

1 septembre 2010 | Le Droit | GUILLAUMEGUILLAUMEST-ST-PIERRE PIERRE
gstpierre@gstpierre@ledroit.ledroit.com com

Les employeurs invités à jouer un rôle pour contrer le décrochage

La persévérance scolaire est encore cette année au coeur des préoccupations des commissions scolaires québécoises, a indiqué hier la présidente de la Fédération des commissions scolaires du Québec (FCSQ), Josée Bouchard.

de camion *professionnel*



- Programme :
Transport par camion
- Durée : 615 heures
- Coût : 157\$
- Mène à un diplôme d'études
professionnelles (DEP) du ministère
de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

De passage en Outaouais, point de départ d'une tournée des régions de plusieurs mois, Mme Bouchard, a vivement plaidé en faveur d'une étroite collaboration des employeurs afin d'aider les étudiants du secondaire à concilier travail et études.

« La persévérance scolaire est devenue un enjeu de société, a-t-elle affirmé. C'est pourquoi je lance un appel particulier aux employeurs, ici comme ailleurs au Québec, pour qu'ils adoptent un comportement responsable face à la réussite des jeunes. »

En mai dernier, le milieu de l'éducation de l'Outaouais a mis sur pied le projet 6-9-15, une stratégie qui invite les entreprises à faire travailler les jeunes étudiants à des heures qui conviennent mieux à leur réussite. Le plan suggère un maximum de six heures de travail entre le lundi et le jeudi, de ne pas faire travailler les jeunes plus tard que 21 h et de respecter une limite de 15 heures de travail par semaine. Une initiative vantée par Mme Bouchard.

« C'est un projet merveilleux, ça nous montre qu'ils (les employeurs) veulent faire parti de notre pacte social, dit-elle. C'est un signal de leur part que l'éducation, c'est important. » Mme Bouchard explique que beaucoup de jeunes sont tentés par l'argent, après avoir passé l'été à en gagner, souvent pour la première fois.

« C'est vrai que ça peut être pas mal alléchant quand tu as un emploi bien rémunéré. Mais quand tu veux améliorer ton sort, c'est là que tu frappes un mur. »

La pénurie de main-d'oeuvre qui s'annonce au Québec devrait convaincre les commerces qui emploient des étudiants à contribuer au développement de leurs compétences, ajoute Mme Bouchard.

« C'est gagnant-gagnant, souligne Mme Bouchard. De tous travailler ensemble pour qualifier nos jeunes, tout le monde va y trouver son compte. »

Questionnée à savoir si le Québec devrait suivre l'Ontario et majorer l'âge à laquelle un jeune peut quitter l'école sans diplôme, de 16 à 18 ans, Mme Bouchard se montre très ouverte.

« Si l'intention c'est de valoriser l'éducation, [...] c'est une bonne idée », a-t-elle confié.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.

Classement de l'article| 1 sept. 2010 | *Le Bulletin*| >Marie Pier Lécuyer
redaction.ouataouais@transcontinental.ca

La persévérance scolaire, un travail d'équipe

Avec une planification stratégique pour les cinq prochaines années qui mise beaucoup sur la persévérance scolaire, le nouveau directeur général Raynald Goudreau rappelle l'importance de l'obtention d'un premier diplôme.

Rappelons que la planification stratégique élaborée par la Commission scolaire au Coeur-des-Vallées (CSCV) compte cinq leviers importants, soit l'augmentation de la diplomation et de la qualification avant 20 ans, l'amélioration de la maîtrise de la langue française, l'amélioration de la persévérance scolaire et de la réussite scolaire chez certains groupes cibles, l'amélioration de l'environnement sain et sécuritaire ainsi que l'augmentation du nombre d'élèves de moins de 20 ans en formation professionnelle.

De plus, pour Raynald Goudreau, la persévérance scolaire et l'obtention d'un diplôme sont d'une importance capitale. Il rappelle d'ailleurs que le phénomène de décrochage touche les filles et les garçons, mais que la proportion masculine de décrocheurs est beaucoup plus grande. «Trop de gars délaissent l'école, souvent pour l'attrait du marché du travail», soutient-il.

