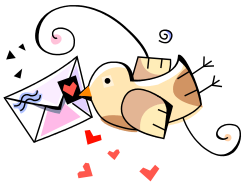
15425—91 avenue
Edmonton, Alberta, T5R 4Z7
Téléphone: (780)484-6955
Fax: (780) 484-7065

LES NOUVELLES DE ND
FÉVRIER 2013

Mot de notre directeur
Monsieur Arthur L'Abbé



En février, nous nous préparons pour les bulletins scolaires qui seront distribués en mars. Les bulletins servent à indiquer le progrès des élèves ainsi que les points sur lesquels ils doivent travailler davantage. Au cours de l'année, les élèves deviennent de plus en plus responsables de leurs devoirs et de leurs travaux.
Votre enfant profite énormément de l'accompagnement et de l'intérêt que vous pouvez lui offrir à la maison.
Merci de votre engagement continu à l'éducation francophone et catholique de votre enfant!

J'espère que vous pourrez tous profiter du jour de la Famille, le 18 février prochain, pour vous détendre et vous amuser en famille.
Bon congé!

Dates à retenir:

6 février: •Pas de classe pour les maternelles seulement
7 et 8 février: •Congrès des enseignants, pas d'école
13 février: •Célébration liturgique, mercredi des Cendres
16 février: •Skier en Français, 17h30 - 21h00
18 février: •Journée de la famille, pas d'école
19 février: •Winspear Centre pour les 4es, 5es et 6es années

PRÉMATERNELLE
Bobino·Bobinette

15425- 91e avenue
Edmonton, Alberta
T5R 4Z7
Tél. : 780-486-0673
Télécopie : 780-484-

Dates à retenir :

- **29 janvier au 22 février,** les anciennes familles qui reviennent pour un autre enfant peuvent faire leur inscription.
- **Mardi, 26 février,** soirée d'inscriptions pour les nouvelles familles.
- **Jeudi et vendredi, 7 et 8 février,** colloque des professeurs, pas d'école.
- **Mardi, le 12 février,** les commandes de café sont dues.
- **Lundi, 18 février,** fête de la famille, pas d'école.

Enregistrements pour l'année scolaire 2013-2014 :

Chers parents,

Nous invitons les familles qui ont déjà eu des enfants à la Prématernelle Bobino Bobinette à inscrire leurs enfants âgés de 3 à 5 ans à la prématernelle pour l'année scolaire 2013-2014.

Si vous souhaitez inscrire votre enfant pour l'année prochaine vous pouvez le faire entre le 29 janvier et le 22 février, 2013. Le 26 février, nous commençons à accepter les inscriptions pour les nouvelles familles. Vous trouverez un formulaire d'inscription ci-joint. Vous pouvez aussi obtenir un formulaire d'inscription à la prématernelle ou en ligne à l'adresse suivante :

http://www.bobinobobinette.centrenord.ab.ca/multisites/BB/fichiers/Documents/Formulaires/Formulaire_inscription.pdf

Vous aimez voyager? La prématernelle a une loterie cette année encore. Les billets sont $10. chacun et vous donnent une chance pour un des 3 prix.

Premier prix : Billets Westjet pour 2 personnes, aller-retour, n'importe quelle destination de WestJet. (Certaines dates sont restreintes comme Noël et le congé du printemps). Les billets sont valides du 25 mai, 2013 au 25 mai, 2014.

2e prix: $250. en argent comptant

3e prix : $150. en argent comptant

Seulement 1000 billets d'imprimés. Vous pouvez contacter un parent de la prématernelle ou une des éducatrices pour en acheter.
Tous les fonds iront au fonctionnement de la prématernelle.

Our preschool is having a raffle again this year, tickets are $10.00 each and you have the chance to win 3 prizes and they are:

1st Prize: WestJet flights for 2 people roundtrip, taxes in, anywhere WestJet flies (Blackout dates such as Christmas apply) Tickets good from May 25/2013 to May 25/2014
2nd Prize: $250.00 cash
3rd Prize: $150.00 cash

Only 1000 tickets printed. Contact a preschool parent or one of the teachers to buy.
All proceeds go to funding our preschool.

