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

LES NOUVELLES DE ND
AVRIL 2013

IMPORTANT
FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR L'ANNÉE PROCHAINE

Dans la deuxième semaine du mois d'avril, vous recevrez le formulaire de renouvèlement déjà rempli avec vos données ainsi que la feuille de FOIP pour l'année prochaine. S.v.p. vérifier que toute l'information soit correcte; remplir l'information demandée sur le formulaire, et nous le retourner d'ici le 15 mai. Ce formulaire tient lieu de formulaire d'inscription de votre enfant à l'école Notre-Dame pour septembre 2013.

Il est exigé par le Ministère de l'Éducation d'avoir un nouveau **formulaire d'inscription complété pour chaque enfant**.

Merci à l'avance de retourner le formulaire dans les plus brefs délais.

- **3 avril: -1ères années au Musée Heritage de St.-Albert**
- **10 avril: -Visite des Petites Sœurs Myriam**
- **17 avril: -Expo-Sciences, 18h30-20h**
- **19 avril: -Journée pédagogique, pas d'école**
- **24 avril: -Concert du Printemps à 18h30**

Trophée Franco-Fierté

Le trophée de la Franco-Fierté a été remis aux deux classes qui se sont le plus illustrées durant les Rendez-vous de la francophonie. Les élèves et les enseignants devaient s'engager à faire des activités au sien de la classe, de l'école et de la communauté et qui démontrent leur engagement envers leur langue et leur identité francophone. C'est un rappel pour tous que nous ne sommes pas francophones seulement au mois de mars, mais tout au long de l'année. À l'école Notre-Dame, on démontre sa fierté d'être francophone en parlant en français en tout temps.

Gagnants dans la catégorie maternelle à 3e année :

•les élèves de la 3e année de Mme Pauline Morrissette

En plus des activités communes de l'école, les élèves de cette classe ont fait les activités suivantes :

•Créé un jeu avec les drapeaux de la francophonie canadienne
•Fait un échange avec une autre classe
•Écouté des chansons francophones
•Fabriqué des signets « Je lis en français »
•Visionné le film « Le jeune magicien »
•Visionné 3 épisodes de l'émission ONIVA!
•Ont incité les élèves de la classe à participer aux activités de la communauté francophone (cabane à sucre et Galaxyland en français)

Gagnants dans la catégorie 4e à 6e année :

•les élèves de 5e/6e année de Mme Monique Masson

En plus des activités communes de l'école, les élèves de cette classe ont fait les activités suivantes :

•Créé un jeu avec les drapeaux de la francophonie canadienne
•Fait un projet avec les élèves de prématernelle et de la maternelle
•Écouté et analyser des chansons francophones
•Recherché 4 artistes francophones hors Québec
•Écrit des chansons inspirées des chansons folkloriques
•Écrit des poèmes sur leur francophonie dont certains seront publiés dans le Franco
•Trouvé comme se nomment les francophones de chaque province et créer des affiches qu'ils ont affiché dans l'école afin d'éduquer les autres
•Invité Mireille Moquin à chanter en salle de classe
•Joué à un jeu de synonyme et antonyme et à un jeu de rimes avec des mots français
•Invité des étudiants du Campus St-Jean à animer des activités langagières en salle de classe
•Ont incité les élèves de la classe à participer à Galaxyland en français)

Félicitations à toutes les classes pour leur engagement envers l'identité et la langue française. À l'école Notre-Dame, la francophonie nous tient à cœur!!!

Prière pour le Pape

Dieu qui ordonne toute chose avec sagesse,
tu as fait de saint Pierre, chef des Apôtres,
la pierre sur laquelle tu bâtis l'Église;
Regarde avec bonté le pape François
que tu as choisi pour lui succéder :
Qu'il soit le rocher inébranlable
capable de confirmer ton peuple dans la foi
et de le garder dans une même communion.
Par Jésus Christ, ton Fils,
notre Seigneur et notre Dieu,
qui règne avec toi et le Saint-Esprit,
maintenant et pour les siècles des siècles.
Amen.

Tiré du Missel romain,
Messes pour intentions et circonstances diverses, no 3,
« Pour le pape », © AELF, Paris. Tous droits réservés.

Photo : © Stefano Spaziani 2013. Tous droits réservés.