Le premier diplôme est très important selon le directeur général, puisque lorsque certaines situations surviennent sur le marché de l'emploi (fermeture d'usine, crise économique, etc.), les jeunes non diplômés peuvent parfois avoir de la difficulté par la suite à se replacer. «Il faut au moins un secondaire 4 qui donne accès à la formation professionnelle. Un diplôme d'études professionnelles, c'est mieux à long terme », croit-il.

Selon Raynald Goudreau, il faut «se choquer» quand un jeune lâche l'école et tenter de se dépasser pour inciter les jeunes à rester sur les bancs de l'école jusqu'à la fin de leur diplôme. « Mon travail à moi, ce sera de soutenir les intervenants et l'équipe afin de livrer la marchandise. Il faut créer les conditions et le climat pour que les gens souhaitent se dépasser», affirme-t-il.

Par ailleurs, il rappelle l'immense travail des enseignants et le défi que représente la rentrée scolaire pour chacun d'entre eux, qui doivent établir une relation avec chacun de leurs élèves. Pour certains, cela représente plus de 200 jeunes.

Pour M. Goudreau, tout est une question de travail d'équipe, de cohérence et de cohésion. «Il faut que les efforts de l'un s'ajoute aux efforts des autres. Et le directeur d'école est la personne clé », indique le directeur général.

Il mise aussi sur la collaboration entre l'école et les familles, notamment pour les élèves à risque de décrocher. Selon lui, même si le décrochage scolaire survient souvent en secondaire 2 et 3, les jeunes à risque peuvent être dépistés dès la deuxième année du primaire.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.

Classement de l'article | 1 sept. 2010 | Le Bulletin | redaction.ouataouais@transcontinental.ca

La rentrée doit rimer avec sécurité sur les routes

A

Les professionnels à votre service!

DENTISTE
Clinique dentaire de Thurso
 Dr. Pascal Bibeau
 chirurgien - dentiste

Sédation/ oxyde nitreux	Lundi	13 h à 18 h
Effets à court terme	Mardi	8 h à 17 h
Gaz hilarant	Mercredi	8 h à 21 h
	Judi	8 h à 21 h
	Vendredi	8 h à 16 h

341 Victoria Thurso 819-986-2683

OPTOMÉTRISTE
Bruno Charbonneau
 Optométriste
 Laboratoire de taillage sur place

107, rue Joseph, Gatineau
 (Secteur Buckingham) 819-281-0311

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
À votre service depuis 1964

Les Électriciens Dubuc & Fils enr.

TÉL. : (819) 886-5586 • Fax : (819) 886-5890
 RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL
 ALARME - FEU - VIDE
 GATINEAU (Secteur Masson-Arcaet), Québec J8M 1Y7

ABATTAGE/ ÉMONDAGE D'ARBRES
Robin Guindon

- Service professionnel
- Assurance responsabilité
- Essoucheuse mécanique

Saint-André-Avellin
 (819) 983-1690
 cell. : 743-0804

DENTISTE
 Chirurgiens dentistes
Dr. Richard Labelle
Dr. Stéphane Caron
 Clinique Dentaire
LABELLE - CARON
 OUVRE LE SOIR

147, rue Joseph, Gatineau (Secteur Buckingham) 819-986-6895

Événement
PORTES OUVERTES
 11-12 septembre
 10h à 16h • Gatineau
 1705, boulevard Maloney Est
 (angle boul. de l'Aéroport / Maloney)

Venez visiter nos maisons modèles et l'équipe Pro-Fab.

Modèles à visiter à Québec et Bécot

PROMOTION
 d'une valeur de
8000\$

à l'achat d'une maison Pro-Fab.
 Applicable dans tous nos sites de vente.
 * Pour un temps limité.
 Aucune autre promotion applicable.
 Voir conditions spéciales de votre conseiller.

Concours sur place
 Tv plasma à gagner!

PRO-FAB
 www.profab.ca

230218

>Michel Moyneur vec les milliers d'élèves reprenant le chemin des classes ces jours-ci, le Service de police de la Ville de Gatineau (SPVG) a cru bon en début de semaine de rafraîchir la mémoire des piétons et des automobilistes au sujet des règles de sécurité à suivre.

