



Équipe du  
journal

Catherine Alain

Andrée-Anne  
Brouillette

Cécile Daleau



Le journal

# Plein d'Soleil

Mot de Marie

Nous avons besoin de vous. Nous avons un projet pour ouvrir une ressourcerie 0-5 ans dans un avenir assez proche. Une première étape est de trouver le nom. D'ici 1 mois maximum, nous devons déposer une demande au registraire des entreprises et avoir un nom qui n'est pas déjà utilisé. Dans un monde idéal, ce nom devrait avoir un certain lien avec Centre Ressources Jardin de Familles et avoir un potentiel de jolies images qui s'y rattacheraient éventuellement. Donc toutes les idées sont les bienvenues, mais d'ici le 22 mars s'il vous plaît.

Merci

**Marie**

# C'est la relâche...

Besoin d'idées d'activités pour profiter de la relâche avec vos amours à moindre coûts? En voici!

Les Loisirs Duberger-Les Saules offrent quelques ateliers durant la semaine de relâche, chacun au coût de 7\$.

- Peinture sur tasse à chocolat chaud
- Peinture sur céramique
- Fabrication de porte-clé toutou
- Décoration de cupcakes

Rendez-vous à l'adresse suivante, sélectionnez l'onglet Activités familiales Relâche 2017 pour inscription et détails:

<http://www.loisirsduburgerlessaules.com/fr/accueil.aspx>

Les bibliothèques de Québec offrent des activités gratuites durant la relâche. Inscription obligatoire. Allez voir les activités qui sont proposées dans votre bibliothèque de quartier à l'adresse suivante:

<http://www.bibliothequedequebec.qc.ca/activites/relache.aspx>

Le musée de la civilisation

Du 4 au 12 mars, le Musée vous propose une foule d'expositions et d'activités. Découvrez l'univers des chiens et des chats : mettez-vous dans leur peau, même dans leur tête! Comparez vos capacités avec les leurs... votre flair sera-t-il à la hauteur? Toutes les activités vous sont présentées sur leur site Internet. Gratuit pour les 11 ans et moins.

<https://www.mcq.org/fr/relache>

La piscine Jos.-A.-Lachance ajoute des bains libres pour la semaine: du lundi au vendredi, de 14 h à 15 h 25 (grand bassin). Gratuit.

Et pour profiter des joies de l'hiver, quoi de mieux que d'aller marcher dans les sentiers du Parc linéaire des rivières St-Charles et Duberger, aller glisser, marcher, faire de la raquette ou du ski de fond au Parc Chauveau. Il ne faut pas oublier les patinoires extérieures qui sont accessible en tout temps, mais également les arénas intérieurs qui offrent des plages horaires de patinage libre. Pour les consulter, suivez le lien suivant: [https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs\\_sports/installations\\_sportives/patinoires\\_interieures/horaire\\_patinagelibre.aspx](https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/patinoires_interieures/horaire_patinagelibre.aspx)

# Chronique santé

## Du sucre, encore du sucre !

De plus en plus de parents s'inquiètent au sujet du sucre. On entend de plus en plus parler d'obésité, de troubles de comportement et de maladies chroniques chez l'enfant et en ce moment, tous les regards accusateurs sont portés sur le sucre. Nous savons que ces problèmes de santé sont multifactoriels, mais il est bon de se questionner sur les habitudes alimentaires que nous inculquons à nos tout-petits. Voici donc quelques trucs pour reconnaître les sources de sucre ajouté et en réduire la consommation, sans pour autant dramatiser la situation en l'éliminant complètement...

