



Le P'tit Cairn

N°11

Pendant les vacances scolaires, la CMCAS Pays de Savoie propose des activités pour amuser vos enfants. Dans ce numéro, nous allons développer les compétences artistiques et culinaires de vos enfants ! Bonnes vacances et surtout bon appétit !

Le coin des bouts de chou

RECETTE : BOUDOIRS MAISON

Votre enfant a déjà commencé sa diversification alimentaire.

Vous avez commencé par les légumes, puis les fruits. Vous pouvez ainsi à partir de 7 mois (en fonction des bébés), commencer à lui donner des biscuits adaptés. L'introduction de nouvelles saveurs se fera de façon progressive afin que son système digestif s'adapte au fur et à mesure. Mais ne perdez pas de vue que votre enfant doit garder un régime alimentaire équilibré tout au long de son enfance, il ne faut donc pas lui en donner de façon exagérée.

Les boudoirs sont adaptés pour les bébés. En apparence durs et secs, ceux-ci se désagrègent et deviennent fondants dès lors qu'ils arrivent dans la bouche de bébé.

RECETTE

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Faites fondre le beurre puis laissez-le refroidir à température ambiante.
3. Dans un saladier mettez le sucre glace.
4. Ajoutez l'œuf entier et mélangez à la cuillère en bois.
5. Ajoutez la farine et la levure. Mélangez.
6. Ajoutez le beurre fondu et l'huile.
7. Sur une feuille de papier cuisson posée sur la plaque du four, étalez la pâte à la cuillère, en forme de boudoirs, espacés les uns des autres.
8. Enfournes 10 à 12 min.

INGREDIENTS

- 50g Farine
- 25g Beurre
- 25g Sucre glace
- 1Oeuf entier
- 2cl Huile de tournesol
- 1g Levure chimique

Le petit + : parfumez avec un peu de vanille ou de fleur d'oranger



PEINDRE AVEC DU PAPIER A BULLES ET SES PIEDS

Une activité sensorielle mêlant à la fois créativité et motricité.

Avant d'entamer des apprentissages plus complexes, un enfant commence par développer ses sens. L'exposition aux stimuli va permettre de construire et d'éveiller ses sens, de prendre conscience de lui-même et d'ajuster son équilibre. Les activités sensorielles développent la curiosité de l'enfant et l'aide à reconnaître son environnement.

MATERIEL

- Papier à bulles
- Peinture
- Assiettes pour y déposer la peinture
- Rouleau de papier (ou plusieurs feuilles à scotcher entre elles)
- Scotch



1. Scotcher les feuilles au sol (bien scotcher pour éviter qu'elles bougent ou qu'elles se déchirent)
2. Réaliser des chaussons en papier à bulles
3. Verser la peinture dans les assiettes
4. Pour les premiers pas, aider son enfant en lui donnant la main (*les pieds dans la peinture ça glisse beaucoup, mais c'est un très bon exercice d'équilibre*)

Après la découverte axée sur les empreintes, les bruits et les sensations, la motricité pourra entrer en action.

N'ayez pas peur de les laisser sauter à pieds joints, à cloche-pied, courir, marcher à l'endroit, à l'envers...



Le petit + : vous pouvez utiliser cette fresque comme décoration mais aussi comme papier cadeau.



bisou

LA LANGUE DES SIGNES

La main en forme de bec de canard vient se poser, comme le bisou, sur la joue.

Le refuge des minots

LA FORÊT ECLAIRÉE

Nous vous proposons de réaliser un petit décor, pour s'amuser à retrouver les animaux cachés à l'aide d'une lampe torche magique.

Le petit + : ce jeu marche aussi très bien pour un fond marin avec des poissons, des pieuvres et des algues ou même l'espace avec des planètes et des étoiles.

REALISATION

1. Commencer par dessiner au brouillon votre décor
2. Une fois satisfait(e) de votre œuvre, vous pouvez le peindre sur la pochette plastique
3. Repasser les contours des éléments au trait noir pour qu'ils soient plus définis



MATERIEL

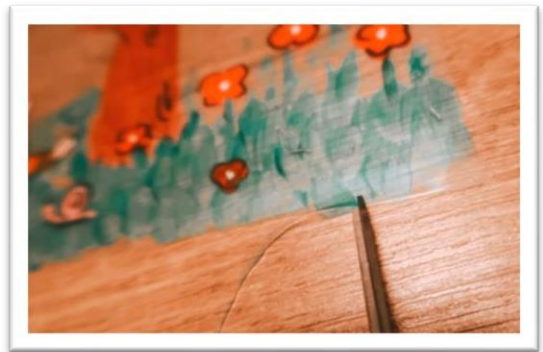
- Une pochette plastique
- Une feuille blanche simple
- Une feuille blanche type Canson
- Un crayon à papier
- Des feutres de couleur
- Une feuille noire
- Un feutre noir fin (indélébile ou de type Posca)
- De la peinture acrylique (ou des feutres ardoise ou des feutres Posca)
- Des pinceaux



4. Sur une feuille blanche légèrement cartonnée, dessiner une lampe torche,



5. Découper le bas de la feuille plastique pour créer une ouverture (pour laisser passer la lampe torche)



ATTENTION : pas jusqu'au bout pour que la feuille noire reste bien en place



6. Glisser la feuille noire dans la pochette

7. Puis glisser la lampe torche par la fente

A vous de jouer !