Les policiers rappellent aux conducteurs l'importance de garder un contact visuel avec les piétons et les cyclistes, de respecter les limites de vitesse ainsi que la signalisation. Les gens derrière un volant doivent céder le passage aux marcheurs à un passage, un feu vert ou un feu pour piétons, à un panneau d'arrêt et à un panneau d'arrêt tenu par un brigadier scolaire.

Le SPVG rappelle également qu'il est interdit d'immobiliser ou de stationner son véhicule dans les couloirs de sécurité pour les enfants aux abords des écoles primaires et secondaires.



Pour ce qui est des piétons, ils doivent circuler sur le trottoir ou marcher sur l'accotement en bordure de la rue, face à la circulation, s'il n'y en a pas. Ils doivent créer un contact visuel avec les automobilistes et emprunter les passages pour piétons pour traverser la rue ou se rendre à l'intersection la plus près. - En 2009, la plus grande limite de vitesse mesurée dans une zone scolaire a été de 80 km/h alors que la limite permise est de 30 km/h. - Le SPVG a remis 103 constats pour vitesse excessive lors de l'opération Rentrée scolaire. - 8,6% des victimes d'accidents de la route à Gatineau étaient des piétons. De ce nombre: - 29% d'entre eux avaient traversé la rue en ignorant la signalisation; - 2% d'entre eux jouaient sur la chaussée; - 15% d'entre eux avaient la priorité de passage; - L'inattention et la distraction ont été responsables de 28% des accidents.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.

1 septembre 2010 | Le Droit | La Presse Canadienne avec Guillaume St-Pierre, LeDroit

Une canicule inhabituelle frappe l'Ouest du Québec

La chaleur intense ressentie ces derniers jours dans la région de la capitale nationale est inhabituelle à ce temps-ci de l'année. Selon le météorologue René Héroux d'Environnement Canada, le temps chaud est dans l'ordre des choses, exception faite de la fin août et du début septembre, comme c'est le cas actuellement.



Ce phénomène n'arrive généralement qu'à tous les 10 ou 15 ans, explique-t-il. Le climat ne retrouvera que vendredi après-midi la moyenne saisonnière de 23°C, pour chuter drastiquement samedi, alors que le mercure indiquera 16°C.

Malgré la canicule qui a frappé plusieurs régions du sud du Québec et de l'Ontario au début du mois de juillet, aucun record de chaleur ne sera battu cet été.

La région d'Ottawa-Gatineau a donc connu un bel été, avec des températures moyennes qui n'ont été que légèrement au-dessus des normales de saison.

Malgré un fléchissement du mercure en fin de semaine, l'été est loin d'être terminé car la région devrait de nouveau connaître des températures audessus des normales saisonnières dès la semaine prochaine.

Par ailleurs, certaines régions de l'Est du Québec, telles celles du Golfe du Saint-Laurent et de la Gaspésie, devraient être affectées ce week-end par les restes de l'ouragan Earl, qui se trouve présentement sur le bassin atlantique. Earl devrait laisser dans son sillage des températures assez fraîches, du moins pour quelques jours.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.

1 septembre 2010 | Le Droit | VALÉRIE VALÉRIE LESSARD LESSARD vlessard@vlessard@ledroit.ledroit.com
com

Le Journal d'Aurélie Laflamme – Plein de secrets.

Retour à l'école attendu pour Aurélie Laflamme et ses amies

C'est le temps de la rentrée... même pour une certaine Aurélie Laflamme. Avec le septième tome de ses (més) aventures familiales, scolaires, sociales et amoureuses, la populaire adolescente entreprend donc la dernière année de son secondaire. Et l'héroïne d'India Desjardins n'est certes pas au bout de ses peines, bévues et autres questionnements existentiels, dans ce Plein de secrets, qui atterrit sur les tablettes des librairies aujourd'hui.



La Petite Séduction

CE SOIR 20 H

TÉLÉVISION

À Gravelbourg, Saskatchewan
Mario Pelchat au cœur des Prairies!