Sur la liste des ingrédients des produits du marché, les sucres ajoutés ont des noms très variés ! On les reconnaît facilement par leurs noms finissant par « ose » (dextrose, maltose, etc.) ainsi que tous les sirops (sirop de riz brun, de maïs, etc.). Plus le sucre ajouté se situe au début de la liste d'ingrédients, plus l'aliment en contient. Sur le tableau de valeur nutritive, on recherche une quantité de sucre inférieure à 8g (sauf s'il provient des fruits!). À la maison, on peut réduire notre apport en sucre de différentes façons :

- Limiter aux occasions la consommation de boissons gazeuses et de jus sucrés
- Choisir des jus de fruits purs à 100% et limiter la quantité de  $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  tasse par jour, en privilégiant les fruits frais, congelés ou en compote (sans sucre ajouté!)
- On peut réduire de moitié le sucre des recettes sans en modifier trop le goût (testé chez nous avec succès!)
- Au lieu de les prendre en collation, manger les sucreries en dessert, quand l'estomac est déjà bien rempli.

Les sucres ajoutés font partie de l'alimentation variée et on ne pourra pas empêcher nos enfants d'y être exposés tôt ou tard. Il est donc important d'apprendre à nos enfants à gérer les aliments sucrés intelligemment, en quantité et en fréquence. Vous serez surpris de voir que les petits ne finissent pas nécessairement leur chocolat ou leur morceau de gâteau...

*Cécile*

# Suggestion lecture

## Léonard est un drôle de canard

Au lieu de cancaner comme les autres canards, Léonard aboie. Si ses parents sont habitués, à l'école des Trois-Tétards en revanche, les autres élèves le trouvent bizarre et refusent de nager avec lui. Excédé par cette situation, Léonard décide de partir à l'aventure. C'est là qu'il croise d'autres animaux, eux aussi différents, qui ont appris à faire de leur différence, une force. Une belle histoire qui fait réaliser aux enfants qu'être différent, c'est bien!

*Catherine*

## Madame Labriski, Ces galettes dont tout le monde parle

(Recettes sans sucre et sans gras ajoutés)

Vous cherchez des solutions faciles pour vous régaler de bonheur sans culpabilité? Cuisiner des galettes santé et générer du gros plaisir, c'est possible. Madame Labriski sucre tout avec de la purée de dattes et lie ses recettes avec de la compote de pommes ou du yogourt nature. Maman, entrepreneure et marathonnienne, Mériane Labrie fut un jour déçue de ne pas trouver de recettes de galettes "vraiment santé". Elle met donc au monde son blogue [madamelabriski.com](http://madamelabriski.com), une délicieuse destination santé où un véritable délire créatif commence! Prix au Costco: 18.99\$.

*Catherine*



# Recettes de Madame Labriski

## La Mognon d'ourson (mélasse style patte d'ours)



"Cette galette est idéale pour les écoliers. Son nom est amusant et les enfants l'adorent. Vous ferez un effet monstre avec ces mignons mognons ! Pourquoi s'en priver ? Source de fibres, de glucides d'absorption rapide et de fer."

**Donne** : 15 galettes de 60 g (2 oz) **Four**: 180 °C (350 °F) **Cuisson** : 15 minutes

### INGRÉDIENTS

#### Section noire :

225 g (3/4 de tasse) de purée de dattes

150 g (1/2 tasse) de yogourt nature

180 ml (3/4 de tasse) de mélasse verte (*blackstrap*) ou de fantaisie

1 œuf

#### Section grise:

1 c. à soupe d'extrait de vanille pur

1/4 de c. à thé de bicarbonate de soude

2 c. à thé de poudre à pâte

1 pincée de sel

#### Section rose:

375 g (2 1/2 tasses) de farine de blé ou d'épeautre entier

60 g (1/2 tasse) de graines de lin, broyées

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients de la **section noire**.
- Ajouter les ingrédients de la **section grise**. Attendre la légère émulsion (pour le plaisir) et bien remuer.
- Incorporer graduellement les ingrédients de la **section rose**.
- Couvrir une plaque de papier parchemin ou d'un tapis en silicone, sinon tout va
- Déposer la pâte à la cuillère pour créer de mignons mognons.
- Cuire au four environ 15 minutes. Laisser refroidir sur une grille avant de dévorer.

## La vous avez dit brownies? (cacao, noix et graines)



«Woohaaa, wouhaaa! Croyez-vous au paradis? Cette galette digne d'un superaliment est la preuve que manger santé, c'est le pied. Source de fibres, d'antioxydants et de bonheur absolu.»