RECETTE : GALETTES DE CAROTTES DU SOLEIL

*A chaque repas, c'est toujours le même casse-tête.
Votre enfant refuse de manger les légumes qui se trouvent dans son assiette.*

Il est vrai que si vous avez tendance à présenter des légumes tels que cuits vapeur à votre enfant, il risque de ne pas avoir envie d'y toucher.

L'idéal, c'est de lui montrer les différents légumes que vous cuisinez et de le faire participer :

faire les courses, cuisiner, préparer et présenter ensemble.

N'hésitez pas à varier les textures et les saveurs, à griller, faire frire ou rajoutez des saveurs.

Et parfois ce n'est pas le goût qui répugne nos enfants, mais tout simplement la présentation. Disposer de façon esthétique et ludique, en variant les formes peut sauver un repas.

Et enfin il vous faut des recettes adaptées et savoureuses, alléchantes qui donnent envie de manger, ça tombe bien, en voici une !

MATERIEL

- Un saladier
- Un fouet
- Une râpe ou un économe
- Une poêle
- Une cuillère à soupe
- Une spatule
- Un réfrigérateur

INGREDIENTS (pour 4 pers)

- 250 g de carottes
- 100 g de gruyère râpé
- 50 g de farine
- 10 cl de lait ½ écrémé
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre



PRÉPARATION

1. Râpez les carottes et réservez-les.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait.
3. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Incorporez les carottes et le fromage, salez, poivrez et mélangez.
5. Laissez reposer 15 minutes au réfrigérateur.
6. Badigeonnez une poêle antiadhésive d'huile d'olive, faites chauffer à feu moyen et déposez deux cuillères à soupe de mélange (ou plus, selon la taille de votre poêle).
7. Aplatissez légèrement pour former des galettes et laissez cuire 5 minutes sur chaque face. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, en huilant de temps en temps la poêle.
8. Pour éliminer le graissage, vous pouvez faire cuire les galettes dans un gaufrier ou un appareil à croque-monsieur.
9. Croquez avec une bonne salade verte !



RECETTE : BARRES TWIX CHOCOLAT CAMEL

Des barres gourmandes à souhait !

Une recette rapide et simple à préparer.

Un délice dans une version fait maison, donc encore meilleure....



INGREDIENTS

- 400 g de biscuits chocolatés type biscuits petit-déjeuner
- 240 g de caramels mous au beurre salé
- 60 g de beurre doux
- 150 g de lait concentré sucré
- 340 g de chocolat au lait
- 2,5 cc d'huile

MATERIEL

- Des feuilles de papier sulfurisé
- Un mixeur
- Un saladier
- Un couteau
- Un bol
- Une casserole
- Un moule carré
- Un verre
- Un réfrigérateur

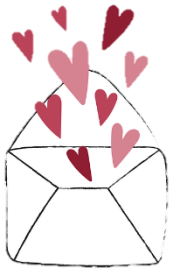
PREPARATION

1. Mettre les feuilles de papier sulfurisé dans le fond du moule (pour éviter que la préparation colle)
2. Mixer finement la moitié des biscuits chocolatés et hacher grossièrement l'autre moitié
3. Couper en petits morceaux les caramels
4. Faire chauffer à feu doux dans une casserole le beurre doux et le lait concentré sucré. Bien mélanger
5. Dans un saladier, mélanger les biscuits hachés et mixés, les caramels mous, puis le mélange beurre fondu-lait concentré
Mélanger pour bien humidifier le tout
6. Verser le tout dans le moule en tassant bien à l'aide du fond d'un verre
Puis mettre au frais
7. Préparer le nappage en faisant fondre au bain marie le chocolat au lait
8. Ajouter l'huile au chocolat fondu, bien mélanger et verser sur la base biscuitée.
9. Réfrigérer au moins 30 minutes.
10. Sortir le moule 15 minutes avant dégustation
(le découpage sera plus facile...)