Ce soir, **La petite séduction** poursuit son périple vers l'ouest et s'arrête pour la première fois en Saskatchewan. Dany Turcotte et

Aurélie, sa meilleure amie Kat, leur amoureux respectif Nicolas et Emmerick, ainsi que leurs

éternels complices Tommy et JF entament donc leur cinquième secondaire sur les chapeaux des roues – et ce, bien qu'Aurélie abandonnera très rapidement ses cours de conduite.

La principale intéressée a beau être plus résolue que jamais à se concentrer sur ses études – une fois ne serait pas coutume! – elle sera toutefois confrontée à plusieurs sources de distraction, dont sa mère, France, aux sautes d'humeur hormonales imprévisibles, n'est pas la moindre. Il y a aussi François, son beau-père, qui prend de plus en plus de place dans sa vie, au point où la jeune fille de 16 ans en craint d'oublier son père, décédé depuis si longtemps que ses souvenirs de lui deviennent de plus en plus flous.

À l'heure des choix

C'est cependant Nicolas, avec qui elle file pourtant le parfait bonheur, qui l'obligera à prendre l'une des décisions les plus difficiles de sa vie. Car l'heure est aux choix, pour Aurélie, et pas seulement en ce qui a trait à son plan de carrière.

Inutile de dire que pour l'ambivalente adolescente — qui trouvera néanmoins le courage d'envoyer un courriel déterminant pour son avenir à court terme à Miss Magazine sous l'effet de la grippe ! – trancher n'est pas la chose la plus simple à faire, contrairement à sa « best 4ever and ever » Kat, qui, elle, semble capable de choisir sans tergiverser, voire de gérer sa relation à distance avec Emmerick en se confiant à nul autre que son ex, Truch. Elle devra baisser la garde pour faire face au maelström d'émotions qu'elle doit accepter de vivre.

Les fans de la série d'India Desjardins retrouveront avec plaisir leurs personnages préférés, avec leurs qualités, leurs défauts et leurs petites manies. Celles et ceux qui ont vu l'adaptation cinématographique du premier roman, Extraterrestre... ou presque, entendront peut-être les voix des comédiens qui ont entre autres prêté leurs traits à Aurélie (Marianne Verville), Kat (Geneviève Chartrand), Nicolas (Aliocha Schneider) et Truch (Jérémie Essiambre), en lisant certains dialogues, ce qui n'a rien de désagréable. Cela crée toutefois une drôle d'impression quand on doit ensuite se faire une image des personnages qui n'étaient pas présents dans Extraterrestre... ou presque, comme Tommy et François. Sans oublier les quelques nouveaux « visages » qui, quoique rares, font aussi des apparitions plus ou moins marquantes, dont un certain Jason...

Entre la rentrée et Noël, India Desjardins décline une série de bouleversements dans le cours des jours jamais paisibles pour son héroïne et ses amis. Certains s'avèrent passablement émouvants, tandis que d'autres font bien sûr rigoler.

Il n'en demeure pas moins que le lecteur relèvera quelques coins tournés un peu rond (le cours de conduite du début semble presque anecdotique, puisqu'on n'en fait plus jamais mention par la suite), un clin d'oeil raté à la fameuse scène du tampon-flûte, ou les nombreux « Que serais-je devenue si je n'avais pas rencontré Kat? », « si mon père n'était pas mort? », etc., qui, tout en rendant bien compte des tiraillements et remises en question d'Aurélie, n'en deviennent pas moins un brin redondants.

Au final, la grande question demeure : avec qui Aurélie ira-t-elle au bal ? Les mordues de la série d'India Desjardins devront attendre le huitième et ultime volet du Journal d'Aurélie Laflamme, dont la sortie est prévue au plus tôt pour la fin de 2011, avant d'obtenir la réponse.



D'India Desjardins, Les Intouchables, 416 pages.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.

Autos Careers Classifieds Homes

Garlic Bread Recipe Found In Italy she found her grandmothers old
Smart Snacking Subscribe to our newsletter to get free articles on h
Eat Healthy. Free Sample Take a Journey to Better Health with Kasl

Brain food for students

Staying away from junk food is better for grades – and parents too

By JOANNE RICHARD, SPECIAL TO QMI AGENCY

Last Updated: September 1, 2010 12:00am



Banana Breakfast Bread. (Courtesy of Dairy Farmers of Canada, Dairygoodness.ca)

We all know it as the most important meal of the day, but breakfast is more than a bite on the way out the door – it's a crucial habit to pick up for life.

