



Le journal

Plein d'Soleil

Mot de Marie

Équipe du
journal

Catherine Alain

Andrée-Anne
Brouillette

Cécile Daleau

Marie Lindsay

Déjà. Déjà le moment de se dire « Bonnes Vacances », « Bon Été », « On n'oublie pas de mettre de la crème solaire », « Attention à la viande pas assez cuite » et surtout « Attention aux plans d'eau » etc.....Donc une autre année qui se termine. C'est le moment de vous dire de profiter de cette période, qui souhaitons-le finisse par s'ensoleiller. N'oubliez pas de réserver la place de vos tout-petits pour les ateliers de l'automne et on se revoit en septembre pour une autre année d'activités et de rencontres.

VIVE LES VACANCES

On vous adore, mais les vacances c'est les vacances...

Marie

L'été s'en vient...

Oui! Oui! L'été arrivera bel et bien! Et pour ceux et celles qui désirent faire l'expérience unique de faire du camping en famille, voici deux belles destinations...

CAMPING DU GOUFFRE à Baie St-Paul

Le Camping du Gouffre est un lieu de choix pour de merveilleuses vacances en famille. La grande piscine creusée fera le bonheur des petits et des grands lors des journées chaudes. La mini-ferme, avec sa variété d'animaux, émerveillera toute la famille. Le parc de jeux pour enfants et le sable doux de la plage égayeront votre séjour. Sans oublier la salle communautaire remplie de jeux pour pardonner les jours de pluie. Il y a de plus un terrain de tennis, un sentier de randonnée et une rivière merveilleuse pour la pêche au saumon et la descente en canot et kayak. Vous pouvez d'ailleurs louer une embarcation sur place. Si vous n'êtes pas équipé pour camper, il y a possibilité de louer un des chalets ou encore une roulotte. Ajoutez à cela la beauté et les attraits de la région, vous y trouverez l'enchantement d'un séjour en camping tel que vous le rêvez!

Camping Stoneham

À moins de 20 km du parc de la Jacques-Cartier, direction Saguenay, se niche au creux des Laurentides l'un des campings boisés les mieux aménagés de la région de Québec. Dépanneur, salle communautaire, terrain de jeux (fer, pétanque, ballon-volant, mini-golf, tyrolienne, modules de jeux, balançoires), piscine, jeux d'eau, étang. Une piste pour patins à roues alignées est aménagée tout autour du lac. On peut également aller marcher dans le bois directement à partir du camping. On y retrouve de l'équipement permettant de pratiquer le volleyball et le basketball. Autre attrait apprécié de tous, il

est possible de se laisser flotter sur la rivière sur des matelas gonflables, que vous devez apporter vous-mêmes. Plaisir garanti!

Voici plusieurs idées d'activités à faire avec les enfants cet été :

Club de lecture d'été pour jeunes (bibliothèque de Québec)

Dans toutes les bibliothèques, du 25 juin au 13 août 2016

Inscription dès le mardi 21 juin et tout au cours de l'été

Nous vous invitons à inscrire vos enfants au Club de lecture d'été TD. Ce club s'adresse aux jeunes de 3 à 12 ans abonnés à la Bibliothèque de Québec. En s'inscrivant, l'enfant reçoit une trousse qui comprend un carnet de lecture, des autocollants et une sélection de livres vedettes.

Après avoir rempli la 1^{re} et la 2^e page du carnet, l'enfant recevra une surprise. À chaque page remplie, il obtient un coupon pour le tirage de la fête de clôture.

Les activités incontournables de l'été

Parcs et jeux d'eau (prenez la voiture et allez essayer un nouvel endroit chaque semaine!)

Piscines publiques

Marcher dans les bois

Randonnée à vélo, patins, trottinette

Cueillettes de fraises ou autre petit fruit

Catherine

Petits jeux à faire en auto

Ces jeux ne nécessitent aucun matériel et visent à travailler les mathématiques et la logique de votre enfant.

Que se passerait-il, dans le conte:

Les trois petits cochons, si le loup se cassait la patte en courant après le premier petit cochon, les parents venaient avec eux, s'il y avait deux loups et quatre cochon...` ;

Le petit chaperon rouge, si elle avait un petit (ou grand) frère, si elle allait voir son grand-père malade... ;

Cendrillon, si la fée n'était pas venue, si les demi-sœurs étaient gentilles...