Donne 10 galettes de 30 g (1 oz) Four: 180 °C (350 °F) Cuisson: 15 minutes

### INGRÉDIENTS

#### Section noire

225 g (3/4 de tasse) de purée de dattes

150 g (1/2 tasse) de compote de pommes non sucrée

60 ml (1/4 de tasse) de lait (ou de boisson d'amande ou de soja)

1 œuf

#### Section grise

1 cuillerée à soupe d'extrait de vanille pur

1/2 cuillerée à thé de bicarbonate de soude

1/2 cuillerée à soupe de poudre à pâte

1 pincée de sel

#### Section rose

75 g (1/2 tasse) de farine d'épeautre entier

50 g (1/2 tasse) de poudre de cacao

30 g (1/4 de tasse) de graines de lin, broyées

100 g (1/2 tasse) de pépites de chocolat noir

60 g (1/2 tasse) de noix de Grenoble, hachées grossièrement

35 g (1/4 de tasse) d'éclats de cacao cru (facultatif)

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients de la section noire.
- Ajouter les ingrédients de la section grise. Attendre la légère émulsion (pour le plaisir) et bien remuer.
- Incorporer les ingrédients de la section rose.
- Couvrir une plaque de papier parchemin ou d'un tapis en silicone, sinon tout va coller.
- Déposer la pâte à la cuillère pour créer de belles Labriskis.
- Décorer chaque galette avec une belle noix de Grenoble entière.
- Cuire au four environ 15 minutes. Profiter de l'odeur alléchante et laisser refroidir sur une grille. À déguster tous les jours, c'est ça, la vie!

*Catherine*

# C'est le temps de penser au jardin

Si vous voulez des informations pertinentes et de bons conseils pour faire vos semis ou autres conseils jardinage, nous vous conseillons le site suivant: <http://www.ecoumene.com/centre-infos/trucs-et-astuces>

Que l'on soit en appartement ou dans une maison avec un petit ou un grand terrain, cultiver ses propres légumes est simple et accessible. On adapte simplement notre potager à l'espace que nous avons de disponible. En voici quelques exemples :

Pour les espaces restreints : dans des jardinières accrochées aux barrières du balcon, dans une étagère ou sur une table.



Si on possède un coin de terrain, le jardin peut se situer le long de la maison, comme une plate-bande, ou encore dans un carrée de gazon.



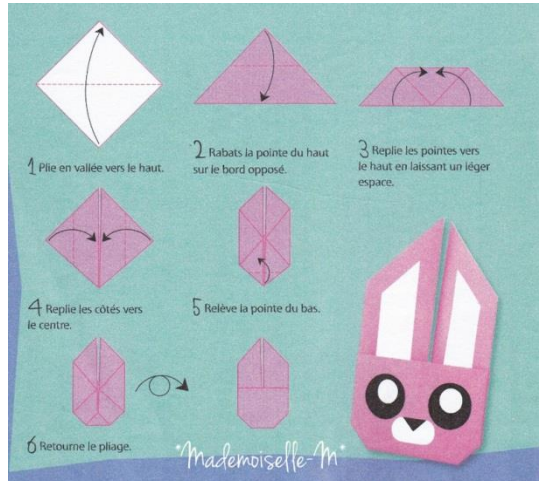
*Catherine et Cécile*



# Décorations simples et bricolage de Pâques

À l'occasion de Pâques cette année, voici des idées de décorations ou de bricolage à faire avec les enfants avec du matériel que très souvent nous avons déjà à la maison!!

Tout d'abord, pourquoi ne pas remplir la table de Pâques cette année avec pleins de petits lapins en papier! Oui! Des lapins en origami, que l'on crée en pliant successivement une feuille de papier.



Vous trouverez différents modèles en ligne, mais en voici un exemple simple en seulement 6 étapes. Il reste seulement à dessiner les petits yeux ou prendre des petits yeux "qui bougent" que l'on peut coller! Personnalisez-les à votre goût et ceux de vos enfants!!

