Semaine 4 - Les 10 livres d'été 2022

Un univers fantastique

Pour courir la chance de gagner le livre de la semaine

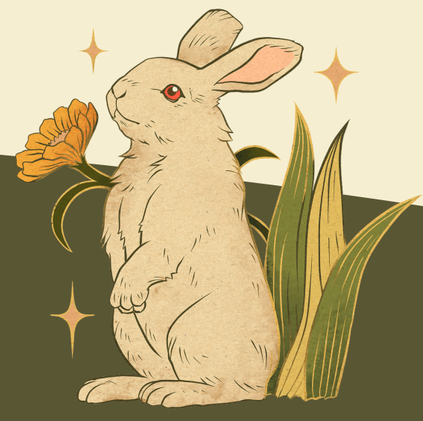
L'académie Grimm : Boucle d'or est brave

Faites **au moins une** des activités proposées en famille.

CODAC NB

Canada

New Nouveau Brunswick



Activités de la semaine

1. LA CUISINE MAGIQUE

Avec un gros chaudron, des grandes cuillères et de la vaisselle créez une potion magique.

Option que vous pouvez consommer : vous pouvez utiliser des fruits (tels que des fraises et des framboises), de la limonade, des paillettes comestibles, du colorant alimentaire et de l'eau pétillante.

Option que vous ne pouvez pas consommer : vous pouvez utiliser des objets de dehors comme de la terre, des feuilles, du sable et des pétales de fleur.

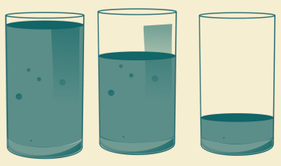
Servez-vous de la page 2 pour écrire la liste des éléments de votre potion.

---

2. PETIT, MOYEN, GRAND BOL DE MUSIQUE

Cette activité se fait en deux parties.

Partie 1 : Prenez plusieurs bocaux ou verres et mettez-y de l'eau à différents niveaux. Faites remarquer à vos enfants que le son n'est pas le même selon le niveau d'eau .



Partie 2 : À l'aide de **page 3**, composez une petite chanson ensemble et amusez-vous à la chanter en faisant de la musique avec les verres ou les bocaux.

---

3. LE PETIT-DÉJEUNER SANTÉ DE BOUCLE D'OR

Vous voulez adopter un nouveau déjeuner santé ? Dans l'esprit de Boucle d'Or et les trois ours, essayez différentes recettes de gruau cette semaine. Lors de l'activité, **servez-vous des pages 4 et 5** pour identifier vos préférées !

<u>Le truc de lecture de la semaine</u>

Après la lecture, demandez à votre enfant d'inventer une nouvelle fin à l'histoire!

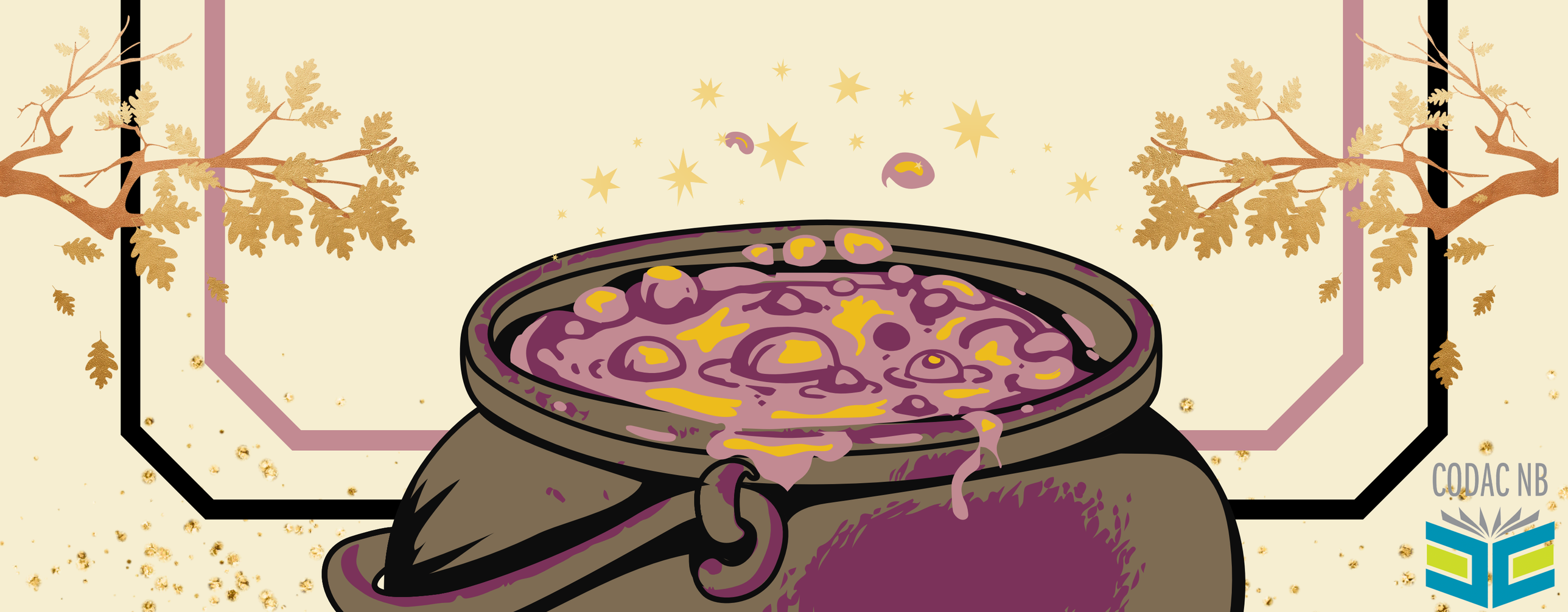
CODAC NB

ACTIVITÉ 1

LA CUISINE MAGIQUE

Écrivez la liste des éléments dans votre potion magique.

