



LE BLOC-NOTES SJA

Édition février 2014



École Ste-Jeanne-d'Arc
8505, 68A Rue
Edmonton, Alberta T6B 0J9
Téléphone: (780) 466-1800
Télécopieur: (780) 465-1108
ja@centrenord.ab.ca



Message de la direction

Bonjour à tous !

Tout d'abord, j'ose dire que nous pouvons tous nous féliciter d'avoir enduré le froid, le vent, la neige et la glace jusqu'à maintenant ! Nous en sortirons plus forts et plus patients ! Espérons que le mois de février nous réserve un temps plus doux!

Pour ce qui est des activités à venir en février, nous commençons avec la soirée d'information et de portes-ouvertes le mardi 4 février à 19 h. Si vous connaissez des familles ayant-droit, veuillez les diriger vers notre école.

La journée de la Saint-Valentin, le conseil étudiant organise une journée rouge/blanc/rose. Les enseignants de vos enfants vous tiendront au courant des détails d'ici les prochaines semaines, non seulement pour cet évènement mais aussi pour le déroulement des activités dans chaque classe pour la Saint-Valentin. Je profite de l'occasion pour vous souhaiter un congé de famille à la fois revigorant et reposant !

Bien à vous, Adèle Amyotte



Extrait d'une prière composée par les élèves de 3A

Au mois de Septembre, on nous avait demandé de représenter notre rêve sur un nuage.

Seigneur, nous venons aujourd'hui déposer nos rêves dans tes mains.

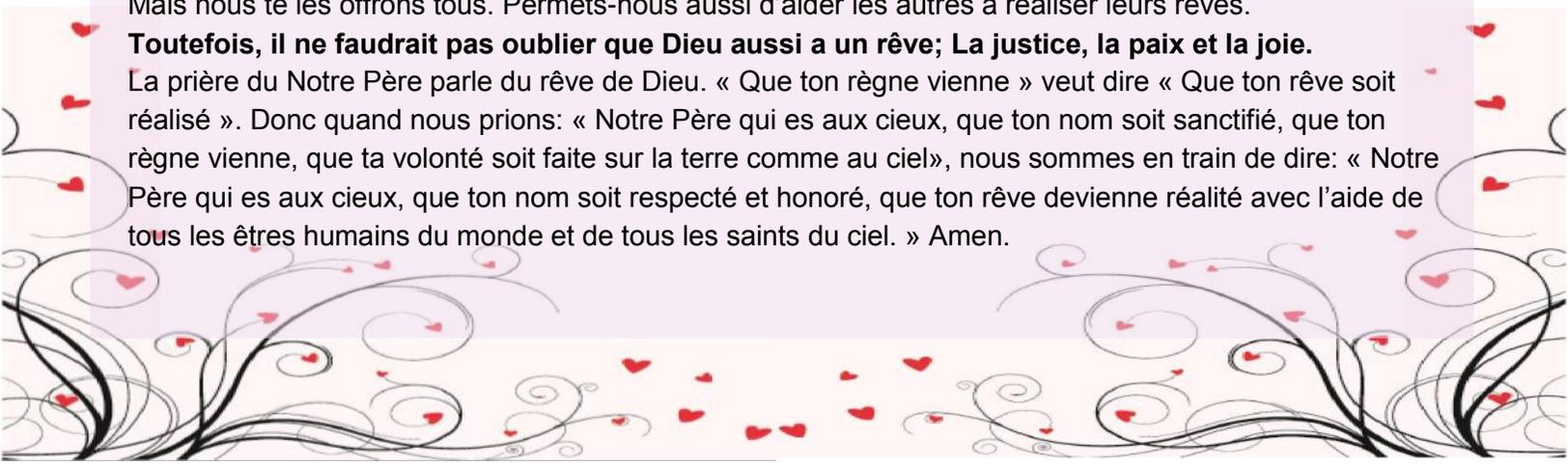
Aide-nous à y travailler et à faire notre part pour les réaliser.

Certains rêves que nous portons sont fragiles et il se pourrait qu'ils prennent bien du temps à devenir réalité.

Mais nous te les offrons tous. Permetts-nous aussi d'aider les autres à réaliser leurs rêves.

Toutefois, il ne faudrait pas oublier que Dieu aussi a un rêve; La justice, la paix et la joie.