Merci aux parents qui:

- téléphonent pour signaler l'absence ou le retard de leur enfant;
- demeurent dans l'entrée principale quand ils passent prendre leur enfant après l'école;
- envoient une note à l' enseignant pour aviser que leur enfant ne prendra pas l'autobus ce soir-là;
- passent au bureau pour signaler qu'ils viennent faire du bénévolat dans une salle de classe
- laissent leur enfant à l'école après 8 h 30 et passent les prendre immédiatement après les heures de classe à 15 h 20;
- **stationnent uniquement dans les endroits destinés aux visiteurs ou sur la rue quand ils déposent leur enfant à la prématernelle;**

Grâce à vous, les dérangements dans les salles de classe sont minimisés et la sécurité de tous est assurée.

Vous déménagez ?

Changement de coordonnées
Assurez-vous d'avertir le secrétariat de tout changement.
780-484-6955

Inscriptions-maternelle et première année

Âge requis pour s'inscrire à la maternelle:
5 ans avant le 1er mars 2014

Âge requis pour s'inscrire en première année:
6 ans avant le 1er mars 2014

Documents requis au moment de l'inscription: le certificat de naissance, le carnet de santé et le numéro d'assurance maladie (AHC)

Formulaire d'inscription disponible: au secrétariat de l'école ou sur le site web du conseil scolaire: www.centrenord.ab.ca

Pour de plus amples informations:
communiquez avec la direction au 780-484-6955
L'enfant présentement à la maternelle de l'école Notre-Dame est automatiquement inscrit en première année.

ABC head start

OUVRIR LES PORTES AUX ENFANTS ET AUX FAMILLES

Voulez-vous que votre enfant en âge préscolaire ait une expérience préscolaire merveilleuse? ABC Head Start offre exactement cela; un programme préscolaire gratuit, de haute qualité, qui inclut l'appui de famille. Ce programme est offert pour les familles ayant un faible revenu et les classes ont lieu quatre demi-journées par semaine. Le programme est offert à 13 écoles et inclut un emplacement francophone. Pour être éligible, votre enfant doit avoir 3 ans avant le 1er mars 2013. Le transport est inclus pour tous les enfants et notre programme offre aussi une collation à chaque jour. Pour vous inscrire, appelez-nous à 780 461-5353 ou visitez notre site web: www.abcheadstart.org

Avril 2013

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
1 Congé, lundi de Pâques	2 j4	**3** j5 1eres années au Musée Heritage (8h50-13h15)	4 j1	**5** j2 Célébration liturgique de Pâques à 13h00
8 j3	9 j4	**10** j5 Visite des Petites Sœurs Myriam	11 j1	12 j2
15 j3	16 j4	**17** j5 Expo-Sciences (18h30-20h)	18 j1	**19** Journée pédagogique, pas d'école
22 j2	23 j3	**24** j4 Concert du Printemps à 18h30	25 j5	26 j1
29 j2	30 j3			

Bonne fête !!!

McKail B., Ali D., Lenny S., Owen D., Gilbert O-E., Christopher E-I., Jessica M., Owen A., Charlen C., Eric M., Saxon H., William L., Tasnim A., Emily D., David D.L., Zenaida G.C., Noe K., Christian L., Clairia K., Emmanuel L., Stephanie S., Sophie D., Naomi D., Bijou S.

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.

AUTOUR DU MONDE

Un concert inspiré par les cultures variées de notre communauté

Présenté par la maternelle, 1ère, 2e et 3e années
Le mercredi 24 avril à 18h30
au gymnase de l'École Notre-Dame

SOIRÉE DE RECONNAISSANCE : 4 juin 2013
*Période de mise en candidature : 10 avril au 10 mai 2013**

Chers parents,

Chaque année, le Conseil scolaire Centre-Nord organise une soirée pour honorer les élèves qui se sont distingués à l'extérieur du cadre scolaire (avec certaines exceptions) en leur remettant une médaille honorifique et une photo professionnelle. Cette année, la soirée aura lieu le **mardi 4 juin 2013 à 19 h à l'Hôtel de Ville d'Edmonton**.

Nous reconnaitrons les élèves qui ont remporté une **1re, 2e ou 3e place ou une distinction lors d'un évènement de grande envergure, provincial (ou d'une grande région), national ou international ou lorsqu'il s'agit d'une équipe scolaire dans une compétition à l'extérieur du Conseil.**

Cette année, dès le 10 avril, le formulaire de candidatures, les catégories et les critères seront sur notre site Web www.centrenord.ab.ca et cliquez sur Soirée de reconnaissance (à droite) pour plus de détails.

Vous pouvez aussi communiquer avec Denise Lavallée, coordonnatrice des communications, à dlavallee@centrenord.ab.ca ou au 780 468-6440/1 800 248-6886.