PRÉMATERNELLE BOBINO BOBINETTE

formulaire d'inscription

Date de la demande : _____ **Numéro du formulaire :** _____
POUR BUREAU SEULEMENT

Si vous souhaitez inscrire votre enfant à la prématernelle, veuillez remettre ce formulaire complété à:

_____ lors de la journée porte ouverte du : _____.
RÉGISTRAIRE DATE

Formule souhaitée

Quatre formules sont offertes afin de satisfaire les besoins de chaque famille. Numérotez votre préférence - premier, deuxième et troisième choix.

☐ 2 jours/semaine - matins ☐ 3 jours/semaine - matins

☐ 2 jours/semaine - après-midis ☐ 5 jours/semaine - matins

Date souhaitée pour l'entrée scolaire: Mois / Année _____

Informations

Nom de famille de l'enfant : _____ Prénom : _____

Date de naissance de l'enfant : _____ / _____ / _____
JOUR MOIS ANNÉE

Adresse du domicile : _____

_____

Numéros de téléphone : Maison (_____) _____ Cellulaire (_____) _____

Adresse courriel : _____

Nom du père : _____ Téléphone (bureau) : _____

Nom de la mère : _____ Téléphone (bureau) : _____

Qui est francophone : Mère ☐ Père ☐

Quelle langue est-ce que votre enfant parle à la maison : _____

Comment nous avez-vous trouvés? _____

Les parents de Bobino Bobinette sont obligés de participer en tant que bénévoles (comité, sous-comité, aide en classe, événements spéciaux, etc.) pour le fonctionnement de la prématernelle. Toutes les familles doivent également se porter bénévoles pour aider dans nos efforts de prélèvement de fonds (casino et autres).

Afin de recevoir plus d'informations, téléphoner au 780-486-0673.

- **Les frais d'inscription sont de 25 $, non remboursables. Pour que votre demande soit considérée, votre formulaire d'inscription doit être accompagné d'un chèque de 25 $ (fait au nom de «École Bobino Bobinette»).**
- Le comité de parents se réserve le droit d'annuler une classe.
- Notez que la **Bourse Richelieu** est disponible pour les familles qui ont besoin d'assistance financière. Vous pouvez vous procurer un formulaire de demande lors de votre inscription. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec la prématernelle au 780-486-0673.

CATFISH COFFEE ROASTERS
SUSTAINABLE FUND RAISING
INFO@CATFISHCOFFEE.COM
780-937-3991

CUSTOMER ORDER FORM

PLEASE INDICATE HOW MANY BAGS OF EITHER WHOLE BEAN OR GRIND TYPE

1/2 lb/227g	Variety	Whole Bean	Cone Filter	Basket Filter	Percolator/ French Press	Espresso	Price	Total$
Brew Ha Ha	Breakfast Blend Light/Med Roast						$8	
Café A Go Go	House Blend Med/Dark Roast						$8	
Perfecto Domingo	Colombian Medium Roast						$8	
Sunny Side Up	Costa Rica Light Roast						$8	
Whisker Twister	Sumatra Dark Roast						$8	
Sucker Punch	Brazil Dark Roast						$8	
Black Cat Cuckoo	Italian Style Espresso Blend						$9	
Afternoon Delight Decaf	Sumatra Decaf Dark Roast						$9	
Cha Cha Cherry Decaf	Mexican Decaf Medium Roast						$9	
Espresso Decaf	Espresso Decaf Dark Roast						$9	
1 lb/454g	**Variety**	**Whole Bean**	**Cone Filter**	**Basket Filter**	**Percolator/ French Press**	**Espresso**	**Price**	**Total$**
Brew Ha Ha	Breakfast Blend Light/Med Roast						$16	
Café A Go Go	House Blend Med/Dark Roast						$16	
Perfecto Domingo	Colombian Medium Roast						$16	
Sunny Side Up	Costa Rica Light Roast						$16	
Whisker Twister	Sumatra Dark Roast						$16	
Sucker Punch	Brazil Dark Roast						$16	
Black Cat Cuckoo	Italian Style Espresso Blend						$18	
Afternoon Delight Decaf	Sumatra Decaf Dark Roast						$18	
Cha Cha Cherry Decaf	Mexican Decaf Medium Roast						$18	
Espresso Decaf	Espresso Decaf Dark Roast						$18	