NB : Les barres se conserve quelques jours dans un récipient hermétique

DES JOLIES CARTES



Découper, créer, coller, écrire puis envoyer... des mots doux

Dans les années 1900 à 1920, âge d'or de la carte postale, l'usage en était pratiquement quotidien, on pouvait l'utiliser d'un quartier à l'autre de la même ville, par exemple pour se donner rendez-vous le lendemain.

Aujourd'hui, avec nos téléphones et photos que l'on peut envoyer par milliers et dans l'instantané, les cartes postales sont de plus en plus rares.

Mais ses dérivés ne manquent pas, et c'est ce que nous avons voulu mettre en lumière.



Des cartes personnalisées, des pop-up, à tirettes, à musique, à paillettes, ... bref chaque occasion est une bonne raison d'envoyer une carte.

Aujourd'hui, nous vous proposons de fabriquer et envoyer des cartes juste comme ça. Pour donner des nouvelles, pour écrire des mots doux, des mots d'amour, des petits mots de tous les jours...

VOICI DES EXEMPLES D'IDÉES :

AVEC UN BOCAL
REMPII DE CŒURS



EN MODE
POLAROID



AVEC DES CŒURS
EN PAPIERS



AVEC DES
ORIGAMIS

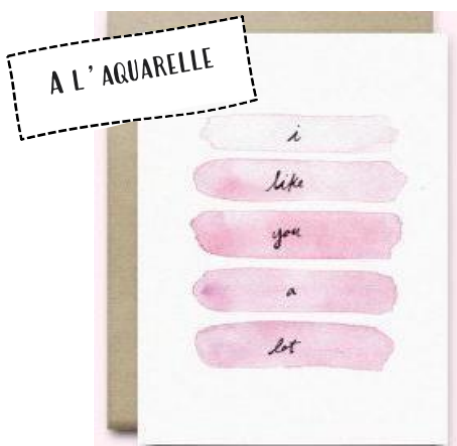


AVEC DE LA
FICELLE



AVEC DES
PHOTOS





A L' AQUARELLE



AVEC DES BOUTONS



EN FORME DE COCCINELLES



EN MODE PACMAN



Avec de LA DENTELLE

AVEC DES FLEURS SÉCHÉES



AVEC DU COLLAGE PAPIER



A tirette



EN MODE POP UP

NOUVEAUTÉ

LE SUPER DEFI

Pendant toutes les vacances de printemps, découvre **LE SUPER DÉFI** dans ton P'TIT CAIRN !



C'est très simple, chaque jour, nous allons te proposer un thème, que tu devras mettre en scène, grâce à tes talents artistiques en **dessin, peinture ou photographie**

Il va falloir être créatif et faire marcher son imagination !

Il n'y a pas de limite d'âge 😊

NB : les thèmes sont donnés sous forme de citations.

Si tu le souhaites tu peux nous partager tes créations, en les envoyant par mail : cmcas-030.accueilbeneficiaires@asmeg.org

Elles seront publiées sur le **site internet** et le **Facebook** de la CMCAS PAYS DE SAVOIE
Attention : pense à signer tes créations et à nous indiquer le numéro du P'tit Cairn correspondant.

Tu as jusqu'au **MERCREDI 28 AVRIL 2021** pour envoyer.



Et surtout amuse-toi !

Pour ce numéro, le thème du défi est...

« *Il n'y a point de génie sans un grain de folie* » *Aristote*

LES LIVRES DU JOUR

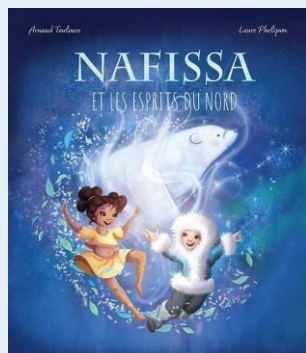
Pour ces beaux jours à bouquiner dans le jardin, au bord de la rivière, en montagne ou dans son lit, voici une sélection de livres pour les enfants de 3 à 17 ans.

Les bouts de chou « MEME PAS PEUR ! » Ilaria Capua & Ilaria Faccioli



Résumé : Un virus, qu'est-ce que c'est ? Comment savoir où il se trouve quand on ne peut pas le voir ? Pourquoi est-il méchant ? Comment se transmet-il partout dans le monde ? Que faire pour s'en protéger ? Dans la rue, à la télévision, à l'école ou au supermarché, Zoé voit et entend beaucoup de choses qu'elle ne comprend pas. Elle se pose tellement de questions ! Mais plus elle en apprend sur les virus, plus elle comprend comment s'en protéger... et moins elle en a peur ! Ce livre présente avec des mots simples les meilleures façons d'agir face à la COVID-19, mais aussi aux autres virus présents dans la vie des enfants.