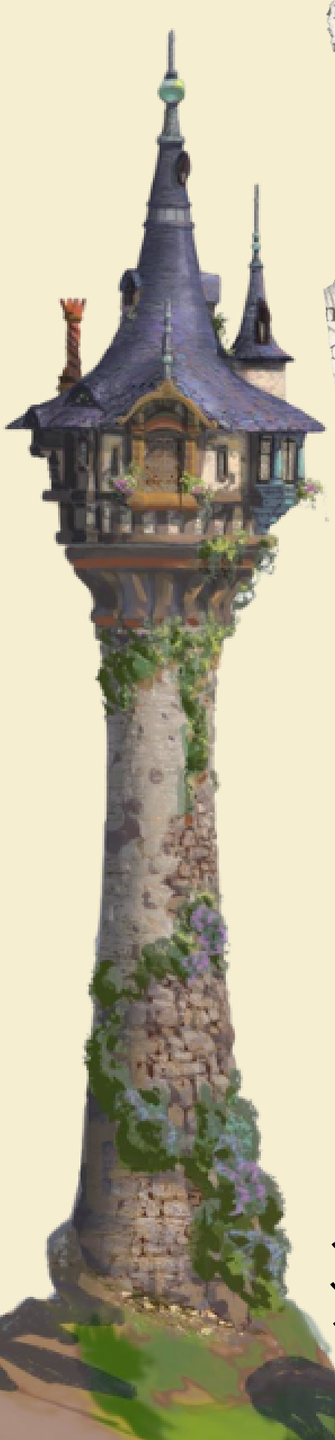
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____



CODAC NB

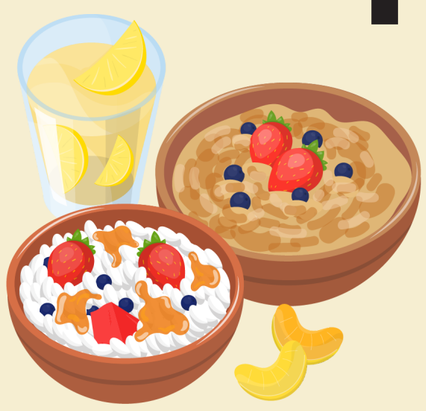
ACTIVITÉ 2

Composez une chanson en famille pour accompagner votre musique.



CODAC NB

Le petit-déjeuner santé de Boucle d'or



Idées de recettes

Gruau sans cuisson aux bleuets

Ingrédients (4 portions)

- 3/4 tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1/3 tasse d'amandes tranchées
- 1 tasse de lait d'amandes non sucrée
- 1/4 tasse de bleuets frais

1. Dans 4 petits pots massons, divisez et placez en étages les flocons d'avoine, les graines de chia, les amandes tranchées, la boisson d'amandes et les bleuets.
2. Répétez jusqu'à ce que les pots soient pleins. Placez les pots au réfrigérateur toute la nuit et dégustez au matin!

Gruau "overnight" : Bananes, beurre de noisette & lait d'amande

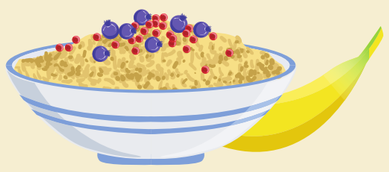
Ingrédients pour un pot de gruau :

- 1/4 de tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de beurre de noisette
- 3-4 rondelles de banane
- 1/2 tasse de lait d'amande

1. Déposez l'avoine, le chia, le beurre de noisette et les rondelles de banane au fond d'un pot qui ferme bien.
2. Arrosez le lait d'amande jusqu'en haut du pot pour recouvrir complètement les ingrédients et mélangez le tout pour bien répartir les ingrédients dans le pot.
3. Fermez le pot et laisser-le gonfler toute la nuit.
4. Au moment de servir, vous pouvez déposer quelques rondelles de banane, arrosez de beurre de noisette et/ou de sirop d'érable sur votre repas.

Crédit pour les recettes : https://www.noovomoi.ca/cuisiner/trucs-et-inspirations/article.8-recettes-gruau-preparer-la-veille-overnight.1.3682778.html

CODAC NB



ACTIVITÉ 3

Le petit-déjeuner santé de Boucle d'or

Recettes de gruau essayées	J'aime	Je n'aime pas

CODAC NB

Envoyez-nous une photo prise lors de l'activité pour participer au tirage du livre !
courriel : info@codacnb.ca

CODAC NB