"Kids who eat breakfast score better on tests and do better in school than those who do not eat breakfast," says dietitian Alexis Williams. According to the author of transitionhealth.ca, when meals are skipped "children run the risk of low energy, nutrient deficiencies and learning-related problems."

Williams points to the abundance of junky snack foods and constant marketing of these foods to kids that make it an uphill battle for parents, who are generally trying to pack the best while overloaded with work and work and family commitments. That can mean that the adults in a household may not be setting the best mealtime examples.

Communicate about food, stresses nutrition expert Dr. Keith-Thomas Ayoob. It's important that kids develop a healthy relationship with

food, rather than parents control their children's diets.

"Research shows that kids still see their parents as their primary role models, so remember that what you say speaks to your kids but what you do screams at them," says Ayoob. "Kids soak up your habits like a sponge, so practice the right things with your own diet and you'll influence your kids by example - and without any nagging."

The associate clinical professor of pediatrics and director of the nutrition clinic at Yeshiva University in New York admits compromises will have to be made – "kids are going to want foods that you don't think are best for them... For little kids, if they eat chicken nuggets instead of a baked, skinless chicken breast, balance it by having fresh fruit and milk with the meal." And drinking low-fat chocolate milk sure beats drinking pop – at least it's a way to get calcium, protein and vitamins.

Four is more!

The basics of packing a good lunch should include at least three out of the four food groups from Canada's Food Guide - fruit/vegetables, grains, dairy, meat and alternates.

Start with a choice of a protein, which includes lean meat, bean dip, cheese or yogurt, advises nutrition consultant Natalie Brown. "Add a grain, such as whole grain bread, crackers, pita or wraps. Include a fruit or vegetable, such as cut up veggies or fruit kabobs. For a treat, a dessert can be included, such as a pudding, rice cereal square or a cookie. Variety is the key!"

Make it appetizing and colourful, says Alexis Williams, of Transition Health. Think veggies and dip like hummus or yogurt. Fruits and unsweetened fruit snacks make great snack options.

"Many kids prefer chopped fruits to whole fruits so this is something parents can do to encourage them to eat more fruits," says Williams. "Grains can be a variety of different options but should be whole-grain as much as possible.

Breads, pita, tortillas add variety but also leftover cooked grains like pasta, rice and sweet potato make interesting options.”

Last but not least are protein sources from dairy products or alternatives or meat and alternatives. “These give lunches ‘staying’ power to make them more filling and provide a lot of important nutrients like calcium and iron,” adds Williams.

Pack up these tasty ideas by dietitian Alexis Williams:

Breakfast wrap: Start with a whole-grain tortilla and fill with peanut butter, fruit and even some bran cereal for crunch. For a nut-free option, an egg and some tomato slices can be delicious. Serve with milk or alternative.

Breakfast baggy: Combine a high-fibre, low-sugar dry cereal with a sweeter one, some dried fruit and some nuts or dry-roasted soy nuts.

Lunch Burrito: Whole-grain tortilla spread with a little bit of refried beans, shredded cheese and salsa. Serve with carrot sticks and fruit and milk or alternative to drink.

Homemade “lunchable”: Diced turkey, cheese, cherry tomatoes with whole-grain crackers or mini pitas, all packed in a container that looks like a store-bought Lunchable. Add fruit for snacks.

Banana Breakfast Bread

3/4 cup (175 ml) wheat bran

1 cup (250 ml) all-purpose flour

3/4 cup (180 ml) whole wheat flour

2 tsp. (10 ml) baking powder

1 tsp. (5 ml) baking soda

Pinch of salt

1 tsp. (5 ml) cinnamon

1 cup (250 ml) buttermilk

3/4 cup (180 ml) brown sugar

1/3 cup (80 ml) melted butter

2 eggs

3 ripe bananas, mashed (approx. 1 cup/250 ml)

2 Tbsp. (30 ml) orange juice

1 Tbsp. (15 ml) grated orange peel

1/2 cup (125 ml) raisins (optional)

1/2 cup (125 ml) chopped walnuts (optional)

Preheat oven to 350 °F (180 °C).