La prière du Notre Père parle du rêve de Dieu. « Que ton règne vienne » veut dire « Que ton rêve soit réalisé ». Donc quand nous prions: « Notre Père qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel », nous sommes en train de dire: « Notre Père qui es aux cieux, que ton nom soit respecté et honoré, que ton rêve devienne réalité avec l'aide de tous les êtres humains du monde et de tous les saints du ciel. » Amen.



« Des journalistes en herbe »

Texte et photo de Sylvie Bergevin, enseignante

Le vendredi 17 janvier dernier, quelques élèves de 5^e année de l'école Sainte-Jeanne-d'Arc ont participé à la chronique « C'est pas parce qu'on est petits qu'on n'est pas informés » à l'émission « La croisée » de la radio de Radio-Canada.

Quel projet intéressant et motivant pour des jeunes que de préparer une nouvelle, de l'enregistrer et de savoir qu'elle sera diffusée! Être journaliste d'un jour en participant à une chronique! Quelle chance!

Une semaine avant, les élèves ont été informés sur le métier de journaliste, comment trouver une nouvelle, écrire une nouvelle et nommer les raisons pour lesquelles on l'a choisie. La recherche est faite à la maison. De retour en classe, les élèves s'exercent à raconter leur nouvelle en utilisant seulement leurs mots-clés devant un petit groupe de camarades. Par la suite, ils racontent à toute la classe leur nouvelle. C'est un travail très exigeant.

Le vendredi matin, Madame Julie Plourde, journaliste à la radio de Radio-Canada, est venue enregistrer nos chroniqueurs souriants et excités. Quelle belle expérience enrichissante et valorisante! Merci à la Société Radio-Canada!

http://ici.radio-canada.ca/emissions/la_croisee/2012-2013/index.asp



Coin de la pastorale scolaire

PAROISSE SAINT-THOMAS D'AQUIN

PAROISSE SAINT-JOACHIM

PREMIÈRE COMMUNION 2014



CATÉCHÈSE POUR ENFANTS

Groupe A

Samedi de 15 h 15 à 17 h 30

18 janvier, 1^{er} février, 1^{er}, 8, 15 mars

Groupe B

Dimanche de 9 h 45 à 12 h

19 janvier, 2 février, 2, 9, 16 mars

CATÉCHÈSE POUR ADULTES

Lundi de 19 h à 20 h 30 les 10 février et 10 mars

Un adulte significatif doit accompagner l'enfant
durant son parcours.

RETRAITE— Récapitulation—Dîner Pizza

Le samedi 22 mars 2014 - de 9 h 30 à 13 h 30

PREMIERE COMMUNION

Jeudi Saint le 17 avril à 19 h

Le 26 avril à 16 h 30 et le 27 avril à 9 h 30 et 11 h

Le 3 mai à 16 h 30 et le 4 mai à 9 h 30 et 11 h

INSCRIPTION AU BUREAU DE LA PAROISSE

780.469.4182

SESSIONS DE PRÉPARATION

À LA 1^{ère} COMMUNION/2014

ET À LA CONFIRMATION/2014

Au Salon Lacombe de l'église Saint Joachim-9928-110^e rue

Tel : 780 482-3233

Fax : 780 482-3239

Les samedis de 10h00 à 12h00

Il nous faut le certificat de baptême pour recevoir ces sacrements.

1^{ère} Communion :

Le 1^{er} Février 2014

Le 22 février 2014

Le 1^{er} mars 2014

Le 8 mars 2014

Le 15 mars 2014

Le 5 avril 2014

Le 27 avril 2014 : la célébration à l'église Saint Joachim.

Confirmation

Le 1^{er} Février 2014

Le 22 février 2014

Le 1^{er} mars 2014

Le 8 mars 2014

Le 15 mars 2014

Le 5 avril 2014

Le 3 mai 2014 : la retraite à St-Albert

Le 8 mai 2014 : la célébration à l'église St-Albert

Adresse : 7 St. Vital Avenue, St-Albert. Tél : 780 459-6691

Projet de justice sociale local: Cueillette de jouets usagés

Les élèves de 4L veulent venir en aide aux enfants qui ont peu de jouets. Ils ont préparé une annonce à toute l'école invitant les élèves et leurs familles de faire le tri de jouets qui ne les intéressent plus mais qui sont encore propres et en bon état. Les jouets amassés seront offerts au Centre d'accueil et d'établissement pour les familles nouvellement arrivées dans notre communauté.

