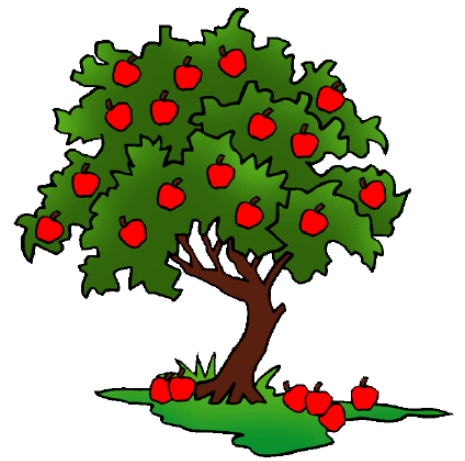


Septembre



Thématique : Les pommes

Activités physiques proposées :



Le pomme à corps :

Prenez des pommes et demandez aux enfants de les déplacer en utilisant différentes parties de leur corps. Poussez la pomme avec le nez, le genou, le pouce...etc. sur une certaine distance. Fous rires assurés.

La course aux pommes

Séparez les enfants en deux équipes. Prenez trois pommes, une de chaque couleur (jaune, rouge, verte) ainsi qu'un panier pour chaque équipe. Vous pouvez utiliser de vraies pommes ou en tracer dans du carton. Cachez les paniers et les pommes. Chaque équipe doit retrouver un panier et une pomme de chaque couleur. Ce jeu est idéal pour un grand local ou la cour extérieure.

Activité relaxation :

Massage de pommes :

Demandez aux enfants de se regrouper deux par deux au moment de la sieste. Remettez une pomme à chaque paire d'enfants et demandez-leur de se faire des massages à tour de rôle en faisant rouler la pomme sur le corps de leur partenaire.



Activité culinaire :

Beurre de pommes



- 8 tasses de pommes, épluchées, évidées, coupées en dés
- 2/3 tasse de sucre
- 1/2 tasse de beurre



Vous pouvez demander aux enfants de couper les pommes à l'aide de couteaux de plastiques. Cuire les pommes et le sucre pendant 17 minutes au micro-ondes à haute intensité. Ajouter le beurre et passer au mélangeur. Chaque enfant apporte son beurre de pomme dans un petit pot de bébé qu'il aura soigneusement décoré, soit avec du carton ou de la peinture pour verre.

Par Josée Delisle
Technicienne en diététique

¹ Thématique et activités tirées du site : <http://www.e://w.ducatot.com/>