Customer's name: _____ **Grand Total:** $

Phone: _____ **Date:** _____

Seller's name: _____ **Seller's phone:** _____

Please make cheque payable to the Fundraising Group or Organizer

Group/Organization: Prematernelle Bobino Bobinette

Février 2013

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1 j2	2
3	4 j3	5 j4	***6*** j5 *Pas de classe pour les maternelles*	***7*** *Congrès des enseignants, pas d'école*	***8*** *Congrès des enseignants, pas d'école*	9
10	11 j1	12 j2	***13*** j3 *Célébration liturgique, Mercredi des Cendres*	***14*** j4 *St-Valentin*	15 j5	16 *Skier en Français 17h30-21h00*
17	***18*** *Fête de la famille, pas d'école*	***19*** j1 *Winspear Centre, pour les 4es, 5es et 6es année (12h30-14h30)*	20 j2	21 j3	22 j4	23
24	25 j5	26 j1	27 j2	28 j3		

Bonne fête !!!

Kimberly O-Y., Aimée P., Sydnee W., Alexandre G-Q., Samuel I., Shanika C., Sophie M., Jonathan F-A., Rose F-T., Glitemberg F., Yanick D., Clayton S., Kennedy D., Alexandra P., Anson S., Gabrielle L., Luke M.

Les anniversaires des enfants seront célébrés en classe, merci d'envoyer des pâtisseries individuelles, les enseignants n'ont pas forcément le temps de découper les gâteaux.

Si votre enfant à des allergies, contacter son enseignante.

SKIER EN FRANCAIS

rabbit hill
snow resort

Faites vite ! Seulement 600 billets de disponibles !!!!

Samedi 16 février 2013
17h30-21h00

Joigniez-vous à nous avec votre famille et vos amis pour la première soirée de Skier en Français, par l'école Notre-Dame à Rabbit Hill Snow Resort

20.00$ par personne ci-inclus:

- Remonte-pente
- Location et casque
- Leçon de ski et de planche à neige pour les débutants

Pour me rejoindre: Marielle Poulin mandmpoulin@shaw.ca

DATE LIMITE POUR ACHETER VOS BILLETS:
Jeudi 7 février 2013

Edmonton Garrison
Military Family Resource Centre
Military Families: Strength Behind the Uniform

La Famille: La force conjointe
Centre de Ressources des Familles Militaires
de la Garnison d'Edmonton

Édifice 161, Mons Avenue
Lancaster Park, AB
Tél : 780-973-4011, poste 6300
Télec. : 780-973-1401
Courriel : information@mfrcedmonton.com

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi 8 h à 18 h
Fins de semaines et jours fériés : fermé

Suivez-nous sur Facebook

Suivez-nous @EdmontonMFRC

Coin militaire

Le Centre de ressources des familles militaires de la garnison d'Edmonton (CRFM) fournit, aux familles militaires, un appui, des programmes, des services et des ressources qui augmentent la force et l'énergie des familles militaires afin de répondre aux défis uniques du style de vie militaire. Pour une liste complète de nos programmes, visitez notre site web au **www.forcedelafamille.ca/sites/Edmonton/FR.**

