

# En route pour la maternelle

Information pour promouvoir le mieux-être chez les parents de jeunes qui commenceront bientôt l'école.

L'adoption d'habitudes saines aide à la croissance et au développement tout en favorisant la capacité d'apprentissage de l'enfant. Lorsque des habitudes saines sont adoptées dès le plus jeune âge, nous créons des habitudes à vie qui sont nécessaires pour soutenir et maintenir une bonne santé tout au long de la vie.

[Lien envers la présentation \(vidéo\)](#)

[Ressources suggérées \(liens\)](#)

[Conseils pour une boîte à lunch réussie](#)

[Guide alimentaire Canadien](#)

[Actif pour la vie - littératie physique](#)

[Bien-être et loisirs communautaires \(Miramichi\)](#)

[Pensez frais](#)

[Vidéo- Promouvoir la santé mentale](#)

Courriel pour immunizations:  
[horizonmiramichi@gnb.ca](mailto:horizonmiramichi@gnb.ca)

[Bon départ](#)

[5210.ca](#)



**5210.ca**