Nous félicitons les élèves de 4L et leur enseignant, M. Patrick, de ce geste de solidarité et de soutien pour ceux en besoin dans notre communauté. Nous vous remercions à l'avance d'appuyer nos élèves en faisant le don de jouets. Vous pouvez les déposer au secrétariat de l'école. Votre générosité est très appréciée !

Collaboration avec la communauté

- ⇒ WISEST— Mme Karin Déry a suivi un processus de sélection pour enfin accompagner 4 filles de la 6^e année au **WISEST**, programme de sciences à l'**Université de l'Alberta** ayant comme but d'encourager les filles de se diriger vers des carrières en sciences. Félicitations aux 4 filles qui se sont mérité cette expérience en écrivant une lettre d'opinion justifiant leur candidature.
- ⇒ Félicitations et merci à Marie-Christine Landry, Chantal Lavoie-Michaud, Stéphanie Turcotte, Liza Bégin-Cossette et Sylvie Beaulieu qui recevront dans leurs classes des étudiants du **cours EDU M 343 du CSJ** pour des laboratoires qui portent sur l'enseignement de la littératie aux élèves de la maternelle à la 3^e année. Ce cours comprend une composante laboratoire qui a lieu dans les écoles. Il s'agit là d'une nouvelle initiative pour permettre aux étudiants d'aller plus tôt sur le terrain afin d'acquérir de l'expérience en salle de classe et de faire des liens entre la théorie et la pratique. Les étudiants du CSJ seront dans les classes pour 8 laboratoires, prévus une fois par semaine à partir de la semaine du 29 janvier jusqu'au 2 avril.
- ⇒ Depuis quelques semaines déjà, Mmes Pascale Desautels et Carol Tessier suivent un processus de sélection d'athlètes en 4^e, 5^e et 6^e années, garçons et filles. Ces athlètes représenteront notre école lors des **«Running Room Indoor Games»**, anciennement connus comme les «Edmonton Journal Indoor Games». Félicitations à tous les athlètes qui se sont mérité une place sur l'équipe SJA et qui se pratiqueront dans plusieurs courses dans les prochaines semaines.
- ⇒ **Camps francophones plein air** - Le mardi 28 janvier dernier marquait la conclusion des activités plein air organisées par les animateurs des camps francophones plein air en collaboration avec le **programme d'Edmonton River Valley**. Dame Nature nous a fait honneur de la plus belle et plus douce journée de la semaine pour assurer que toutes les activités se déroulent au grand plaisir des élèves. C'est un rendez-vous pour l'année prochaine !



- ⇒ **Centre de ski Sunridge** - Le lundi 27 janvier dernier était la troisième et dernière excursion de ski pour les élèves de 5^e et 6^e années. Les propriétaires et instructeurs ont été très reconnaissants de la bonne conduite et de la politesse de nos élèves. Nous anticipons avec beaucoup de plaisir y retourner l'an prochain !



Société de parents

♥ Merci à tous les parents bénévoles qui nous ont prêté main forte lors du casino de l'école les 17 et 18 janvier derniers. Votre travail est grandement apprécié des élèves de l'école, car ils bénéficieront des profits de cette activité. ♥

Un petit rappel que la levée de fonds de «Mabel's Labels» continue alors s'il vous manque des étiquettes, vous pouvez accéder au lien : www.jeanne.mabelslabels.com. Vous êtes les bienvenus à notre réunion le mardi 4 février à 19 h 30.

N'oubliez pas d'aimer notre page de l'école sur Facebook, un bonne façon de vous tenir à jour des activités organisées par votre société de parents.



École Sainte-Jeanne-d'Arc



SOIRÉE D'INFORMATION

Mardi 4 février à 19 h

8505, 68A Rue
Edmonton
780 466-1800

Visit our website or call for more info!

École francophone catholique M à 6
Maternelle à temps plein / prématernelle
Transport scolaire gratuit
Tournois et activités interscolaires
Sports, chorale, carillons

Inscrivez-vous dès maintenant!

ja.centrenord.ab.ca





École
Joseph-Moreau



SOIRÉE D'INFORMATION

Mercredi 12 mars à 19 h

9750, 74^e Avenue NO
Edmonton
780 436-6303

*Academic excellence
Amazing school spirit*

Visit our website or call for more info!