In a large bowl, stir together bran, both flours, baking powder, baking soda, salt and cinnamon; set aside.

In a medium bowl, beat together buttermilk, brown sugar, butter, eggs, bananas, orange juice and peel. Fold into dry ingredients just until moistened. Stir in raisins and walnuts and spoon batter into a buttered 9 x 5 inch (23 x 13 cm) loaf pan.

Bake for 55 to 60 minutes or until a toothpick inserted in the centre comes out clean.

For a change of taste: Add dried cranberries instead of raisins.

Courtesy of Dairy Farmers of Canada, Dairygoodness.ca

Apple 'n' Cheddar Sandwiches

1/4 cup (50 ml) yogurt

2 tsp. (10 ml) honey

8 slices raisin bread or 4 raisin

bagels, halved

Leaf lettuce

8 oz. (250 g) cheddar cheese, thinly sliced

1 large apple, cored, thinly sliced

Mix together yogurt and honey. Spread yogurt mixture over one side of each bread slice. Layer lettuce, cheddar cheese and apple slices on half the bread slices.

Top with remaining bread slices and cut sandwiches in half to serve.

Courtesy of Dairy Farmers of Canada, Dairygoodness.ca

Copyright © 2010 Ottawa Sun All Rights Reserved

Article rank | 1 Sep 2010 | Ottawa Citizen | BY TOM SPEARS

Schools kindle funding flap

Half-billion-dollars raised each year leads to inequities, report concludes

Parents are being forced to raise more and more money for public schools, creating hardship for some and inequalities between rich and poor neighbourhoods, says a report issued Tuesday.

Ontario school boards now raise more than \$ 500 million a year in " school-generated" funds, using pizza sales, activity fees, corporate donations and vending machines among other means, says the report from People for Education.

" Fundraising is the No. 1 activity for school councils," the analysis says. It wants a policy from the province to define the role of these fees and donations, and to spell out what must be supplied through basic education funding.

" There is a substantial gap between the top and the bottom fundraising schools. This year, individual schools report fundraising from a low of \$ 0 to a high of \$ 200,000," the report says.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.

Article rank | 1 Sep 2010 | Ottawa Citizen

Funding: ' Does public education have a user fee now?

And it argues that the role of fees has expanded beyond optional activities like going on school trips or buying yearbooks, to cover workbooks, materials, software, lab supplies and musical instruments for courses.

Fifteen per cent of Ontario schools report using fundraising to help pay for physical changes to the school, it says — including renovations, upgrades and new construction.

People for Education is a parentled advocacy group in Ontario.

Anne Teutsch, who chairs the OttawaCarleton Assembly of School Councils, agrees that reliance on fundraising is a universal problem.

" It does create inequity across the board," she said.

" You've got a school that can raise \$ 1,000 in a year and a school that will raise \$ 20,000 in a year. ... And I would guess it's the one that can raise \$ 1,000 that needs \$ 20,000. Because those are the schools with the families that might need some extra support.

" And when we don't get enough money from the province, then fundraising is more and more important."

As well, she says the dependence on private money is creeping into areas once off limits. Most school councils would flatly refuse to donate cash for a classroom set of textbooks, she says. But the notion of a textbook has shifted: If parents or school councils have to pay for software used in class, or for science lab supplies, or computers, then they're buying something just as central as a textbook.

Chris Ellis has served on school councils at Rideau High School, Queen Mary Public and the former Overbrook Public, and remembers how hard it was to raise \$ 50 from a pizza day when many students couldn't afford to participate.

He also remembers one parent suggesting that all students just chip in \$ 60 every couple of months to make fundraising simpler.

" My partner and I just looked at each other," he said. " She didn't understand \$ 60 was a week's food for some families.

" It's a real quandary. You don't want to discourage parents from giving, but it does set up inequities among communities."