**Les candidatures pour des distinctions obtenues entre du 11 mai au 3 juin 2013 seront acceptées, mais les noms ne pourront pas figurer dans le programme officiel. Les distinctions obtenues entre ces dates peuvent aussi être soumises en 2014.*

SOIRÉE DE RECONNAISSANCE (AWARDS NIGHT) : June 4, 2013
*Nomination period : April 10 to May 10, 2013**

Dear parents/guardians,

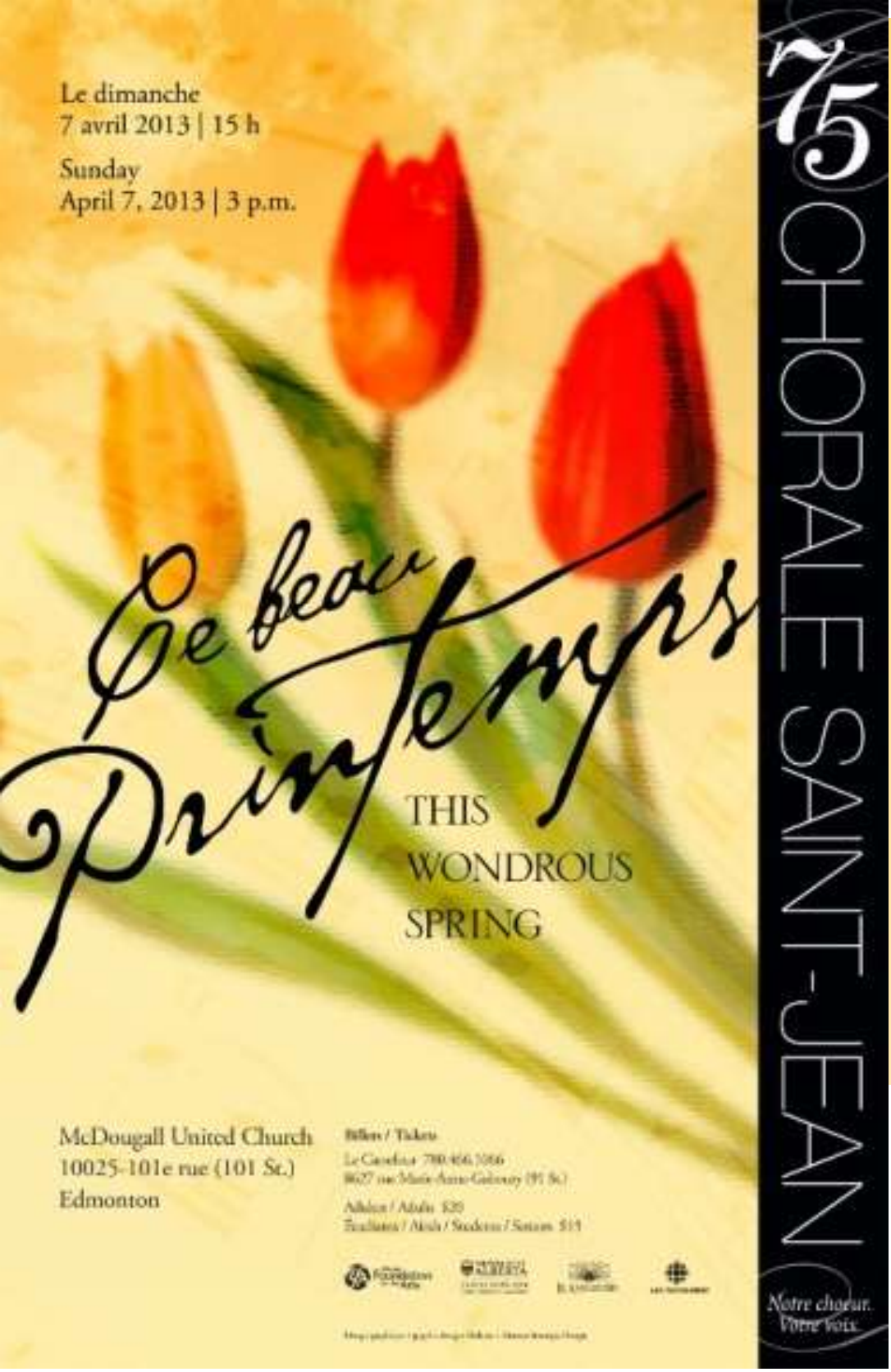
Each year, our school board organizes an evening to honor students who have distinguished themselves outside their school (or with a school team) by presenting them with a medal and photo at a ceremony at Edmonton's City Hall. This year's event will be held on Tuesday, June 4, 2013. Chosen candidates will receive an invitation with details on this awards night.