École francophone 7 à 9
Cours complémentaires et clubs variés
Transport scolaire gratuit
Équipes sportives et athlétisme
Vie étudiante dynamique
Voyages au Québec

Inscrivez-vous dès maintenant!

jm.centrenord.ab.ca



SKIER EN FRANÇAIS



Faites vite! Seulement 600 billets de disponibles!!

Samedi 15 mars 2014

17h30-21h00

Joignez-vous à nous avec votre famille et vos amis
pour la deuxième éditions de Skier en Français
avec l'École Notre-Dame à

Rabbit Hill Snow Resort

20.00\$ par personne incluant:

- Remonte-pente
- Location de ski ou de planche à neige 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 6 mars 2014



Skier en français avec l'École Notre-Dame

Bon de commande

Les billets seront distribués la semaine du 10 au 14 mars 2014

École: _____

Nom d'élève : _____ Classe: _____

Nom de parents: _____

Courriel: _____ téléphone: _____

____ # billets Tiny Tyke (gratuits pour les enfants de 3 ans et moins, aucune leçon disponible)

____ # billets x 20.00\$

____ # locations de ski

____ # leçon de ski

____ # location de planche à neige

____ # leçon de planche à neige

Total _____ x 20.00\$ = _____

S.V.P., faire votre chèque au nom de: La société de parents de l'École Notre-Dame

***Si la température à 15h00 est inférieure à -22 degrés Celsius, la sortie skier en français sera annulée. Le paiement vous sera remis avec le retour des billets de ski. Vous serez avisé par courriel en cas d'annulation. ***

Besoin de bénévole!!!

Nous avons besoin de bénévoles dans le "rental room"

_____ 17h20 - 18h00

_____ 18h00 - 18h40

Nom: _____ Courriel: _____

Téléphone : _____



Les dimanches à 9 h 30
 (en rediffusion le samedi 11 h)
 sur ICI Radio-Canada Télé.

Les épisodes pourront être vus / revus sur ICI.Radio-Canada.ca/oniva.

Camp Multi-Arts

2014

Deux semaines de danse, théâtre,
 musique et arts visuels

**Le camp Multi-Arts change ses
 dates cette année!**

Du 5 au 15 août 2014

Edmonton

Pour les jeunes de la 1^{re} à la 9^{me} année
 des écoles francophones

Pour les jeunes de la 4^e à la 9^e année des écoles
 en immersion française***

*** Les élèves doivent pouvoir s'exprimer en français

Pour information 780-760-0130 postes 1 et 2

Centre de
 développement
 musical
 cdmm

LA GRANDOLE
 Centre de la danse

L'UNITE THÉÂTRE
 www.lunite.theatre.ca

Mini camp de cirque En français!

Oyé! Oyé!

Nous recherchons des enfants âgés de 7 ans et plus pour venir participer au camp de cirque! Trapèze, tissus, échasses, jonglerie et plus seront à l'horaire.

Quand: 6 - 7 février 2014 , 9 h 30-11 h 30

**Lieu: Firefly Theatre
 8540 Roper Rd.**

Frais: 25\$ par jour plus TPS

Pour plus d'informations contacter:

Lyne Gosselin

Lyne@lynegosselin.ca





La fête franco-albertaine



Fêter en grand après 25 ans!








3 au 6 juillet 2014

David Thompson Resort (30 minutes de Nordegg)

Passeports en prévente à partir du 24 février au 26 mai 2014

www.fetefrancoalbertaine.ca



Les inscriptions débutent le 24 février

Services de thérapie individuelle et conjugale auprès des adultes

Il arrive à tous d'être un jour confronté à des difficultés personnelles, conjugales, familiales ou professionnelles. En tant que thérapeute clinicienne, mon objectif est d'accompagner mes clients dans les moments difficiles et de les aider à atteindre une meilleure qualité de vie ainsi qu'un meilleur bien-être. J'œuvre en pratique autonome à Edmonton, Alberta. J'offre des services de thérapie individuelle et conjugale en français ou en anglais. Je possède de l'expérience de travail auprès d'une clientèle présentant différentes problématiques, y compris faible confiance en soi/estime personnelle, affirmation de soi, difficultés conjugales et amoureuses, dépression, troubles anxieux, stress, honte, habitudes alimentaires anormales et dynamique familiale dysfonctionnelle. Pour en savoir plus sur ma pratique ou pour me contacter, voici mes coordonnées :