PROGRAMMES DU DÉPARTEMENT DES SERVICES DE LANGUES

Soirée de film en famille (EN FRANÇAIS) Joignez-vous à nous pour un film familial le deuxième vendredi du mois. La pizza et les rafraichissements seront servis. **Heure :** 18 h à 20 h **Cout :** Gratuit **Dates :** le 1 février, le 1 mars **Inscription :** au plus tard, le mercredi de la même semaine	**Souper Francophone (EN FRANÇAIS)** Joignez-nous au Souper Francophone le dernier vendredi du mois. **Ouvert aux communautés militaires et civiles.** **Heure :** 18 h à 20 h **Cout :** cout de votre repas **Lieu :** restaurants variés dans la région d'Edmonton **Âge :** tous les âges **Dates à venir:** 22 février – Pizza Delight (37 Westpark Blvd, Fort Saskatchewan) 29 mars – Cajun House (7 rue St. Anne, St. Albert) **Inscription :** au plus tard, le mercredi de la même semaine
Services à l'emploi d'Accès emploi Cherchez-vous un emploi? Voulez-vous mettre à jour votre curriculum vitae? Un conseiller en emploi d'Accès emploi sera disponible pour vous aider avec votre recherche d'emploi. **Ouvert aux communautés militaires et civiles!** **Dates :** le 13 février, le 13 mars **Heure :** 9 h à midi **Inscription :** au plus tard, le lundi de la même semaine accès emploi	**Bout'choux en musique** Venez chanter, danser et jouer des instruments! Jacynthe Arsenault, B.Ed, offre un cours de musique pour enfant de 0-5 ans et leurs parents. Votre enfant apprendra des concepts musicaux d'âge approprié en se servant de son corps et de son imagination. Ce cours est actif, créatif, et surtout, amusant! ***NOTE : sera animé en français!** **Dates :** les lundis, du 14 janvier au 25 mars (pas de programme le 18 février) **Heure :** 9 h 45 à 10 h 30 **Inscription :** Appelez au (780) 973-4011, poste 6300, au plus tard, le jeudi de la semaine d'avant **Ouvert au :** Grand public
Cours de gardiens avertis (en français) Apprenez les techniques de soins pour les bébés et les enfants, et comment assurer la sécurité des tout-petits. Vous apprendrez aussi les compétences de base en secourisme. *Apportez une poupée*. CE COURS SERA ENSEIGNÉ EN FRANÇAIS. **Ouvert aux communautés militaires et civiles** **Heure :** 9 h à 17 h **Dates :** Le 23 février **Cout :** 47,25 $ **Lieu :** CRFM **Inscription :** avant le 11 février	**Atelier E-Parent** Comment faire aujourd'hui avec toute la technologie, pour enseigner à nos enfants la quantité et la qualité de son utilisation? Que fait mon enfant quand il est devant son ordinateur? Combien de temps devrait-il y passer? Quelles sont les limites raisonnables? Cet atelier discutera des relations en ligne, les contenus inappropriés, le cybermarketing, la cyberdépendance et l'utilisation d'internet pour les devoirs. Les participants discuteront également du contenu des programmes télévisés, des films et des jeux vidéo. Chacun discutera aussi leur propre connaissance de la technologie, son impact sur son enfant et comment devenir un « parent électronique »! Animé par l'Institut Guy-Lacombe de la famille. **Date :** Le lundi 25 février **Heure:** 18 h à 20 h **Cout :** Gratuit **Lieu :** CRFM **Inscription :** Téléphonez le CRFM au 780-973-4011, poste 6300 avant le 18 février 2013. **Ouvert au :** Grand public

www.forcedelafamille.ca/sites/Edmonton/FR

Ce texte est conforme à la nouvelle orthographe
www.orthographe-recommandee.info

Cours de gardiens avertis

Apprenez les techniques de soins pour les bébés et les enfants et comment assurer la sécurité des tout-petits. Vous apprendrez aussi les compétences de base en secourisme. *Apportez une poupée*

CE COURS SERA ENSEIGNÉ EN FRANÇAIS

Dates: Le 23 février
Heure: 9 h à 17 h
Lieu: CRFM
Coût: 47,25 $
Inscription: Avant le 11 février au (780) 973-4011, poste 6300

Edmonton Garrison
Military Family Resource Centre
Military Families: Strength Behind the Uniform

La Famille: La force conjointe
Centre de Ressources des Familles Militaires
de la Garnison d'Edmonton

École publique
GABRIELLE-ROY

PORTES OUVERTES

Jeudi 21 mars de 16 h à 20 h

8728, 93e Avenue
Edmonton
780 457-2100

Visit our website or call for more info!

Inscrivez-vous dès maintenant!