We will honor students who attained 1st, 2nd or 3rd place or an award in a large-scale, provincial (or greater region), national or international event or with a school team in a competition that includes other school boards.

This year, the nomination form, categories and criteria will be posted by April 10 on our website at www.centrenord.ab.ca and available by clicking on *Soirée de reconnaissance* on our homepage.

You can also contact Denise Lavallée, Communications coordinator at Conseil scolaire Centre-Nord, for more information at dlavallee@centrenord.ab.ca or 780-468-6440/1-800-248-6886.

** Nominations for awards obtained between May 11 and June 3, 2013 will be accepted, but the names will not appear in the official program. Nominations within those dates can also be submitted in 2014.*



Concert de printemps de la Chorale Saint-Jean – Dimanche 7 avril à 15 h à McDougall United Church (10025 101e rue, Edmonton). Info : http://www.csj.ualberta.ca/choralesaintjean/

Surfer en français!

Venez en grand nombre et surtout... invitez vos amis!

Vendredi 31 mai 2013

19 h 30 à 22 h 30

billet en prévente: 8 $

billet à la porte: 10 $

(0 à 2 ans gratuit)

Une soirée divertissante

à la piscine du West Edmonton Mall

glissades d'eau + piscine à vagues = beaucoup de plaisir!

École Découverte

Conseil scolaire Centre-Nord

Le Carrefour

BON DE COMMANDE SURFER EN FRANÇAIS

NOM DE L'ENFANT:_____ CLASSE:_____

Nombre de billets _____x 8$ = _____$ argent comptant (monnaie exacte)

_____

Signature du parent

École La Mission · École Joseph-Moreau · École Desrochers · École Citadelle · Boréal · École Notre-Dame · École Saint-Christophe · École La Prairie · École publique Gabrielle-Roy · École Maurice-Lavallée · École Alexandre-Taché

Camp Multi-Arts : Deux semaines de danse, théâtre, musique et arts visuels pour les élèves de la 1re à 9e année du 8 au 19 juillet à Edmonton. Inscriptions débuteront en avril. Cout : 300$ pour deux semaines. INFO : 780 462-0502 postes 1 et 2

24e édition de la Fête franco-albertaine du 5 au 7 juillet au David Thompson Resort (45 km de Nordegg), prévente des passeports à compter du 20 février au www.fetefrancoalbertaine.ca

L'Association la Girandole est fière de présenter son 33e spectacle annuel, le samedi 27 avril 2013 à 14h30 au Théâtre du Alberta Museum (de 400 places 12845 – 102e Ave NW Edmonton).
Ce spectacle, intitulé «Des opposés aux extrêmes », permettra aux élèves de montrer ce qu'ils ont accompli durant l'année. Plus d'une centaine d'élèves présenteront différents numéros de danse dans différents styles. Zéphyr se produira aussi.
Vous êtes invités à venir encourager les participants. Les billets, au coût de 8$ pour les enfants et de 12$ pour les adultes, sont en vente au bureau de l'Association la Girandole au 780-468-0057 ou par courriel à info@lagirandole.com

Foire de dépistage avec « Ages and Stages Questionnaire », un outil performant pour suivre le développement de l'enfant : Mercredi 10 avril 2013 de 10 h à 16 h à La Cité francophone (salle Suzanne Lamy-Thibaudeau). Pour fixer un rendez-vous : Institut Guy-Lacombe de la famille 780 468-4882 ou adjointe.iglf@fpfa.ab.ca.

INSTITUT GUY-LACOMBE DE LA FAMILLE

centre D'APPUI parental

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Foire de dépistage avec le programme « Ages and Stages Questionnaire », un outil performant pour suivre le développement de l'enfant.

Edmonton, le 18 mars 2013 – L'Institut Guy-Lacombe de la famille organise, pour la première fois, une foire de dépistage en français à l'intention des parents d'enfant de 3 à 5 ans avec le programme « Ages and Stages Questionnaire» le **mercredi 10 avril 2013 de 10 h à 16 h à La Cité francophone.**

Le programme ASQ aide les parents à mieux connaître les étapes importantes du développement de leur enfant. Pour les couples interlinguistiques, les questionnaires sont disponibles en anglais, afin de permettre aux deux parents de participer dans les meilleures conditions possible.