Valérie Grenier, B.A (PSY). M. A.
Conseillère Canadienne Certifiée, Psychothérapeute
Aspirations Inc. Counselling and Training Centre
9853 - 90 Avenue, Edmonton, AB, T6E 2T2
780.468.1366 ext.153
Adresse courriel: valeriegrenier@asafeplacetogrow.ca
Site Web : <http://www.valeriegrenier.ca>

LA CITÉ EN LUMIÈRES PRÉSENTE

L'AVENTURE DU CANOË VOLANT

THE FLYING CANOE ADVENTURE
LES 7 ET 8 FÉVRIER 2014



RAVIN MILL CREEK RAVINE 18H À 22H
LA CITÉ FRANCOPHONE 18H À 24H

STATIONNEMENT / PARKING: LA CITÉ FRANCOPHONE (8627-91 STREET)
ÉCOLE MAURICE-LAVALLÉE SCHOOL (8828-95 STREET)
PISCINE MILL CREEK POOL (9555-84 AVENUE)

WWW.CANOEVLANT.CA 780.463.1144



CENTRE D'ACCUEIL ET D'ÉTABLISSEMENT
ALBERTA-NORD

2003-2013 INVITATION

JOURNÉE
D'ÉCHANGE INTERCULTUREL

avec
**LA GAMBIE
LA MAURITANIE
& LE SÉNÉGAL**



Février: Mois des noirs
Invitation à toute la
communauté
francophone
et aux francophiles

**Samedi 22 février 2014
à partir de 16h30**

- Exposition culturelle
- Présentation socioculturelle
- Souper & Spectacle

À la Cité francophone
Salle Suzanne Lamy Thibaudeau
8627 rue Marie-Anne-Gaboury

La porte d'entrée dans la francophonie en Alberta.
The gateway towards francophonie in Alberta.

Canada / Département de l'Éducation, du Développement Humain et de la Jeunesse / Alberta

Restez actif cet hiver

L'hiver vous donne-t-il l'envie de vous pelotonner sous une couverture plutôt que de vous retrouver dehors dans un froid glacial?

Rester actif pendant l'hiver peut se révéler un vrai défi pour beaucoup de familles. Pourtant, c'est possible si vous suivez ces quelques conseils :

- Habillez-vous en fonction du temps!
- Adonnez-vous à une activité qui ne se pratique qu'en hiver, comme le hockey ou le ski.
- Intégrez une activité hivernale dans votre routine quotidienne. Envisagez par exemple d'accompagner votre enfant à l'école à pied.
- Relevez un défi en famille! Essayez de faire un concours de bonshommes de neige, de participer à la Journée de la marche hivernale en février 2014 ou d'assister au carnaval d'hiver dans votre communauté.
- Si le temps n'est pas très agréable, soyez actifs à l'intérieur. Essayez la natation, le racquetball ou le yoga. Vous pouvez marcher à l'intérieur d'un centre commercial ou essayer d'autres programmes de marche intérieure.

Avec un peu de préparation, toute la famille peut rester active cet hiver.

Mettons fin à l'intimidation

L'intimidation a des effets négatifs sur ceux qui en sont victimes. Elle peut notamment entraîner de mauvais résultats scolaires, ainsi que l'anxiété, la dépression et même des pensées suicidaires.

Comment peut-on réduire ou mettre fin à l'intimidation?

- En intervenant lorsque vous êtes témoin d'un acte d'intimidation ou en en parlant à un adulte. Ne gardez jamais le silence.
- Si vous êtes victime d'intimidation, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance, de préférence un adulte. Il pourra vous aider.
- Si vous intimidez quelqu'un, mais ne savez pas comment arrêter, demandez de l'aide pour connaître les différentes méthodes qui vous permettront de maîtriser vos émotions.
- Si votre enfant est victime d'intimidation, parlez-en avec lui et écoutez ce qu'il a à dire. Communiquez avec l'école pour vous assurer que le problème est pris en charge.



Des conseils pour concocter des plats et des pâtisseries santé

Cuisiner sainement ne doit pas être difficile. Avec quelques changements simples, vous pouvez réaliser des versions plus saines de vos plats préférés. Voici quelques conseils qui vous aideront à diminuer la quantité de matières grasses, de sel ou de sucre que contiennent vos recettes.

Pour la pâtisserie

Matières grasses

- Servez-vous d'huile au lieu de beurre ou de margarine dure.
- Remplacez jusqu'à la moitié des matières grasses par du yogourt ou des purées de fruit comme la compote de pommes ou la purée de banane.

