) dit, bien sûr, intégration des technologies en enseignement. La FAD peut se déployer sous différentes formes et dans différents contextes. La petite capsule vidéo préparée pour ses élèves de 5^e année est une FAD, tout comme le programme de 3 crédits dispensé entièrement à distance à la formation des adultes.

À la Commission scolaire des Phares, de nombreux exemples d'intégration des technologies pourraient s'intégrer à FADIO. Dans le but d'informer le personnel, de créer un mouvement de partage et d'amener les enseignants à expérimenter quelques pratiques gagnantes, nous sollicitons vos projets pour en faire part à l'ensemble du personnel.

- **Qu'avez-vous tenté cette année?**
- **Comment avez-vous intégré les technologies en classe?**
- **Quels outils complémentaires avez-vous offerts à vos élèves?**

Faites-nous part de vos idées en contactant Julie Gaudreault à l'adresse courriel

julie_gaudreault@csphares.qc.ca.

Nous aimerions parler de vous dans les prochaines parutions du journal *Le Phare!*

Par ailleurs, je vous invite à me suivre sur mon compte Twitter : @cmarquis2014. Régulièrement, j'utilise cette plateforme pour partager des liens inspirants pour la technopédagogie.

Christine Marquis, DSRI
Commission scolaire des Phares

Avez-vous pensé soumettre un projet aux Prix d'excellence de la Fédération des commissions scolaires du Québec?



Le concours des Prix d'excellence 2014-2015 de la Fédération des commissions scolaires du Québec s'intitule Commissions scolaires – Les liens intergénérationnels : une formule gagnante! Il se déroulera sous la présidence d'honneur d'un duo de comédiens représentant bien le thème retenu : Marianne Verville, qui a notamment joué le rôle d'Aurélie Laflamme dans *Le Journal d'Aurélie Laflamme*, et le comédien Jacques L'Heureux, alias *Passe-Montagne* dans l'émission *Passe-Partout*.

Ce concours vise à mettre en évidence des projets qui démontrent

la richesse des liens intergénérationnels tant du côté des élèves, du personnel que des élus scolaires. Par exemple, il peut être question d'aide aux devoirs, de saines habitudes de vie, d'ateliers de lecture ou de cuisine, d'éducation citoyenne, de mentorat ou d'engagement social et communautaire.

Les commissions scolaires membres de la FCSQ intéressées à soumettre un projet dans l'une des cinq catégories (Préscolaire et primaire, Secondaire, Formation professionnelle, Éducation des adultes et Services de la commission scolaire), ont jusqu'au 9 mars 2015 pour le faire en remplissant le [formulaire en ligne](#). Pour en savoir plus, on clique [ici](#).

C'est le temps de s'inscrire à l'Expo-sciences régionale de l'Est-du-Québec

L'édition 2014-2015 de l'Expo-Sciences régionale de l'Est-du-

Québec se tiendra du 13 au 15 mars 2015 à Gaspé pour l'ordre

secondaire, puis à Rimouski le 8 mai 2015 pour les élèves du primaire. Les inscriptions ont lieu **dès maintenant** sur le Web ou en téléphonant à M^{me} Andrée-Anne Tétreault, coordonnatrice, au 418 723-1986, poste 1145.



Toujours dans le cadre de l'Expo-Sciences, le **Défi génie inventif** pour le secondaire aura lieu à Rimouski le 28 mars prochain. Pour le primaire, le **Défi apprenti génie** se déroulera le même jour que l'Expo-Sciences, le 8 mai.

Communications

Pour lire ou relire les communiqués de presse diffusés depuis la mi-décembre 2014, qui ne sont pas reproduits dans le présent bulletin, on consulte les hyperliens suivants :

Le Club de robotique Rikitik relève à nouveau le défi FIRST Robotique! :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_2014-2015/Communiqu%C3%A9_Le_Club_de_robotique_Rikitik_rel%C3%A8ve_%C3%A0_nouveau_le_d%C3%A9fi_First_Robotique.pdf



Le Centre de formation professionnelle de Mont-Joli-Mitis présent au Salon industrie et machinerie agricole du Québec :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_2014-2015/Le_CFPMM_present_au_SIMAQ.pdf

L'Expo-sciences annuelle de l'école de l'Estran est un franc succès :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_2014-2015/LExpo-sciences_annuelle_de_lecole_de_lEstran_est_un_franc_succes.pdf



27^e campagne provinciale de sécurité en transport scolaire : M'as-tu vu? Sois vigilant! :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_2014-2015/27e_campagne_provinciale_de_s%C3%A9curit%C3%A9_en_transport_scolaire.pdf

Toyota Canada fait don d'un véhicule au Centre de formation de Rimouski-Neigette :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Toyota_Canada_fait_don_dun_vehicule_au_CFRN.pdf



L'Expo-sciences 2015 prend place à l'école du Mistral :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Expo-sciences_2015_prend_place_a_lecole_du_Mistral.pdf

Lancement du projet Mobilys à l'école du Mistral :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Lancement_du_projet_Mobilys_a_lecole_du_Mistral.pdf

Un concours est lancé pour trouver un nom à la salle de spectacle de l'école Paul-Hubert :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Concours_pour_trouver_un_nom_a_la_salle_de_spectacle_P-H.pdf

[2015/Concours pour trouver un nom a la salle de spectacle P-H.pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Vente_livre_Mme_Turcotte.pdf)

Campagne de financement pour l'aménagement de la bibliothèque de l'école des Cheminots-de Saint-Rémi :

[http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Vente_livre_Mme_Turcotte .pdf](http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Vente_livre_Mme_Turcotte.pdf)

Un geste de solidarité à l'école Langevin :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Un_geste_de_solidarite_a_lecole_Langevin.pdf



L'école Paul-Hubert tient un colloque sur la santé mentale des adolescents :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Lecole_Paul-Hubert_tient_un_colloque_sur_la_sante_mentale_des_adolescents.pdf

Les élèves de l'école du Rocher-D'Auteuil soulignent la Journée internationale de la musique :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Les_eleves_de_lecole_du_Rocher-Dauteuil_soulignent_la_Journee_internationale_de_la_musique.pdf



Les élèves de l'école Élisabeth-Turgeon soulignent la grande générosité du public

lors de la 16^e campagne de financement des agrumes :

http://www.csphares.qc.ca/documents/pdf/communiqu%C3%A9_presse/2014-2015/Bilan_de_la_16e_campagne_des_agrumes.pdf



Bonne semaine de relâche

