

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!



Comptines

Gouttes de pluie

Gouttes de pluie rondes
Gouttes de pluie lisses
Qui tombent et qui glissent
Sur mes joues mouillées.
Gouttes de pluie rondes
Gouttes de pluie lisses
Qui tombent et qui glissent
Sur le bout de mon nez



Ma pomme

Ma pomme, rouge, verte, jaune
Pleine de vitamines
Tu m' donnes bonne mine
Ma pomme, rouge, verte, jaune
Quand tu es sucrée
J'ai envie de te manger!

Différents bacs à réaliser

- Bac de cailloux
- Bac de pommes de pin
- Bacs de feuilles séchées et non séchées
- Bac de boules de papier
- Bac de retailles de papier et de carton
- Bac de retailles de tissus (différentes textures)

Bricolage

Deux façons de fabriquer des hiboux avec des assiettes en carton



- Peinturer deux assiettes en carton.
- Pour la tête, couper le dessus d'une assiette de manière à lui faire deux petites oreilles.
- Pour les ailes, couper l'autre assiette en deux et les coller de chaque côté de la tête.
- Coller des yeux et un nez.



- Plier une assiette en carton, comme l'indique l'image.
- Peinturer ou colorier le hibou.
- Ajouter les yeux, le nez et les deux pattes.

Activités



-Bouteilles de découvertes

Chaque enfant apporte une bouteille en plastique dans la cour extérieure ou lors d'une promenade. Les enfants cueillent des éléments de la nature : branches, gazon, pissenlits, feuilles, roches,... et les insèrent dans les bouteilles. Bien les refermer et fixer les bouchons avec de la colle chaude. Les enfants aimeront les observer.

-Dessiner (avec des crayons feutres ou craies) ou peindre sur différentes surfaces :

- Des feuilles ou morceaux d'écorce (particulièrement de bouleau). Ils peuvent aussi servir de pochoir.
- Des petites planches de bois sablées
- Des petites branches d'arbre
- Des carrés de tissus
- Des boîtes de carton de différentes grosseurs





Comment offrir de bons aliments à moindre coût

Le coût de la vie ne cesse d'augmenter et le secteur alimentaire ne fait pas exception. Notre facture d'épicerie n'arrête donc pas de grimper. Il est tout de même possible d'offrir aux enfants une saine alimentation à coût raisonnable, voici quelques trucs:

-Réduire le gaspillage des aliments entreposés dans le réfrigérateur. Cet électroménager a plusieurs compartiments, créant ainsi des sections de températures différentes. Chaque type d'aliment doit alors être rangé dans une zone bien précise :

- 🍎 L'avant est l'emplacement idéal pour la nourriture facilement périssable et les restes qui doivent être consommés en premier.
- 🍎 La porte est l'endroit où la température y est la moins froide. C'est le meilleur endroit pour les sauces, les condiments, les confitures et les marinades.
- 🍎 Les deux tiroirs du bas sont généralement pourvus d'un régulateur d'humidité, ce qui est parfait pour la conservation des fruits et des légumes. Il est important de les séparer, car certains fruits dégagent du gaz éthylène qui active le mûrissement.
- 🍎 Le haut est la partie la plus fraîche. C'est le meilleur endroit pour déposer la nourriture la plus périssable telle que les œufs, les produits laitiers et la viande.
- 🍎 Le milieu est un endroit froid, mais pas trop, ce qui permet d'y ranger tous types d'aliments, sauf ce qui se gaspille facilement.

-Éviter de se rendre au supermarché lorsque nous avons faim.

-Faire régulièrement le ménage de notre réfrigérateur et du garde-manger pour éviter d'acheter en double.

-Planifier nos repas de la semaine en fonction de ce qui nous reste et en tenant compte des rabais annoncés dans les circulaires.

-Profiter des spéciaux pour faire des provisions de ce qui se conservent longtemps ou se congèlent.

-Certaines parties des aliments sont à tort considérées comme n'étant pas comestibles. Par exemple, les pieds de brocolis et de choux-fleurs peuvent être utilisés dans les potages.

-Utiliser les fruits les plus mûrs pour faire des compotes, muffins et smoothies. Les restes de légumes ou ceux qui sont moins frais peuvent être récupérés en potage.

-Réduire la quantité de viande de nos menus et utiliser plus de protéines végétales (légumineuses, tofu, etc.). Par exemple, une sauce à spaghetti ou un pain de viande peuvent être fait avec de la viande et des lentilles.

-Se procurer des pains, viandes, fruits, légumes, yogourts,... qui sont mis en rabais pour vente rapide avant qu'ils se gâtent. La plupart de ces aliments se congèlent très bien.

-Cuisiner au lieu d'acheter les prêts à manger. Ces derniers sont souvent plus chers et moins bons pour la santé.

Au départ, ces façons de faire peuvent nous demander un peu plus de temps pour la planification et la préparation de la nourriture. Toutefois, en les introduisant à notre routine, nous gagnerons rapidement en temps et en argent!