Sel

- Vous pouvez réduire ou même éliminer le sel dans beaucoup de vos recettes.
- Servez-vous de recettes qui ne contiennent pas de mélanges à pâtisserie tout préparés, car ils peuvent souvent être riches en sodium.

Sucre

- La quantité de sucre d'une recette peut être réduite d'un tiers sans que le goût n'en soit changé. Au lieu d'une tasse (250 ml) de sucre, de mélasse ou de sirop, utilisez-en de préférence deux tiers de tasse (167 ml) dans votre recette.
- Ajoutez un peu plus d'extrait de vanille, d'amande ou d'épices pour donner plus de saveur à vos recettes.

Pour la cuisine

Matières grasses

- Enlevez la graisse visible de la viande ainsi que la peau de la volaille.
- Drainez le gras de la viande hachée après cuisson et rincez la viande avec de l'eau chaude. Ne faites pas couler le gras dans l'évier, car cela risque d'obstruer les drains.



- Si possible, choisissez des méthodes de cuisson qui ne nécessitent pas beaucoup de gras, par exemple faites cuire vos aliments au four, sur le grill, au barbecue, au four à micro-ondes et à la vapeur ou encore faites-les rôtir ou sauter.
- Servez-vous d'huile au lieu de beurre ou de margarine dure.

Sel

- Servez-vous de fines herbes, d'épices, de jus de citron, d'ail ou d'oignon pour donner du goût à vos plats pour remplacer le sel.
- Limitez la quantité d'aliments transformés ou préemballés que vous mettez dans vos recettes.
- Choisissez des sauces ou des bouillons faibles en sodium pour vos sautés, vos ragouts ou vos soupes.
- Rincez les fèves et les légumes en conserve avant de vous en servir.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les méthodes de cuisine santé, consultez le site : <http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-making-foods.pdf>
Pour consulter les recettes, rendez-vous sur notre site Web : <http://www.healthyalberta.com/recipes.htm>

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

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca



Février 2014



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3 Jour 3	4 Jour 4 Réunion de la Société de parents 19 h 30 19 h soirée d'information portes-ouvertes.	5 Jour 5 <u>Pour les maternelles</u> <u>Seulement:</u> Journée pédagogique congé	6 Jour 6 Congrès des enseignants Congé	7 Jour 7 Congrès des enseignants Congé	8
9	10 Jour 1 Réunion du Conseil d'école 19 h	11 Jour 2	12 Jour 3	13 Jour 4	14 Jour 5 Journée rouge/rose/blanc 	15
16	17 Fête de la famille Congé 	18 Jour 1	19 Jour 2	20 Jour 3	21 Jour 4	22
23	24 Jour 5	25 Jour 1	26 Jour 2	27 Jour 3	28 Jour 4 Repas chaud 	



Note Pad SJA

February 2014 Edition



École Ste-Jeanne-d'Arc
8505, 68A Rue
Edmonton, Alberta T6B 0J9
Téléphone: (780) 466-1800
Télécopieur: (780) 465-1108
ja@centrenord.ab.ca

Message from the principal

Hello to all !

Well, I think we should congratulate ourselves for so bravely enduring the cold, the wind, the ice and the snow up until now ! We should all come out of this stronger and more patient ! Hopefully !