Les questionnaires ASQ permettent d'évaluer les enfants tout au long de la petite enfance dans cinq domaines : capacités de communication, motricité globale, motricité fine, résolution de problème et aptitudes individuelles et sociales. À cette fin, des stations représentant chaque domaine seront mises en place et des professionnels seront présents à chaque station pour aider les parents à remplir le questionnaire.

Les observations seront faites directement par les parents, et les professionnels pourront répondre aux questions et aider lors de l'observation et de l'analyse du comportement de l'enfant.

Une fois rempli, le questionnaire sera ensuite analysé sur place par les professionnels, et les résultats obtenus permettront d'identifier les besoins de l'enfant et d'orienter la famille vers des services spécialisés si nécessaire. Cette démarche favorise ainsi l'intervention précoce dont la recherche démontre les bienfaits sur le développement de l'enfant.
Dans tous les cas, des activités appropriées selon l'âge de l'enfant sont proposées aux parents afin de favoriser la stimulation et l'apprentissage de l'enfant.

Pour participer à cette foire de dépistage, un rendez-vous est nécessaire : appelez l'Institut Guy-Lacombe de la famille au 780 468-4882 ou envoyez un courriel à adjointe.iglf@fpfa.ab.ca.

-30-

Cynthia Ivoula,
Directrice adjointe

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 5 avril, le 3 mai **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:** 26 avril – The Créperie (111, 10220-103 rue, Edmonton) 31 mai – Chianti (13712-40 St, Edmonton) **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 10 avril, le 8 mai **Heure :** 9 h à midi **Inscription :** au plus tard, le lundi de la même semaine	**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 8 avril au 18 juin (pas de programme le 20 mai) **Heure :** 9 h 45 à 10 h 30 **Inscription :** Appelez au (780) 973-4011, poste 6300 – inscription toujours en cours **Ouvert au :** Grand public
Café francophone Joignez-vous à nous au Café francophone. L'occasion parfaite à rencontrer d'autres membres francophones de la communauté. Les enfants sont les bienvenus ! **Heure :** 13 h 30 **Dates :** Le 12 avril, le 10 mai **Cout :** gratuit **Lieu :** CRFM **Inscription :** aucune inscription requise **Ouvert aux :** Familles et personnel de l'équipe de la défense	**Formation en langues secondes** Ce programme aide les conjoint(e)s de militaires et au grand public à apprendre l'anglais dans un environnement structuré. Les tests de classement sont obligatoires pour les nouveaux étudiants (35 $ pour les civils, les militaires ou les employés du MDN). ** Le cours coute 100 $ pour les civils, les militaires et les employés du MDN. Le prochain cours commence à la mi-avril. **Inscription :** Appelez au (780) 973-4011, poste 5081 pour plus d'information. **Ouvert au grand public aussi !**

www.forcedelafamille.ca/sites/Edmonton/FR

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

Alberta Health Services

La santé des enfants

Planifier ses repas: Faire l'épicerie à l'aide d'une liste

Pour préparer une liste d'épicerie santé, essayez d'y inscrire des aliments des quatre groupes.

Faire l'épicerie de façon saine commence par de la planification.

Avant votre prochaine visite à l'épicerie, pensez à l'horaire de votre semaine et planifiez votre menu en conséquence.

Pour préparer une liste d'épicerie santé, essayez d'y inscrire des aliments des quatre groupes qui figurent dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts).

Lorsque votre liste est terminée, essayez de prévoir votre visite à l'épicerie à un moment de la journée où vous ne ressentirez pas de fatigue ni de faim, et où vous aurez assez de temps pour lire l'étiquetage nutritionnel et jeter un coup d'œil au tableau de la valeur nutritionnelle.

La préparation d'une liste d'épicerie vous aidera à planifier vos repas familiaux, à acheter des aliments plus sains, à gagner du temps et à économiser de l'argent.

Bougez et faites du transport actif!

Le transport actif, c'est choisir la propulsion humaine plutôt que la propulsion par moteur pour se déplacer d'un endroit à un autre.

En laissant la voiture à la maison plus souvent et en optant pour la marche, le vélo, les patins à roues alignées, le ski ou les raquettes, nous pouvons améliorer notre santé tout en réduisant notre impact sur l'environnement.

N'oubliez pas que chaque petite période d'activité compte!

Essayez de cumuler jusqu'à 60 minutes d'activité physique tous les jours.

Patin à roues alignées est un moyen amusant et sain de se rendre quelque part rapidement.