École francophone M à 12
Maternelle à temps plein
Garderie et prématernelle sur place
Transport gratuit
Petits déjeuners et cafétéria
Équipes sportives – élémentaire, secondaire
Voyages internationaux

gr.centrenord.ab.ca

École
Alexandre-Taché

SOIRÉE D'INFORMATION

Mercredi 13 mars à 19 h

98, avenue St-Vital
Saint-Albert
780 458-4878

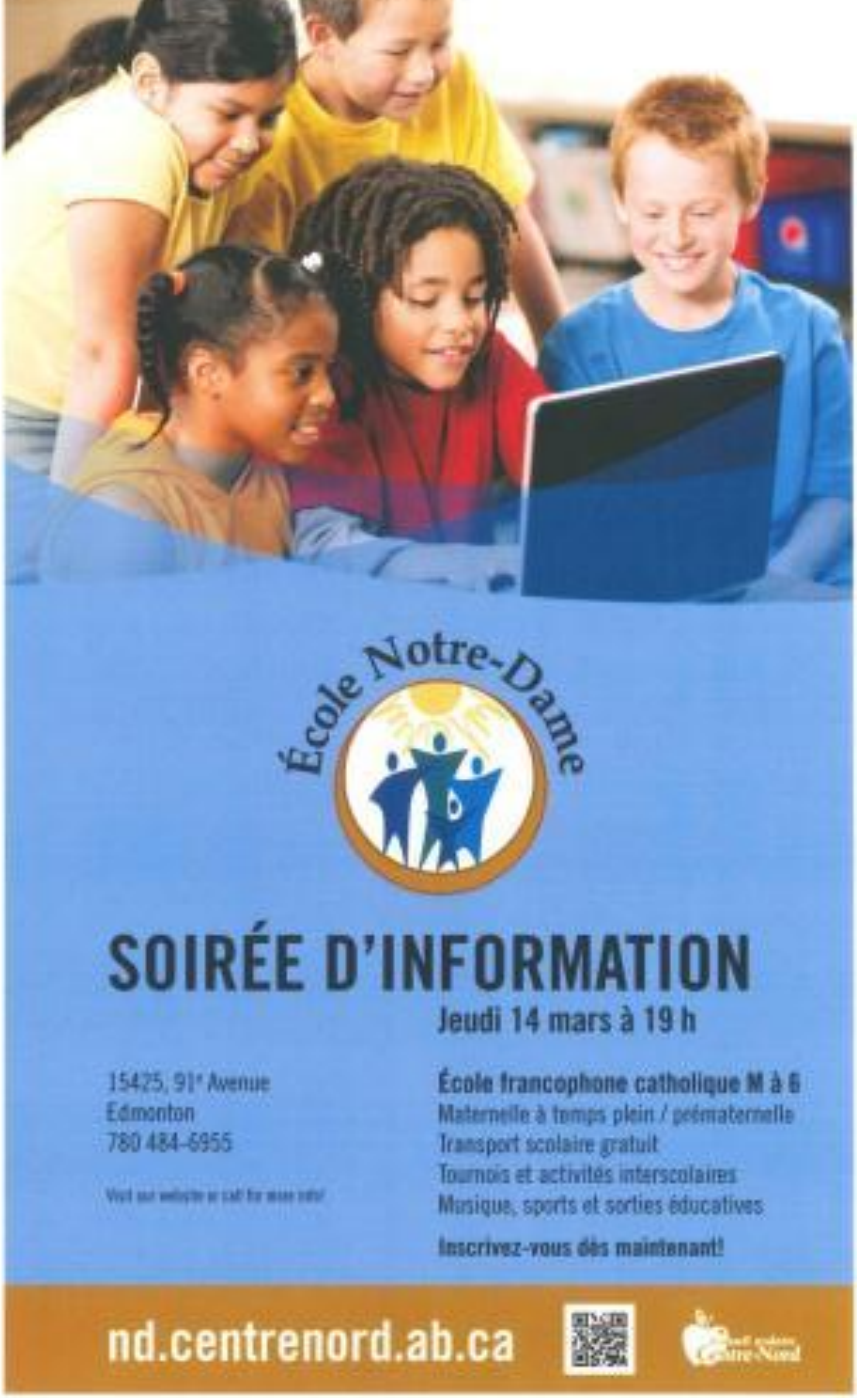
Our students are fluent in English and français

Visit our website or call for more info!