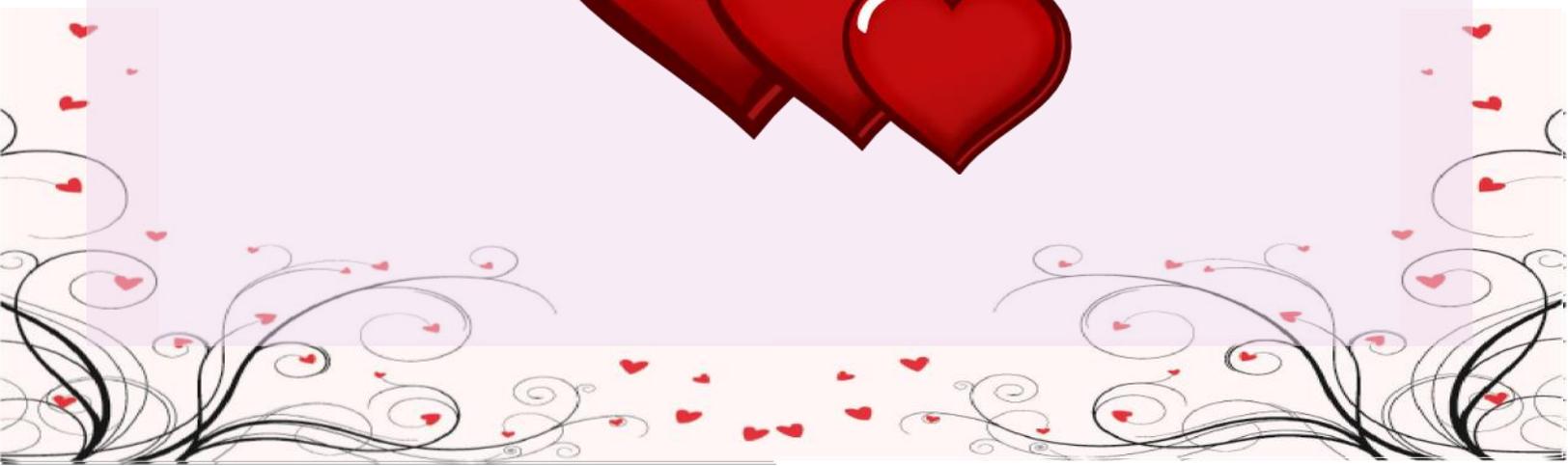
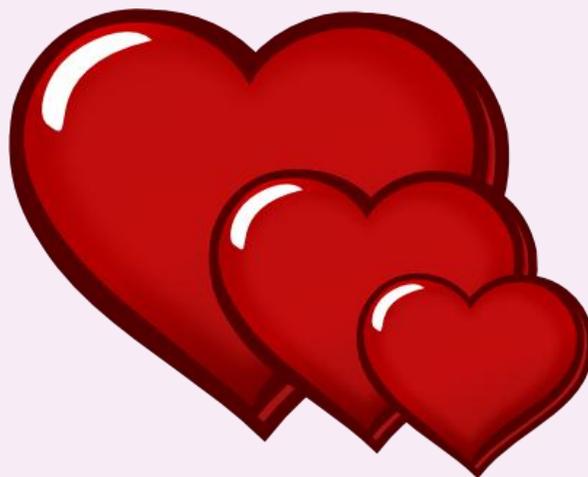
As for the activities for February, next Tuesday, the 4th at 7:00 p.m., is our open-house. If you know of any eligible families looking for a francophone and catholic education for their children, please guide them our way.

Our student council is organizing a red/pink/white day on February 14th. In the upcoming weeks, your child's teacher will be sending the details for this event as well as any activities planned for Valentine's day in your child's classroom.

I would also like to take this opportunity to wish you a fun-filled yet restful Family Day with your children.

Regards,

Adèle Amyotte



Get active this winter

Find yourself wanting to curl up under a blanket rather than get active when it's frosty outside?

For many families, getting active in the winter can be a challenge. Keep your family active this winter by trying these useful tips:

- Dress for the weather!
- Take up an activity you can only do in the winter like hockey or skiing
- Incorporate winter activity into your daily routine. Consider walking your child to and/or from school.
- Complete a family challenge! Try a snowman building competition, take part in Winter Walk Day in February 2014, or attend a local winter carnival.
- If the weather is just too terrible, keep active indoors. Try swimming, racquetball or yoga. Try some mall walking or other indoor walking programs.

With a little preparation, your children and family can enjoy staying active this winter.

Take action to stop bullying

Being bullied or bullying can have negative effects like low grades in school, anxiety, depression or even increased thoughts of suicide. What can we do to stop or reduce bullying?



- Step in when you see someone being bullied. Or, tell an adult. Don't remain silent.
- If you are being bullied, tell someone you trust. Preferably an adult. They can help.
- If you are bullying, but don't know how to stop, ask for help to learn different ways to deal with emotions.
- If your child is being bullied talk to them and listen to what they are going through. Contact the school and ensure the issue is being dealt with.

Healthy baking and cooking tips

Healthy cooking and baking doesn't have to be hard. With a few simple changes, you can make a healthier version of your favourite meals. Here are some ways to decrease the fat, salt and/or sugar content in your recipes:

Baking Tips

Fat

- Use oil instead of butter or hard margarine.
- Replace up to half the fat with yogurt or pureed fruit such as applesauce or mashed banana.

