

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Comptine Les éventails

Je suis allé(e) au marché, et j'ai acheté ... un éventail (agiter une main en éventail).

Je suis allé(e) au marché, et j'ai acheté ... deux éventails (agiter les deux mains).

Je suis allé(e) au marché, et j'ai acheté ... trois éventails (agiter les deux mains et un pied).

Je suis allé(e) au marché, et j'ai acheté ... quatre éventails (agiter les deux mains et les deux pieds).

Je suis allé(e) au marché, et j'ai acheté ... cinq éventails (agiter les deux mains, les deux pieds et la tête).



Jeux



Idées pour transformer notre cours extérieure en :

- Zoo** :
 - Regrouper ensemble des figurines d'animaux de la ferme et de la jungle. Pour les animaux marins, les déposer dans un bac d'eau.
 - Sortir les autos, autobus et figurines
- Cirque** :
 - Sortir les chapeaux de fête, les costumes, le maquillage, un miroir,... de tout pour se déguiser en clown.
 - Placer à la portée des enfants différentes sortes de balles, ballons, cerceaux, corde à danser, petits bancs, échasses,...
- Village** :- Installer la cuisinette, une table et des chaises et voilà un restaurant.
 - Aménager un coin avec les outils de la menuiserie, des camions et des autos pour faire un garage.
 - Sortir les toutous et les poupées près des balançoires et jeux extérieurs pour créer un parc.
 - Utiliser le carré de sable qui se transformera en pâtisserie.
- Camping** :- À l'aide de clôtures, de meubles patio,... et de couvertures, construire quelques tentes.

SANDWICH DU HEROS GREC

INGREDIENTS

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de féta émietté à la fourchette
175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de tofu ferme émietté à la fourchette
45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec 0% nature 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) d'origan
Le zeste d'un demi-citron
1 oignon vert haché
1 gousse d'ail hachée finement
Poivre
2 concombres libanais, coupés en lanières à l'économe
1 tomate, en tranches fines
4 feuilles de laitue
4 petits pains de grains entiers

PREPARATION

Dans un bol, mélanger les 8 premiers ingrédients de façon à former la garniture du sandwich. Garnir la base des pains avec cette garniture, puis ajouter les tomates, les concombres et la laitue. Refermer le sandwich.



Recettes



SANDWICH AU THON ET CANNEBERGES

INGREDIENTS

240 g de thon en conserve égoutté (2 boîtes de - 170 g de thon pâle en flocons)
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de fromage à la crème léger
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de mayonnaise
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de céleri coupé en dés
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de canneberges séchées
Zeste d'un demi-citron
Poivre
3 pains ciabatta de blé entier, coupés en deux
6 feuilles de laitue romaine.

PREPARATION

Mélanger tous les ingrédients sauf le pain et la laitue.

Garnir le pain du mélange et de la laitue.

Pour plus d'idées de bons lunchs santé, visiter le site internet : www.tremplinsante.ca



S'amuser dehors

Enfin, c'est l'été! Pour que les enfants profitent au maximum de cette période, plusieurs activités peuvent être réalisées à l'extérieur! En voici quelques-unes.

Jouer avec l'eau est un besoin naturel des enfants. Ils adorent la brasser et la transvider d'un contenant à l'autre. N'hésitons pas à sortir bacs à eau et accessoires, vaporisateurs, éponges, serviettes, cordes et épingles à linge...

Même les jours de grisaille, les enfants aimeront sortir dehors sous une fine pluie. Armés de bottes, parapluies et imperméables, ils en auront à cœur joie de sauter dans les flaques d'eau et regarder les vers de terre.



La cour et ses alentours sont un laboratoire de découvertes. Regardons attentivement ce qui s'y retrouve : une variété d'arbres, des cailloux de couleurs et grosseurs variées, des fleurs, de l'asphalte, du gazon,... Est-ce que c'est chaud, froid, doux, rugueux,... Munie de loupes, nous pouvons partir à la découverte des petits insectes cachés un peu partout sur le terrain. Soyons attentifs à tout ce que nous offre la nature.

Profitons de nos sorties extérieurs pour faire bouger les enfants au maximum. Les faire sauter, grimper, courir, rouler, pousser, danser,... Nous pouvons aussi leur donner de petits défis à relever, par exemple : tu cours jusqu'à l'arbre, tu tournes autour et tu reviens.

Nos moments plus calmes peuvent aussi se vivre à l'extérieur. Installés dans un petit coin à l'ombre, nous pouvons raconter des histoires, regarder des livres, faire des causeries et même faire le repos d'après-midi. Il est possible de se fabriquer un endroit ombragé en attachant des couvertures ou de grandes serviettes ensemble.



En cette période estivale, prenons le temps de ralentir notre rythme et de profiter du temps que l'on passe avec les enfants.