" It is fundamentally deplorable that we are in a situation where school boards across Ontario have to look to parents to fundraise" for core activities, said Rob Campbell, trustee for Rideau-Vanier/ Capital in the Ottawa public board.

The worst cases are when boards ask for private money to help pay for the renovations and buildings, he said. He believes making parents pay for textbooks is also bad.

" Are we de facto saying that public education has a user fee now?"

Schools in rich neighbourhoods definitely get more cash than those in poor areas, especially when they're secondary schools, he said. " There's a huge, huge equity issue."

He said it's partly the province's fault but the local boards must also take responsibility if some schools are better off than others.

Trustee Lynn Scott, from the board's western end, said there has always been a heavy reliance on fundraising, but there are recent changes in how this money is used.

" I was actually quite shocked to see in the report that 15 per cent of schools indicated they were raising funds for renovations or upgrades," she said.

" As school-generated funds become entrenched in school budgets, it will become more and more difficult for schools to go without this private funding," says the report. " The increased reliance on fees and fundraising inevitably leads to a system of ' have' and ' have not' schools."

The report is available online at www.peopleforeducation.com/fundraisingfees/2010.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.

Autos Careers Classifieds Homes

Come fly with us...

High-energy, back to school fuel

By JOANNE RICHARD, SPECIAL TO QMI AGENCY

Last Updated: September 1, 2010 9:02am



Tuna Cutout Sandwich. (Courtesy of Dairy Farmers of Canada, Dairygoodness.ca)

A proper breakfast gets an "A" from those in the know. "It's a super way to stay energized all day. Breakfast re-fuels your body, revs up the metabolism, kick starts the brain for better grades, pumps up the muscles and improves mood," says dietitian and nutrition consultant Natalie Brown.

It's not just about cereal. "While standard breakfast fare – whole grain cereals, milk and fruit – provide a good start, try to include some extra protein as well – a hard-boiled egg, yogurt or cheese. Carbohydrates are a great way to jump-start your kid's day, but protein helps sustain their energy level well into the afternoon," says nutrition expert Dr. Keith-Thomas Ayoob.

Get them involved, says Brown. Add a punch to their lunch: "Kids want something that is fun, appealing, tastes good and is approved by their friends. Involve children in the planning and preparation of the lunches," says Brown, mother to two elementary school children who admits her children are definitely swayed by what other kids are packing for lunch.

Put a copy of Canada's Food Guide on the fridge and have them choose foods from the different food groups, she advises. "Add interest by combining new foods with old favourites. Try packaging healthier foods in fun packages."

Sadly, kids' lunches today are usually loaded with pre-packaged convenience foods, says Brown. "Store bought pre-made lunch kits are usually loaded with a lot of fat, salt and added sugar. They are not only expensive but a poor nutritional choice too.

"Lunches are usually lacking the basic, wholesome foods along with lacking good lean protein choices that are needed to sustain energy for the afternoon. Lunches are typically packed with excess white sugar, white flour carbohydrate choices. Kids are missing vegetables, fruit, dairy products and whole grains on a daily basis," says Brown, a nutrition consultant at Whiterockdietitian.com.

Meanwhile, be sure to set a good eating example at home – walk the talk! "It's important to offer rounded meals and keep healthy snacks in the house - and to eat them yourself," says Ayoob, associate clinical professor of pediatrics and director of the nutrition clinic at Yeshiva University in New York.

"The research is clear - kids who eat breakfast do better in school. Period. Kids who have better diets overall, also do better. Schools can't do this alone however, and parents actually have more influence than they think.

Eat up nutrition by Natalie Brown:

Fruit smoothie: In a blender, mix equal parts of 100% fruit juice, milk or fortified soy drink, along with fresh/frozen fruit and yogurt. Blend until smooth.

Breakfast burrito: Use a whole grain wrap and fill with scrambled egg, cheese and other toppings your kids like.

For lunch, build your own pizza with an English muffin or pita, tomato sauce, toppings and grated cheese.

Have a wrap instead of a sandwich. Fill with a protein choice of chicken, turkey ham or hummus. Add some grated mozzarella or cheddar cheese. Include veggies like cucumber or avocado. Slice into pinwheel shapes for added

variety.