Salt

- Salt can be reduced or removed in many recipes.
- Use recipes that don't include ready-to-use baking mixes which can be high in sodium.

Sugar

- Often, the sugar in a baked good recipe can be reduced by 1/3 of the amount without affecting the taste. Instead of 1 cup (250 mL) of sugar, molasses, or syrup, use 2/3 of a cup (167 mL) in your recipe.
- Add more flavour to recipes by adding extra vanilla extract, almond extract, or spices.

Cooking Tips

Fat

- Trim visible fat from meat and remove skin from poultry.
- Drain the fat from ground meat after cooking and rinse the meat with hot water. Do not drain fats down the sink or you may clog the drains.
- When possible, use low fat



cooking methods such as baking, broiling, barbecuing, grilling, microwaving, roasting, stir-frying, and steaming.

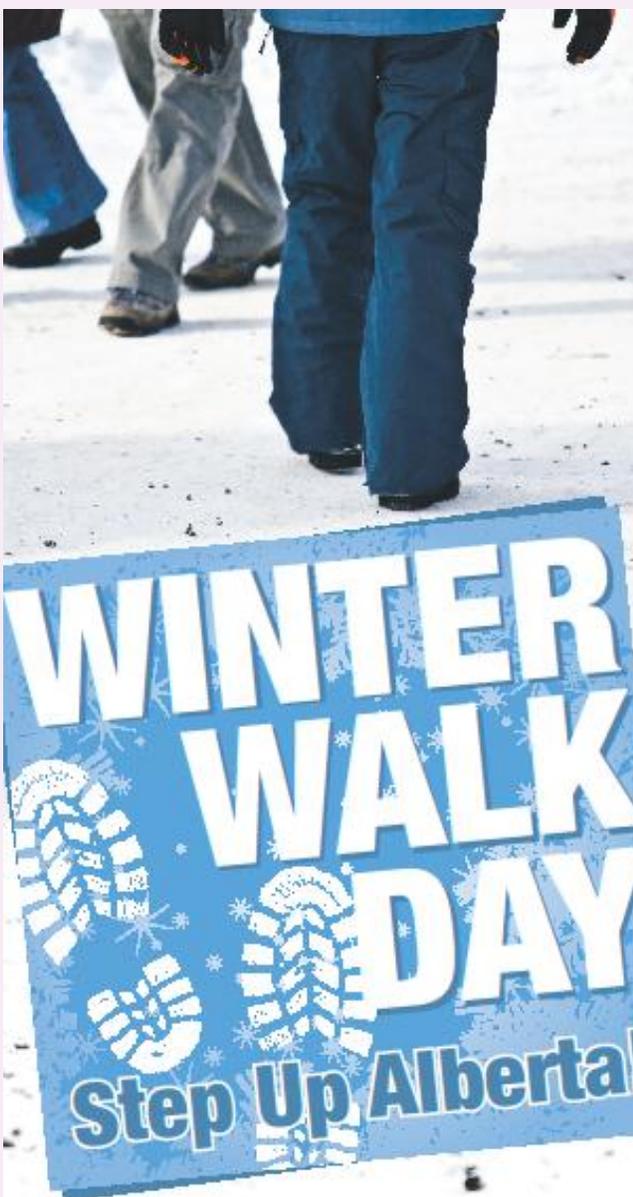
- Use oil instead of butter or hard margarine.

Salt

- Use herbs, spices, lemon juice, garlic, or onion instead of salt to flavour your food.
- Limit the amount of processed or prepackaged foods you include in your recipes.
- Choose lower sodium sauces or broths when preparing a stir-fry, casserole, or soup.
- Rinse canned beans and vegetables with water before using.

For more information about healthy baking and cooking methods, please visit: <http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/ef-sch-nfs-making-foods.pdf>

For recipes please visit: <http://www.healthyalberta.com/recipes.htm>



Join in!

WEDNESDAY
February 5, 2014

Celebrate winter by
walking outside for at
least 15 minutes!

Everyone can participate, anywhere.

Sign up NOW at
winterwalkday.com

- Organizations with children will be sent a participant giveaway per child.
- Join the conversation, find events, and share your #MyWinterWalk pictures and stories!
- [f /WinterWalkDay](https://www.facebook.com/WinterWalkDay)
- [@winterwalkday](https://www.instagram.com/winterwalkday)