École francophone 7 à 12
Transport scolaire gratuit
Art dramatique, danse, chant
Athlétisme, sports, ski
Menuiserie, espagnol, voyages

Inscrivez-vous dès maintenant!

at.centrenord.ab.ca



Si vous avez un enfant qui aura 5 ans dès le 1er mars 2013, venez à notre soirée d'information qui aura lieu le **14 MARS 2013 à 19 h**, pour visiter l'école. Invitez vos amis francophones, ayant droit à se joindre à notre grande famille pour l'année scolaire 2013-2014.

École Joseph-Moreau

École Joseph-Moreau

Un secondaire réussi débute ici!

Les parents d'enfants en 6e année sont invités à une soirée d'information pour l'inscription à la 7e année le **mercredi 13 mars à 19 h**. L'école Joseph-Moreau est située au 9750, 74e Avenue NO. Venez-vous informer au sujet de l'école et des programmes de la 7e année. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec notre agente d'information/recrutement, madame Carole Forbes au 780 436-6303.

23 février 2013
19h30

- Musique et animation
- hors-d'oeuvres
- encan silencieux
- 50/50 tirage
- bar payant
- artiste à l'oeuvre

Gymnase de l'école Maurice-Lavallée
8828, 95e rue

Billets: $10

Soirée Nicaragua

February 23, 2013
7:30pm

- Live Music and Entertainment
- Live Artist
- hors-d'oeuvres
- Cash Bar
- 50/50 draw
- Silent Auction

Gymnasium of Maurice-Lavallée
8828 95 St

Tickets are $10

soireenicaragua@gmail.com • 780.466.9816

GALAXYLAND

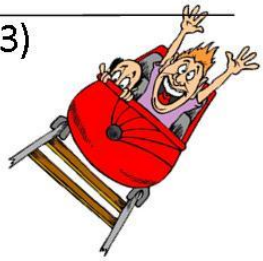
Vendredi 15 mars 2013 de 19h30 à 22h30

Venez vous étourdir en français Au WEST EDMONTON MALL

8$ / par personne à l'avance; 10$ / à la porte

La société de parents de l'école Père-Lacombe organise une soirée au Galaxyland du WEM. Vous pouvez commander vos billets à l'avance pour profiter du rabais. Des billets seront aussi vendus à la porte principale du Galaxyland. Chaque enfant âgé de 2 ans et plus aura besoin d'un billet, ainsi que les adultes qui les supervisent. Avec le billet, votre enfant aura accès aux manèges appropriés à sa taille. La surveillance d'un adulte est requise pour chaque enfant. Le transport n'est pas fourni par l'école.

Bon de commande pour Galaxyland (vendredi, 15 mars 2013)