Ces petits lapins peuvent être utilisés pour décorer des petits sacs à surprises, mais aussi pour désigner la place de chacun lors du repas de Pâques.

Source : <http://lejournaldemllem.canalblog.com/archives/2015/03/23/31763416.html>

C'est le moment du petit théâtre de marionnettes de Pâques! Même les tout-petits aimeront vous aider à créer des petites marionnettes de lapin, de poussin et autres animaux de la thématique de Pâques à l'aide de petits bâtons de bois. Voici les étapes pour les réaliser :



- 1- Peinturer les petits bâtons de bois de la couleur désirée (jaune ou blanc)
- 2- Découper les formes des personnages dans les cartons ou feuilles colorées
- 3- Coller ou dessiner les yeux, nez, bec, oreilles (selon le cas)
- 4- Enrouler les cure-pipe sur les bâtons pour former les bras ou ailes
- 5- Coller les visages à l'extrémité du bâton et laisser sécher un peu

Lorsque tout est prêt, amusez-vous à faire parler vos petits animaux, au grand plaisir des petits. Et pourquoi pas les conserver tous dans un pot de verre ou de conserve vide sur la table en guise de décoration!

Source : pinterest

Les enfants adorent les petites surprises et les repas colorés. Voici quelques inspirations en rafale pour décorer la table de Pâques avec couleurs et originalité...

-Récupérer des conserves vides et lavées (ou de petits seaux de métal), les recouvrir de papier aux couleurs de Pâques ou les peindre. Prendre des papiers de construction vert ou jaune et les couper finement ou déchiqueter pour faire du faux gazon. Remplir les conserves vides de faux gazon et installer les petits décoration ou surprises de Pâques.



-Ajouter une petite décoration personnalisée dans un pot de plante que l'on a déjà à la maison. Comme cet exemple qui fera rire assurément les enfants avec ce lapin qui saute dans le pot!



-Avec des serviettes de table en tissu ou en papier, il existe pleins de petits vidéos démontrant facilement comment plier les serviettes de table en forme de petits lapins ou autre forme. Cela

permet d'égayer une table pour chaque membre de la famille en utilisant souvent ce que nous avons déjà à la maison!



Sources photos : <http://bricobistro.com/des-idees-malignes-pour-paques/>  
<https://deavita.fr/deco-de-fete/paques/deco-table-idees-paques/>

*Andrée-Anne*

# Mots d'enfants

À la piscine, j'encourage Mikaël à nager en lui disant de faire le petit chien et il me répond : « wouf wouf !! » -Mikaël 3 ans

Mon petit garçon essaie de faire quelque chose tout seul avec difficulté. Je l'entend se dire à lui-même : « Aller, courage mon gaillard! » -Mikaël 3 ans

## *Cécile*

Lors d'une belle journée froide d'hiver, Lilia 3 ans me dit avec un air sérieux qu'elle veut que je la transforme en lapin! Mais pourquoi ? Elle me répond : "parce que les lapins n'ont pas besoin de s'habiller avec tout plein de vêtements en hiver, ils ont des poils et ils ont chauds, mais moi j'ai froid!

À la sortie du bain, Lilia me dit avec un grand sourire : "Oh! Regarde mes doigts sont tous "écrapoutinés", j'ai pris un long bain!" - Lilia 3 ans

## *Andrée-Anne*

Jérémie, 3 ans et demi, m'a demandé d'acheter des choux de Bruxelles à l'épicerie. Pendant qu'on les mange au souper, il dit à son père: "Papa, dans les choux de Bruxelles, il y a des choux et du sel, c'est pour ça qu'on appelle ça des choux de Bruxelles!"

Encore Jérémie, qui fouille cette fois-ci dans le garde-robe, nu pieds: "Je vais mettre mes sandales, parce que j'ai des pieds pas de bas!"

Joëlle, 6 ans, exprime son amour à son père: "Moi, je t'aime gros comme l'univer...sité!"

Mélodie, 6 ans, contente de mettre un chandail avec un col roulé me dit: "Regarde, j'ai mis mon cou collé!"

## *Catherine*