Je pense à un nombre:

Le nombre de pattes à une chaise, à un lit, à une poule, à deux poules, à trois canards (demandez à votre enfant comment il peut se servir de ses doigts pour s'Aider)... ;

Le nombre de pattes à une table dont une est cassée, le nombre de jambes dans le salon où il y a un papa, une maman et un bébé...

Le nombre de roues à une voiture, à une planche à roulettes, à une brouette, à une grue, à un camion à benne...

Que faire si (encouragez plus d'une réponse):

Un raton laveur rentre dans la cuisine?

La baignoire déborde?

L'électricité ne fonctionne pas dans la maison et qu'il commence à faire froid?

Ton jouet se brise?

Papa se casse la jambe pendant que tu es seul avec lui à la maison?

Ton chat est perdu?

Le parc est trop loin?

Des extra-terrestres débarquent dans la rue devant chez vous?

Pas besoin de papier et de crayon pour faire ces activités. Vous constaterez rapidement que celles-ci sont beaucoup plus agréables et stimulantes que les exercices scolaires trouvés dans les cahiers d'activités de maternelle. Maintenant, prenez plaisir à observer votre enfant devenir un mathématicien en puissance!

Catherine

Liste de camping

Toutes ces suggestions donnent envie d'aller essayer un camping ! Avec une jeune famille, on peut se sentir découragé avec tout le "stock" à prévoir et à apporter... Voici une liste de départ qui peut donner un coup de pouce.

Articles d'hygiène

Brosse à dents et dentifrice

Shampoing+savon

Crème hydratante

Couches, lingettes humides et crème de zinc

Serviettes de bain/plage

Crème solaire

Lessive et corde à linge

Auto

Jeux et livres

Collations (compotes à boire, barres tendres, etc.)

Lecteur dvd ou tablette

Dodo

Sleepings

Oreillers

Doudou+nounours

Couvertures

Autres

Porte-bébé

Poussettes

Chaises camping

Pour cuisiner (réchaud, casseroles, ustensiles, savon à vaisselle et linge)

Appareil photo

Trousse de médicaments (epipen, advil enfant, etc.)

Parapluie

Gps

Trousse 1ers soins

Tente

Lampe de poche

Papiers

Identité

Réservations camping/hôtels

Cartes

consomme pas assez... ouf ! Difficile de s'y retrouver !

Le groupe alimentaire des laits et substituts regroupe les laits animaux et le lait de soya, ainsi que leurs dérivés (yogourt, fromage, tofu, etc.) Ils contiennent différents nutriments intéressants, en particulier le calcium pour la formation des os et des dents, les protéines qui favorisent la croissance et la satiété, etc. Les produits laitiers réduiraient les risques de carie dentaire lorsqu'on les mange avec des aliments sucrés. Les études parlent même d'une prévention de l'obésité chez nos enfants. Les yogourts probiotiques favorisent aussi la bonne santé intestinale.

Pour nos petits bouts en croissance, Santé Canada recommande un minimum de 2 portions de laits et substituts par jour, dont 500 ml de lait pour son contenu en vitamine D.

Bons choix : (sans porter d'égard aux matières grasses pour les enfants) le lait de vache ou soya (si enrichi), le yogourt nature sucré soi-même au besoin (en y ajoutant 1 c. à thé de sirop érable, des fruits, du coulis de fruits, ou les yogourts aromatisés (20g sucre max), ainsi que les fromages divers.

Moins bons choix : les laits d'amande et de riz (peu riche protéines et souvent pas enrichis), les yogourts trop sucrés ou édulcorés, les fromages fondus (single, cheese whiz...) pour leur contenu élevé en sel et pauvre en protéines.

Les produits laitiers s'intègrent dans d'excellentes collations rassiantes ou aux repas pour compléter les sources de protéines lorsque nos petits boudent la viande... Et pour donner l'eau à la bouche, voici une recette toute simple qui rafraîchira les p'tits loups cet été J

Chronique santé



Maman, je peux avoir un verre de lait ?

Bien sûr !

On entend toutes sortes d'information à propos des produits laitiers, sur le web ou ailleurs. Grand-maman dit que les produits de la vache sont néfastes pour la santé alors que les études nous disent que la population n'en

Sucettes glacées banane-framboises



Passer au mélangeur 1 banane mûre, $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec vanille et 1 tasse de framboises congelées. Congeler dans des moules à pops et le tour est joué !

