

ATELIERS DE CUISINE

Le Croquignolet



PROGRAMME D'ATELIERS DE CUISINE PARASCOLAIRES - HIVER/PRINTEMPS 2011

Aimeriez-vous initier votre enfant aux rudiments de la cuisine ?
Souhaitez-vous l'éveiller à l'importance d'une saine alimentation ?
Voulez-vous lui permettre de découvrir de nouvelles saveurs, de développer son autonomie et d'apprendre tout en s'amusant ?

Prenez part au virage santé et faites plaisir à vos tout-petits en leur donnant l'occasion de mettre la main à la pâte lors des ateliers de cuisine offerts par *Le Croquignolet* !

Conçus et élaborés par une nutritionniste soucieuse de la santé de vos enfants, ces ateliers représentent pour vos jeunes une chance unique d'apprendre les rudiments de la cuisine et de la nutrition tout en développant leurs cinq sens et leur créativité.

Les bonnes habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Offrez donc à vos enfants le bonheur de déguster des petits plats équilibrés qu'ils auront eux-mêmes concoctés ! Ils découvriront ainsi que bien manger est un plaisir quotidien.



VOIR PROGRAMMATION À LA PAGE SUIVANTE...



PROGRAMMATION

HIVER-PRINTEMPS 2011

MATERNELLE

« CONGÉ DE BOÎTE À LUNCH ! »

Avec son concept amusant pour les enfants et pratique pour les parents, *Le Croquignolet* permettra à votre bambin de cuisiner lui-même son repas du midi, vous donnant ainsi congé de boîte à lunch !

Le Croquignolet s'assurera également de compléter le dîner de votre enfant avec les accompagnements nécessaires (crudités, lait, dessert). Son repas contiendra ainsi des aliments des 4 groupes du Guide alimentaire canadien. Vous n'aurez donc pas de lunch à préparer ni de Sacabouf à commander !

Voici les cinq différents ateliers offerts cet hiver :

Vendredi 4 février	« Un repas débordant d'amour ! » (St-Valentin) (sandwich à l'emporte-pièce et dessert choco-fraises)
Vendredi 18 mars	« Dîner fiesta ! » (burritos au boeuf et douceur à la mangue)
Vendredi 15 avril	« Le régal de Lapino ! » (Pâques) (muffin anglais au jambon de Lapino et dessert de Pâques)
Vendredi 13 mai	« Un repas aux couleurs de l'arc-en-ciel ! » (salade de pâtes colorée et Jello aux fruits multicolore)
Vendredi 3 juin	« Brise d'été colorée ! » (pizza hawaïenne et dessert rafraîchissant)

DURÉE : ~ 10h40 à 11h25 (suivi de la période régulière de dîner)

ENDROIT : Carrefour

COÛT : 20\$ par atelier (inclut tous les ingrédients et le matériel nécessaires à la confection de la ou des recette(s), le repas complet, l'animation de l'atelier par une spécialiste du *Croquignolet*, ainsi qu'un feuille comprenant la/les recette(s) et de l'information).

PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier (places limitées).

VOIR COUPON D'INSCRIPTION À LA DERNIÈRE PAGE...



PREMIER CYCLE
(1^{ère} et 2^{ème} année)

« SUIVEZ LE GUIDE ! »

Avec son concept éducatif et amusant, *Le Croquignolet* permettra à votre enfant de s'initier au Guide alimentaire canadien, en cuisinant avec chacun des groupes alimentaires. Il aura ainsi la chance de cuisiner un minimum de 2 recettes par atelier, qu'il sera fier de rapporter et même de reproduire à la maison !

Voici les cinq différents ateliers offerts cet hiver :

Jeudi 3 février	« Du CŒUR au ventre ! » (groupe des Produits laitiers - thématique St-Valentin)
Mercredi 2 mars	« Mamma mia ! » (groupe des Légumes - thématique italienne)
Jeudi 31 mars	« Les becs sucrés ! » (groupe des Fruits - desserts à base de fruits)
Mercredi 20 avril	« Les plaisirs de l'érable » (groupe des Viandes et substituts - temps des sucres)
Mercredi 18 mai	« Régals pour sportifs » (groupe des Produits céréaliers - recettes riches en énergie)

HORAIRE : ~ 15h25 à 16h55

ENDROIT : Carrefour

COÛT : 25\$ par atelier (inclut tous les ingrédients et le matériel nécessaires à la confection des recettes, les mets que votre enfant rapportera à la maison, l'animation par une spécialiste du *Croquignolet*, ainsi qu'un feuillet comprenant les recettes et de l'information).

PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier (places limitées).

VOIR COUPON D'INSCRIPTION À LA DERNIÈRE PAGE...



DEUXIÈME CYCLE
(3^{ème} et 4^{ème} année)

« L'ABC DE LA SAINTE ALIMENTATION »

Avec son concept éducatif et amusant, *Le Croquignolet* permettra à votre enfant d'en apprendre un peu plus sur les bases d'une saine alimentation et sur certains nutriments essentiels. Il aura ainsi la chance de cuisiner un minimum de 2 recettes par atelier, qu'il sera fier de rapporter et même de reproduire à la maison !

Voici les cinq différents ateliers offerts cet hiver :

Mercredi 9 février	« Délices de Cupidon ! » (recettes à base de fruits, pour la St-Valentin)
Jeudi 17 mars	« Un effet bœuf ! » (recettes populaires auprès des enfants, à base de boeuf)
Mercredi 13 avril	« Choco rigolo ! » (recettes chocolatées pour Pâques)
Jeudi 5 mai	« Un repas à l'italienne » (recettes équilibrées avec les 4 groupes alimentaires)
Mercredi 25 mai	« Lâche pas la patate ! » (recettes amusantes mettant en vedette la pomme de terre)

HORAIRE : ~ 15h25 à 16h55

ENDROIT : Carrefour

COÛT : 25\$ par atelier (inclut tous les ingrédients et le matériel nécessaires à la confection des recettes, les mets que votre enfant rapportera à la maison, l'animation par une spécialiste du *Croquignolet*, ainsi qu'un feuilleton comprenant les recettes et de l'information).

PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier (places limitées).

VOIR COUPON D'INSCRIPTION À LA DERNIÈRE PAGE...



COUPON D'INSCRIPTION

HIVER / PRINTEMPS 2011

* Veuillez retourner cette section dûment remplie au service de garde, à l'attention de Maryse Tétrault, au moins 3 jours avant le premier atelier auquel vous inscrivez votre enfant. Les inscriptions sont acceptées tout au long de l'année (toujours 3 jours à l'avance), mais les places sont limitées alors faites vite !

Nom de l'enfant : _____ Degré scolaire : _____

Nom du parent : _____ Numéro de téléphone : _____

* Veuillez cocher le ou les atelier(s) de votre choix et additionner les coûts :

MATERNELLE

- « Un repas débordant d'amour ! » (20\$)
- « Dîner fiesta ! » (20\$)
- « Le régal de Lapino ! » (20\$)
- « Un repas aux couleurs de l'arc-en-ciel ! » (20\$)
- « Brise d'été colorée ! » (20\$)

PREMIER CYCLE

- « Du CŒUR au ventre ! » (25\$)
- « Mamma mia ! » (25\$)
- « Les becs sucrés » (25\$)
- « Les plaisirs de l'érable » (25\$)
- « Régals pour sportifs » (25\$)

DEUXIÈME CYCLE

- « Délices de Cupidon ! » (25\$)
- « Un effet boeuf ! » (25\$)
- « Choco rigolo ! » (25\$)
- « Un repas à l'italienne » (25\$)
- « Lâche pas la patate ! » (25\$)

TOTAL : _____

* Veuillez nous préciser où diriger votre enfant après l'activité :

- Service de garde Nous viendrons le/la chercher Retour à la maison

* Si votre enfant souffre d'une allergie ou intolérance alimentaire, préciser :
(nos ateliers sont exempts de noix / arachides, mais les œufs et le lait en font souvent partie)

* SVP, joindre votre paiement par chèque, à l'ordre de l'école les Bocages.

* Pour plus d'information sur les ateliers ou les recettes cuisinées, veuillez communiquer avec Le Croquignolet au 418.878.1613 ou via info@croquignolet.qc.ca.

* Aucun remboursement si annulation moins de 3 jours avant l'atelier.