Éviter le sel : Choisir et préparer des aliments sains qui contiennent moins de sodium

Le sodium est un minéral que l'on retrouve dans tous les aliments, surtout dans le sel.

Il est essentiel au fonctionnement de votre corps, mais la plupart des Canadiens consomment plus de sodium qu'il en est nécessaire. Voici quelques conseils pour vous aider à choisir et préparer de la nourriture qui contient une faible teneur en sodium.

- Mangez des aliments frais plus souvent, comme des fruits, des légumes, du poisson, de la viande et de la volaille. Ces aliments ont tendance à contenir naturellement moins de sodium.
- Utilisez des fines herbes, des épices, du jus de citron, de l'ail, de l'oignon et des mélanges d'assaisonnement pour ajouter de la saveur aux aliments.
- Lisez l'étiquetage nutritionnel et cherchez les expressions « sans sodium », « faible en sodium » ou « sans sel ajouté » lorsque vous achetez des aliments en conserve ou congelés. Le % de la valeur quotidienne permet d'avoir un aperçu rapide à savoir si un nutriment est présent en grande ou en petite quantité dans un aliment.
- **5% ou moins:** une petite quantité du nutriment en question (dans le cas du sodium, choisissez ces aliments plus souvent)
- **15% ou plus:** une grande quantité du nutriment en question.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de ce qui précède ou de tout autre sujet qui touche la santé, consulter le site www.albertahealthservices.ca

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca

April 2013

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
1 Monday easter, no school	2d4	**3**d5 gr 1 at Musée Heritage (8h50-13h15)	4d1	**5**d2 Easter celebration at 1h00 pm
8d3	9d4	**10**d5 « Visit from Little sisters Myriam »	11d1	12d2
15d3	16d4	**17**d5 Expo-Sciences (6h30 pm-8h pm)	18d1	**19** PD day, no school
22d2	23d3	**24**d4 Spring concert at 6h30 pm	25d5	26 d1
29d2	30d3			

Happy Birthday!!!

McKail B., Ali D., Lenny S., Owen D., Gilbert O-E., Christopher E-I., Jessica M., Owen A., Charlen C., Eric M., Saxon H., William L., Tasnim A., Emily D., David D.L., Zenaida G.C., Noe K., Christian L., Clairia K., Emmanuel L., Stephanie S., Sophie D., Naomi D., Bijou S.

April 2013

Alberta Health Services

Kids' Health

Get moving with active transportation!

Active transportation means choosing human power over motor power as a way to get from place to place.

By leaving the car at home more often and opting instead for walking, biking, rollerblading, skiing or snowshoeing, we can improve our personal health as well as reduce our impact on the environment.

Remember – every bit of activity counts! Try to work up to 60 minutes of physical activity every day.

Rollerblading is a fun and healthy way of getting somewhere quickly. Plus the whole family can join in!

To prepare a healthy grocery list, try to include on your list foods from all four food groups.

Before you shop, plan ahead

Grocery shopping the healthy way starts with planning ahead.

Before your next visit to the grocery store, try to think of how your week will look and plan your menu accordingly.

To prepare a healthy grocery list, try to include on your list foods from all four food groups from *Eating Well with Canada's Food Guide* (Vegetables and Fruit, Grain Products, Milk and Alternatives and Meat and Alternatives).

Once your list is ready to go, try to plan your next trip to the grocery store for a time of the day when you are not tired or hungry and have enough time to read labels and look at the nutrition facts table.

Preparing a grocery shopping list will help you and your family plan your meals, purchase healthier foods and save time and money.

Hold the salt: Choosing and preparing healthy foods with less sodium

Sodium is a mineral found in all foods, largely found in salt. It is needed for your body to function, but most Canadians eat more sodium than they need.

Here are some tips to help you choose and prepare foods that are lower in sodium.

- Enjoy fresh foods more often, such as fruits, vegetables, fish, meat, and poultry. These tend to be naturally lower in sodium.
- Use herbs, spices, lemon juice, garlic, onion, and salt-free seasoning mixes to add flavour to foods.
- Read food labels and look for the phrases, "sodium-free", "low sodium", or "no added salt" when buying canned or frozen foods. The % Daily Value is a quick overview of how much or how little of a nutrient is in the food.
- **Five per cent or less:** a little bit of the nutrient (for sodium, choose these foods more often)
- **15 per cent or greater:** a lot of the nutrient.

Use herbs and spices to season food, rather than salt.

For more information about the above, or any other health-related topic, please visit www.albertahealthservices.ca

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca