

**Préparez des repas santés**

Désirez-vous préparer un repas de midi nourrissant pour vos écoliers ? Voulez-vous vous assurer que votre enfant le mangera lui-même au lieu de l'échanger ou de le jeter ?

Suivez ces directives pour obtenir une combinaison gagnante :

Évitez les collations aux produits alimentaires fortement transformés comme les barres céréalières et les croustilles. Bien sûr, c'est bien commode de saisir un paquet dans le garde-manger, mais ces produits contiennent habituellement beaucoup de sucre, de sel, de gras saturés et leur valeur nutritive est parfois négligeable

Servez-leur des produits possédant une bonne valeur nutritive naturelle. Les pains et les craquelins à base de farine complète, les fruits et les légumes frais ainsi que les fromages sont tous les ingrédients de choix d'un repas de midi sain. Vous pouvez même les diviser à l'avance en petites portions qui seront plus faciles à avaler.

Donnez à votre enfant l'occasion de se divertir avec des amuse-bouche. Donnez-lui l'occasion d'expérimenter diverses trempettes et tartines nutritives comme du yogourt, de la salsa ou de l'humus pour ses légumes et ses craquelins. Préparez-lui un œuf à la coque qu'elle pourra décortiquer le midi

Pensez petit. Les enfants mangent les petites portions de bon appétit et ils ont tendance à grignoter tout au cours de la journée, donc substituez plusieurs petites bouchées à un sous-marin

Laissez de côté les boissons gazeuses et les jus de fruits sucrés. Ils favorisent la carie et ils prennent beaucoup d'espace dans l'estomac qui en a besoin pour des liquides plus sains comme le lait

Tenez compte de ce que votre enfant veut manger. La meilleure façon de vous assurer qu'il mangera son repas de midi, c'est de le faire participer à son élaboration. Découvrez quelles sont ses collations favorites, ou donnez‑lui le choix entre 2 ou 3 articles le matin. Puis, à la fin de la journée, demandez-lui ce qu'il a préféré dans son sac-repas.

**Décelez le stress lié à la rentrée des classes1px-trans**

Il arrive que les enfants réagissent mal aux changements et la rentrée des classes peut nécessiter une certaine période d'adaptation. Le stress lié à la rentrée des classes peut avoir diverses origines. Notamment l'adaptation à de nouveaux enseignants et compagnons de classe, les devoirs en plus du travail à la maison ou tout simplement le changement de routine. Le stress peut quelquefois provenir de causes plus importantes, comme l'intimidation par d'autres enfants ou la présence d'une phobie liée à l'école. Pour bien vous préparer à aider votre enfant, vous devez porter attention à certains indices importants.

Parmi les signes qui pourraient indiquer que votre enfant est stressé ou inquiet, on retrouve :

Des départs pour l'école difficiles, des pleurs ou de l'irritabilité

Des épisodes soudains de « pipi au lit » ou de l'incontinence pendant la journée

Des troubles du sommeil

L'absentéisme scolaire ou l'abandon des activités sociales

La survenue de problèmes en milieu scolaire

L'apparition de tics nerveux (entortillage des cheveux ou rongement d'ongles)

Une conduite régressive

Des maux de tête ou des douleurs abdominales à intervalles rapprochés.

Si vous remarquez que votre enfant est stressé, entamez un dialogue.

Parlez-lui de différents moyens de composer avec ce problème ou des solutions possibles aux causes de son stress. Assurez-vous que le régime alimentaire de votre enfant est équilibré et encouragez une activité physique qui lui permettra de décompresser. Assurez-vous que votre enfant dispose d'un certain temps de repos dans son horaire.

Faites appel aux enseignants de votre enfant ou au directeur de l'école s'il faut utiliser une méthode de résolution de problème. Et consultez votre médecin si le stress semble constituer un problème excessif ou insoluble.

Surtout, rassurez votre enfant en lui disant que vous le soutenez et que vous l'aimez, en l'embrassant souvent, en le serrant fréquemment dans vos bras et en l'encourageant.

**Attention à ces deux parasites1px-trans : Les Poux et Les Oxyures**

Dans les écoles du Canada, Les Poux et Les Oxyures (vers intestinaux) représentent deux des parasites les plus communs chez les enfants.

Comment se débarrasser des poux :

Étape 1 : Examinez les cheveux de votre enfant toutes les semaines, cherchez en particulier les poux ou leurs lentes. Vous pouvez également utiliser un peigne à poux aux dents très fines.

Étape 2 : Retirez autant de parasites et d'œufs que possible à la main, puis discutez avec votre pharmacien des produits thérapeutiques comme les shampoings médicamenteux ;

Étape 3 : Lavez tous les vêtements et la literie à l'eau très chaude pour tuer les poux et les lentes. Passez l'aspirateur sur les meubles et les planchers ;

Étape 4 : Défendez à votre enfant, qu'il soit infecté ou non, de partager une brosse à cheveux, un peigne, un bandeau ou un chapeau avec ses amis.

Comment se débarrasser des oxyures :

Utilisez un médicament que votre médecin vous aura prescrit pour libérer votre enfant des oxyures qui l'infestent. Vous devriez également traiter les autres membres de la famille même s'ils ne présentent aucun symptôme. Une seconde dose est généralement prise 2 semaines plus tard pour empêcher une réinfection

Lavez les draps, les sous-vêtements et les pyjamas pour éliminer les œufs

Assurez-vous que les ongles de vos enfants sont coupés courts et ne les laissez pas se ronger les ongles ni se sucer les doigts ;

Enseignez à votre enfant, qu'il soit infecté ou non, à bien se laver les mains et régulièrement, en particulier après avoir été aux toilettes et avant les repas.