Leftovers are great, whether it is homemade chicken nuggets or spaghetti.

Tuna Cutout Sandwich

1 slice white bread, buttered

1 slice whole wheat bread, buttered

1/3 cup (75 ml) drained flaked tuna

3 tbsp (45 ml) chopped pimento-stuffed green olives

1-1/2 Tbsp. (25 ml) mayonnaise

2 deli-thin slices Gouda cheese

Leafy lettuce

Use a cookie cutter to cut out the same shape from both slices of bread. Switch the cut-outs. Mix tuna, olives and mayonnaise.

Layer bread, 1 slice of Gouda cheese, lettuce, tuna, second slice of cheese and bread; press lightly.

Courtesy of Dairy Farmers of Canada, Dairygoodness.ca

AFTER SCHOOL SNACKS

Spinach Dip

1 can (19 oz./540 ml) chickpeas, drained and rinsed

1 small clove garlic (optional)

1 cup (250 ml) packed fresh baby spinach

1 cup (250 ml) shredded old Canadian Cheddar or Canadian Havarti cheese

3 Tbsp. (45 ml) freshly squeezed lemon juice

1/4 tsp. (1 ml) pepper or hot pepper sauce

1/4 cup to 1/2 cup (60 - 125 ml) water

Carrot sticks or other raw veggie pieces

In a food processor fitted with a metal blade, combine chickpeas, garlic (if using) and spinach. Pulse until chickpeas and spinach are finely chopped, scraping sides of bowl if necessary.

Add cheese, lemon juice and pepper and pulse until evenly combined. Gradually add enough of the water to thin the dip to desired consistency.

Transfer to a serving bowl. Serve with carrots for dipping.

For a warm dip, transfer to a small baking dish. Bake in preheated 350 °F (180 °C) oven or toaster oven for about 20 minutes or until warmed through.

Serve with carrots for dipping.

Courtesy of Dairy Farmers of Canada, Dairygoodness.ca

Very Berry Smoothie

1 cup (250 ml) milk

3/4 cup (180 ml) frozen strawberries

3/4 cup (180 ml) frozen raspberries

1 Tbsp. (15 ml) sugar

1/2 cup (125 ml) vanilla yogurt

Banana Split Smoothie

1-1/2 cups (375 ml) chocolate milk

1 large frozen banana

1 cup (250 ml) frozen strawberries

Blueberry Peach Smoothie

1 cup (250 ml) milk

2 cups (500 ml) frozen sliced peaches

3/4 cup (180 ml) frozen blueberries

1 Tbsp. (15 ml) sugar

2/3 cup (160 ml) peach yogurt

For each variation: In blender or food processor, purée together milk, frozen fruit and sugar (if called for) until smooth. Add yogurt (if called for); blend well.

Pour into tall glasses. Serve immediately.

Courtesy of Dairy Farmers of Canada, Dairygoodness.ca

Copyright © 2010 Ottawa Sun All Rights Reserved

Article rank | 1 Sep 2010 | *Ottawa Citizen*

Teen could be charged after car surfer dies

Montreal police say a 17-year-old could face charges of dangerous driving causing death after a teen died from injuries from a "car-surfing" incident earlier this month. The victim, a 16-year-old boy, died last weekend. Witnesses said they saw the 16-year-old crouched on the trunk of a car that was driving circles in the parking lot of a school in Dorval on Aug. 20. The boy fell off the trunk and hit his head on the pavement. He was taken to a hospital with severe head injuries and died Saturday.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.

Article rank | 1 Sep 2010 | Ottawa Citizen

Teens traded chores for drugs, police say

A Montreal woman has been charged with selling drugs to young people in her neighbourhood, with some of her clients allegedly paying by cleaning her house and running errands, police say. Stephanie Cere, 28, was arrested Aug. 25 after neighbours told police that they saw a lot of comings and goings of young people at her house, a statement from Montreal police said. Cere was arraigned Aug. 26 for selling and trafficking drugs. When she was arrested, police also seized an undisclosed amount of marijuana, ecstasy and speed. At least 10 minors were seen coming and going from Cere's home.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.