

CAPSULE PÉDAGOGIQUE

Juillet-août 2023

Comment profiter de l'été quand on ne part pas en vacances ?

Nous n'avons pas tous la chance ou l'envie de partir, de changer d'air et d'horizon pendant les vacances. Ce n'est pourtant pas une raison pour gâcher ce moment privilégié que sont les congés. Nul besoin de dépenser une fortune pour se sentir en vacances, le simple fait de ne pas travailler c'est déjà les vacances, quand on se donne le droit de décrocher.



Prenez du temps pour vous ! Ne restez pas au fond de votre lit toute la journée ! Après avoir passé une année à travailler, vous vous devez bien de faire des activités qui vous plaisent ! Allez voir des amis, allez faire des promenades, faites les boutiques... Bref, accordez-vous des moments de plaisir ! Faites ce qui vous fait du bien.

Profitez du rythme plus lent des vacances pour manger sainement. Toute l'année vous vivez à 100 000 à l'heure. Vous n'avez le temps pour RIEN ! Aujourd'hui, vous êtes en vacances, prenez le temps de vous faire de bons petits plats à partager avec vos proches (fruits de mer, steaks sur le BBQ ...) Régalez-vous des produits de saison, fruits et légumes ... ils sont savoureux et plein de couleurs. De quoi mettre aussi du soleil dans vos assiettes. Les pique-niques à deux ou en groupe sont aussi de belles façons de se sentir en vacances. Vous n'avez pas à vous inquiéter de 6 enfants qui sont sous votre surveillance. Vous avez amplement de temps pour déguster votre repas qui peut être accompagné d'un petit verre de vin. Oui, oui, c'est permis car vous êtes en vacances. Pas de compte à rendre à personne.



Pour ceux qui ont la dent sucrée, la saison de la crème glacée n'est pas éternelle alors, allez-y pendant qu'il est encore temps. Pour rendre le tout plus amusant, découvrez et encouragez les crémeries des alentours. Plusieurs saveurs s'offriront à vous afin de réveiller vos papilles gustatives.

Une fois votre ventre bien rempli, pourquoi ne pas en profiter pour faire un petit somme à l'ombre, sous un arbre! Bien reposée, vous serez en mesure de profiter de votre après-midi, soit en ne faisant rien du tout ou en pratiquant une activité qui vous fait du bien.



Bonnes vacances!

Place aux arts et aux activités

Pourquoi ne pas mélanger les textures?

Matériel :

- Pâte à modeler de différentes couleurs
- Éléments de la nature : branches, roches, cailloux, fleurs, etc.



Soupe aux fleurs :

Lors d'une promenade, cueillir des fleurs sauvages. Par la suite, remplir des bacs d'eau, ajouter des ustensiles de cuisine, des chaudrons, etc. Ainsi, les enfants pourront préparer de la soupe aux fleurs.

Quoi de plus amusant que de jouer dans la boue? Jouer dans l'eau! Ou faire les deux, c'est encore mieux.



L'été c'est fait pour jouer



Refrain:

L'été, l'été, l'été
C'est fait pour jouer
L'été, l'été, l'été
C'est fait pour jouer



Pour sauter comme des crapauds
Le temps est beau
Le temps est chaud
Refrain

Pour nager comme des poissons
Le temps est beau
Le temps est bon
Refrain

Pour courir comme des gazelles
Le temps est beau
Il a des ailes
Refrain

Pour rire comme des soleils
Rions, rions
L'été c'est bon
Refrain

Passé-Partout

Comptines & Belles Histoires



Rouleaux aux fruits

Ingrédients :

- 2 sachets de gélatine sans saveur;
- 2 tasses de fruits frais ou surgelés (exemples : fraises, mangues, pêches, bleuets);
- 1 c. à soupe de jus de citron ou de lime;
- 1 tasse de yogourt à la vanille.



⇒ Verser ½ tasse d'eau froide dans un petit bol et y saupoudrer la gélatine. Laisser gonfler pendant la cuisson des fruits.

⇒ Dans une casserole, chauffer les fruits avec le jus de citron pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

⇒ À l'aide d'un mélangeur ou d'un mélangeur à main, réduire les fruits en purée. Dissoudre la gélatine dans la purée de fruits chaude. Réchauffer au besoin pour dissoudre complètement.

⇒ Laisser tiédir.

⇒ Entre-temps, tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Pour faire coller le papier, beurrer légèrement quelques endroits de la plaque.

⇒ Ajouter le yogourt à la purée de fruits, en mélangeant à l'aide d'un fouet.

⇒ Verser sur la plaque et réfrigérer au moins 2 heures.

⇒ Retirer de la plaque en soulevant le papier. À l'aide de ciseaux, tailler en 6 longues bandes et les rouler sur elles-mêmes avec le papier.

Déguster en déroulant.