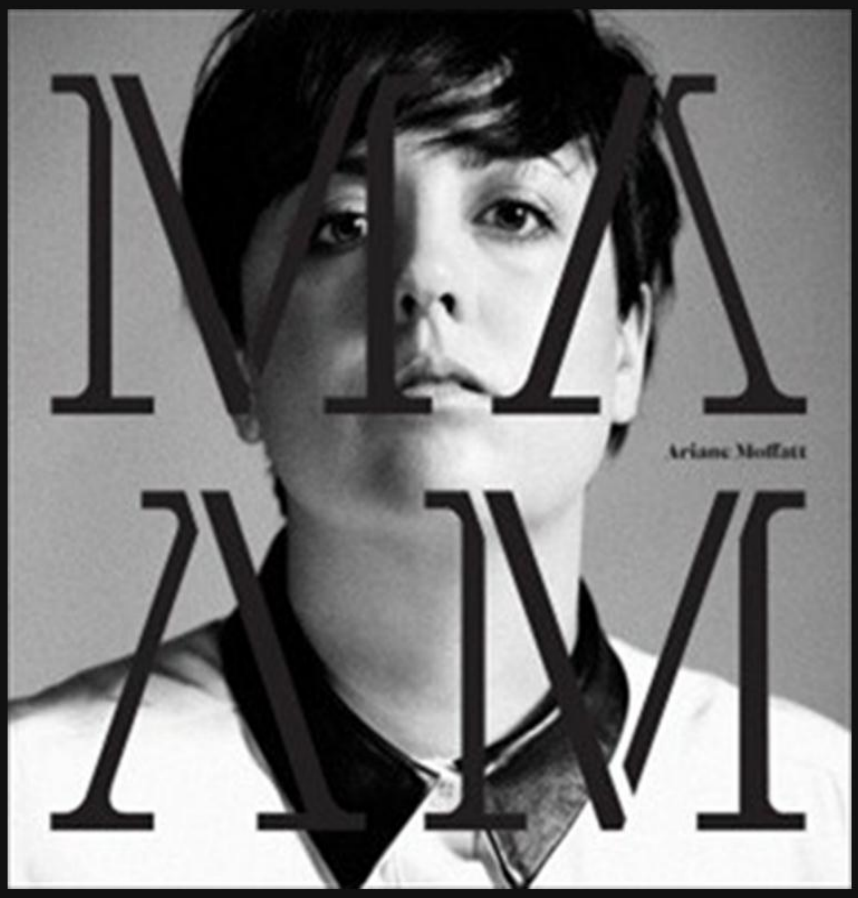


Nom de l'enfant : _____

classe : _____

Nombre de billets _____ X 8$, argent comptant (monnaie exacte) ou chèque, s.v.p., <u>libellez votre chèque à « Société de parents de École Père-Lacombe »</u>

Signature du parent : _____



SPECTACLE D'ARIANE MOFFATT

1ère partie: Mireille Moquin

Le 23 février 2013 à 20h00
Au Paramount Theatre

(10233 Jasper avenue)

BILLET EN VENTE À LA LIBRAIRIE LE CARREFOUR
35$ en pré-vente / 40$ à la porte

(billet non-remboursable)

ACFA Régionale d'Edmonton · Patrimoine canadien Canadian Heritage · Alberta Foundation for the Arts · Edmonton arts council · Le Carrefour · Espace Musique · ACFA Régionale de Centralta

Alberta Health Services

La santé des enfants

Rendre le moment des repas beaucoup plus plaisant

Il est normal que les enfants se montrent difficiles à l'égard de la nourriture, mais cette attitude peut rendre le moment des repas pénible.

Rappelez-vous que c'est à vous qu'il revient, comme parent, de décider des aliments à servir et du moment de les servir.

Parmi les aliments offerts à votre enfant, laissez-le choisir lesquels il veut manger et en quelle quantité.

Cela rendra le moment des repas beaucoup plus agréable.

Les conseils suivants vous aideront à surmonter les difficultés à table :

Faire participer les enfants dans la préparation des repas est un bon moyen pour éviter qu'ils ne fassent la fine bouche à table.

Pour obtenir de plus amples renseignements...

- sur la manière de venir à bout des batailles aux heures de repas, consultez *www.ellynsatter.com/*
- Site Web sur la nutrition d'Alberta Health Services : *www.albertahealthservices.ca/2925.asp*

- **Ne soyez pas un cuisinier de repas-minute!** Toute la famille doit manger les mêmes aliments. Plus votre enfant sera exposé à des aliments variés, plus il apprendra à les aimer. Au fil du temps, il apprendra à manger et à aimer ce qu'il mange.
- **Éliminez les distractions**. Éteignez la télévision, asseyez-vous en famille et profitez de la compagnie des uns et des autres.
- **Offrez des aliments familiers en même temps que les nouveaux aliments.** Même si votre enfant ne mange pas un nouvel aliment la première fois, continuez à le lui offrir. Il devra parfois faire plusieurs essais avant d'accepter un nouvel aliment. À mesure que l'enfant grandit, essayez de lui redonner des aliments qu'il n'avait pas aimés auparavant. Les goûts changent parfois avec le temps.
- **Évitez de vous servir de la nourriture comme récompense ou comme punition ou encore d'offrir une récompense à votre enfant pour qu'il termine son repas.** Cela lui indiquera que certains aliments sont meilleurs ou pires que d'autres. Vous voulez que votre enfant apprécie tous les types de nourriture. Manger doit être un acte plaisant et non une tâche ou une corvée.
- **Encouragez votre enfant à participer au choix des aliments à l'épicerie ou dans la préparation des repas.** Les enfants qui aident à choisir et à préparer leurs repas seront plus enclins à les manger.
- **Soyez un bon modèle.** Mangez des aliments santé et variés. Ne vous attendez pas à ce que votre enfant mange un aliment si vous n'êtes pas prêt à l'essayer d'abord.