Les minots « NAFISSA ET LES ESPRITS DU NORD » Laure Phelipon et Arnaud Toulouse

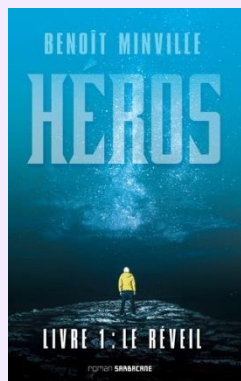


Résumé : Nafissa est une jeune sorcière. Elle protège Bassara, son village natal, grâce à une barrière magique. Orpheline, elle est parvenue à combler sa solitude et trouver le réconfort auprès de Marduk, un vieux lion très gentil. La vie s'écoule paisiblement à Bassara... jusqu'à ce que des intrus brisent la barrière. La petite Nafissa part immédiatement à leur rencontre, ce qui va la conduire vers une merveilleuse aventure !

Point info : Ce livre est né de l'imagination d'une illustratrice et d'un avocat à Limoges (France), pendant le premier confinement. Ils partagent la passion du théâtre d'improvisation. Mais au printemps dernier les lieux de culture ferment.

Dépossédés de leur loisir, ils en imaginent un autre : donner vie à un conte pour enfants en suivant la même mécanique que durant un cours d'improvisation. Grâce à une campagne de financement participatif qui a connu un grand succès, leur livre *Nafissa et les esprits du Nord* est publié.

Les ados « HEROS » Livre 1 : Le réveil – Benoît Minville



Résumé : Ils grandissent au pied du Morvan entre ville et village. Matéo, diamant à l'oreille, Richard, la tête rentrée dans les épaules, et l'inénarrable, intarissable, insupportable José. Leur passion : la légendaire BD Héros, dont ils attendent chaque mois le nouveau numéro. Leur rêve : éditer un jour leur propre série. Après tout, la série a bien été créée dans leur région, il y a plus de 80 ans : alors, pourquoi pas eux ? Mais un soir, alors qu'ils planchent dans leur Q.G., un homme apparaît comme par magie, blessé à mort ; juste avant de s'effondrer, il tend à Richard une étrange fiole... une fiole dont le contenu vibre et scintille, comme s'il était vivant.

MUR DU SAVOIR

Pour cette saison nous souhaitons mettre en lumière et te faire (re)découvrir des personnalités célèbres qui ont participé à l'histoire de notre monde.

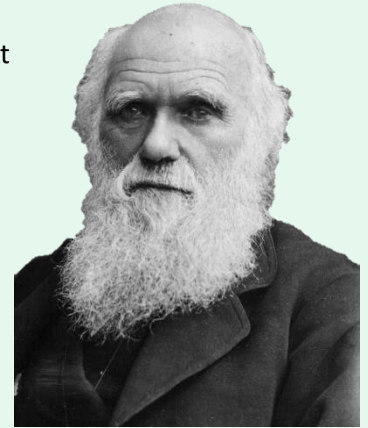
CHARLES DARWIN (1809-1882)

Est un naturaliste anglais, ses travaux sur l'évolution des espèces vivantes ont révolutionné la biologie avec son ouvrage : *l'origine des espèces*.

Il est célèbre dans la communauté scientifique, pour son travail sur ses recherches en géologie.

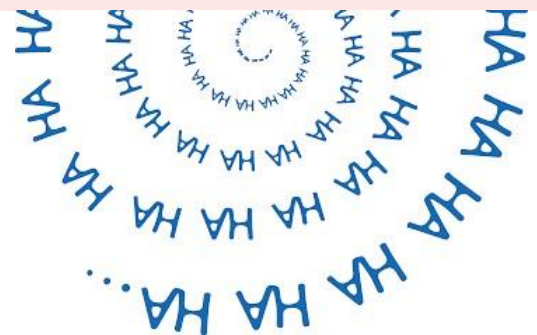
Pour lui, toutes les espèces vivantes ont évolué au cours du temps à partir d'un ou plusieurs ancêtres grâce au processus de la « sélection naturelle »

Sous une forme modifiée, la découverte scientifique de Charles Darwin reste le fondement de la biologie, car elle explique de façon logique la diversité de la vie.



DEVINETTES ET BLAGUES

- Qu'est-ce qui a deux bosses et qui vit au Pôle nord ?
- Que se passe t'il quand deux poissons s'énervent ?
- Que dit un médicament dans sa boîte ?
- Pourquoi les souris n'aiment pas jouer aux devinettes ?
- Toto dit à sa maîtresse :
 - Maîtresse, on peut être puni pour quelque chose qu'on n'a pas fait ?
 - Bien sûr que non Toto !
 - Ah cool. Parce que je n'ai pas fait mon devoir de math.



Un chameau qui s'est perdu ✓
Le THON monte ✓
Je me sens comprimé ✓
Parce qu'elles ont peur de ✓
donner leur langue au chat

Réponses