Cécile

DIY - Produits ménagers efficaces à faire soi-même



Depuis quelques temps, je cherche à essayer et à adopter des produits de nettoyage pour la maison qui sont sains, économiques mais surtout efficaces! Voici des idées de produits

ou recettes maison que j'ai testées et approuvées!!

Tout d'abord pour les fameuses fenêtres lorsqu'on a des enfants! Il faut d'abord un bon lâcher prise concernant les traces de doigts en continu dans les fenêtres... En fait, ça donne un petit charme et met de la vie! Mais lorsque l'on souhaite les laver et les faire briller, il faut que ça soit rapide, efficace sans être une grosse corvée à chaque fois.

Plusieurs options sont possibles, tout d'abord le chiffon vitre Trend, fabriqué en Europe. Il est possible de laver des fenêtres avec le chiffon et simplement de l'eau. Je vous confirme que ça fonctionne très bien!! Le tissu est composé de microfibre de polyamide et polyester dont le tissu est très serré. L'utilisation est très simple: mouiller le chiffon sous l'eau très chaude, très bien l'essorer, le secouer une fois pour étendre les fibres, passer partout sur la surface et laisser sécher à l'air libre. Les petites gouttes d'eau restantes sur les fenêtres partiront sans laisser de traces et vos fenêtres seront brillantes. Donc fini la tonne d'essuie-tout, de papier journal ou de produits chimiques!!

Pour plus de détails : <http://www.ecoboutik.ca/fr/boutique-en-ligne/maison-ecolo/chiffon-vitre-detail>

Pour poursuivre, j'ai testé également une recette tirée du blogue *Les Trappeuses*, qui se veut un blogue grano-écologique chic! On y retrouve plusieurs articles intéressants qui touchent autant les produits cosmétiques, ménagers, le tout à faire soi-même en respectant l'environnement, notre santé et notre budget!!

Dans ce billet signé Audrey Woods, on nous propose des recettes de nettoyeurs à faire soi-même! Un nettoyeur pour les vitres tout aussi efficace à mon avis, constitué seulement de 4 ingrédients : alcool à friction, vinaigre

blanc, fécule de maïs et eau chaude. Selon l'auteure, l'ingrédient "magique" c'est la fécule de maïs qui réussit rapidement à faire disparaître toutes les traces grasses sur les fenêtres! De notre côté, les fenêtres étaient étincelantes!

Voici la recette :

Nettoyant pour vitres

(Source : Les Trappeuses collaboration Cascades)

<https://www.cascadesflufftuff.com/fr/blogue/posts/2017/mai/des-nettoyants-naturels-maison-pour-simplifier-son-menage-du-printemps>

1/4 t. (60 ml) d'alcool à friction

1/4 t. (60 ml) de tasse de vinaigre blanc

1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs

2 t. (500 ml) d'eau tiède

Combiner tous les ingrédients dans un vaporisateur et bien agiter avant chaque utilisation.

Finalement, un dernier ingrédient que j'aime bien pour tout nettoyer dans la maison c'est le savon noir. Il s'agit d'un produit naturel très polyvalent. On peut TOUT nettoyer avec cet ingrédient que l'on mélange à l'eau, bicarbonate de soude, vinaigre et quelques gouttes d'huile

essentielle de citron par exemple. On peut laver les planchers sans rinçage, nettoyer toute la salle de bain et même le savon noir peut être utile pour les insectes nuisibles du jardin! L'odeur et l'apparence peuvent nous faire hésiter au premier essai, mais c'est vraiment versatile et efficace! Il se trouve facilement dans les magasins d'alimentation ou de produits naturels. Bon ménage!

Andrée-Anne



Mots d'enfant

Mon fils sort de sa classe après un atelier. Il vient me faire un câlin et me dit sur un ton dramatique : « Oh maman ! Je suis *cruellement* content de te voir! » - Mikaël 3 ans

Cécile

Un matin, nous préparons le déjeuner et je sors le grille-pain... Félix me dit : « Non, Maman ce matin je mange ma toast crue » - Félix 5 ans

Andrée-Anne

Mes 3 enfants, Joëlle et Mélodie, 6 ans, et Jérémie, 4 ans, se font un beau câlin. Je leur dis: Ha, vous êtes tellement adorables!". Jérémie réponds: Tu nous as bien choisi, hein maman?"

Catherine

L'équipe du journal tient à inviter tous ceux et celles qui désirent s'impliquer à la rédaction du journal pour l'année prochaine !

Bon été à tous et à toutes !!!