Réduisez le temps que passent les enfants devant un écran dans leur chambre

Une façon simple d'améliorer la santé des enfants est de bannir la télévision de leur chambre.

Les enfants qui ont un téléviseur dans leur chambre ont davantage tendance à ne pas dormir suffisamment. Les enfants qui ne dorment pas suffisamment ont tendance à obtenir de moins bonnes notes aux évaluations et sont plus enclins aux sautes d'humeur ou au surpoids.

Bon nombre d'enfants ont aussi d'autres appareils électroniques dans leur chambre, comme des jeux vidéos, des ordinateurs et des téléphones mobiles qui peuvent rendre difficile l'obtention des 10 à 11 heures de sommeil recommandées pour les enfants de 7 à 12 ans.

Retirez le téléviseur et les autres appareils électroniques de leur chambre. Encouragez-les à lire un livre ou racontez-leur une histoire avant le coucher pour les aider à se détendre et à se préparer pour une bonne nuit de sommeil.

February 2013

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
					1 d2	2
3	4 d3	5 d4	***6*** d5 *No school for kidergarten only*	***7*** *Annual teacher convention* *No school*	***8*** *Annual teacher convention* *No school*	9
10	11 d1	12 d2	***13*** d3 *Ash Wednesday, celebration at 10h30*	***14*** d4 *Valentine's day*	15 d5	16 « *Skier en Français!* » *5h30pm-9h00pm* *Rabbit Hill*
17	***18*** *Family day* *No school*	***19*** *Winspear Centre* *(gr 4, 5 and 6)* *(12h30-2h30pm)*	20 d2	21 d3	22 d4	23
24	25 d5	26 d1	27 d2	28 d3		

Happy Birthday !!!

Kimberly O-Y., Aimée P., Sydnee W., Alexandre G-Q., Samuel I., Shanika C., Sophie M., Jonathan F-A., Rose F-T., Glitemberg F., Yanick D., Clayton S., Kennedy D., Alexandra P., Anson S., Gabrielle L., LukeM.

February 2013

Alberta Health Services

Kids' Health

Making mealtimes more pleasant

It is normal for children to be choosy eaters, but picky eating can make mealtimes tough.

Remember that as a parent, you decide which foods to serve, and when and where to serve them.

Allow your child to choose how much food they eat and whether they eat a certain food offered.

This can help make mealtimes more pleasant.

See the tips below to help with mealtime struggles:

- **Do not be a short order cook!** The whole family should eat the same foods. Your child will learn to like more foods by being exposed to them. Over time they will learn to eat and enjoy what you eat.

A good way to avoid your children from becoming a bit picky at mealtimes is getting them involved in meal preparation

For more information...

- For help with mealtime struggles, visit *www.ellynsatter.com/*
- Alberta Health Services school nutrition website: *www.albertahealthservices.ca/2925.asp*

- **Get rid of distractions**. Turn off the TV, sit down as a family and enjoy each other's company.
- **Offer familiar foods with new foods.** Even if your child won't eat a new food the first time, keep offering it. It can take a child many tries before they accept a new food. As a child gets older, try foods again that they may not have liked before. Tastes can change over time.
- **Avoid using food as a reward or punishment or bribing your child to finish his or her meal.** This teaches your child that certain foods are better or worse than others. You want your child to enjoy all foods. Eating should be pleasant, not a duty or a chore.
- **Involve your child in shopping for food and making meals.** Children who help choose and prepare their food are more likely to eat it.
- **Be a positive role model.** Eat a variety of healthy foods. Do not expect your child to eat a food if you're not willing to try it first.

Cut down the screen time in your children's bedrooms

One simple way to have healthier children is to ban the TV from their bedroom.

Children with bedroom TV's are more likely to get less sleep. Children whom do not get enough sleep tend to score lower on tests, have more mood disorders and are more likely to be overweight.

Many children also have other electronic devices in their bedroom like video games, computers, and mobile phones which can make it very difficult to get the recommended 10-11 hours of sleep for a child between the ages of 7 to 12.

Take the TV and other electronic devices out of their room, have them read a book or tell them a story before bed to help them unwind, relax and get ready for a good night's sleep.