

LE CROQUIGNOLET

ATELIERS DE CUISINE PARASCOLAIRES



NOUVEAUX
THÈMES ET
RECETTES!

PROGRAMMATION POUR L'AUTOMNE 2010

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

AUTOMNE 2010

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 un 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 quatre différents ateliers offerts cet automne :

Vendredi 1 ^{er} octobre	« Un dîner à tomber dans les pommes ! » Sandwich grillé au cheddar et aux pommes + dessert à la compote de pommes.
Vendredi 22 octobre	« Régal terrifiant ! » Pâté chinois orangé (avec carottes) aux allures de citrouille + dessert thématique d'Halloween.
Vendredi 12 novembre	« Ça roule, ma poule ? » Sandwich roulé à la salade de poulet et pêches + dessert du jour.
Vendredi 10 décembre	« Le repas du Père Noël ! » Mini pizzas aux couleurs de Noël + décoration d'un biscuit de Noël..

HORAIRE : ~ 10h40 à 11h20

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 feuillet comprenant la/les recette(s) et de l'information).

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier

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 quatre 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 quatre différents ateliers offerts cet automne :

Mercredi 13 octobre	« Délices du verger » Groupe des fruits. Desserts et collations nutritives aux pommes.
Jeudi 4 novembre	« Succulent à l'os ! » Groupe du lait et substituts. Collations à base de produits laitiers.
Mercredi 24 novembre	« Pour un lever du bon pied ! » Groupe des produits céréaliers. Recettes saines pour le déjeuner.
Jeudi 9 décembre	« Petites bouchées de Noël » Groupe des viandes et substituts. Recettes amusantes pour Noël.

HORAIRE : ~ 15h30 à 17h00

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).

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier.

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 quatre différents ateliers offerts cet automne :

Mercredi 6 octobre	« Chante-moi la pomme ! » Recettes (sucrée et salée) à base de pommes. Notions de base sur la vitamine C.
Jeudi 28 octobre	« Citrouille, mon antirouille ! » Desserts à base de citrouille. Notions de base sur les antioxydants.
Mercredi 17 novembre	« Lève-toi et... mange ! » Recettes de déjeuner. Notions de base sur l'équilibre alimentaire.
Jeudi 2 décembre	« Une santé de fer pour Noël ! » Recettes amusantes (salée et sucrée) pour Noël. Notions de base sur le fer.

HORAIRE : ~ 15h30 à 17h00

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).

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier.

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



COUPON D'INSCRIPTION

AUTOMNE 2010

***Veuillez retourner cette page dûment remplie au service de garde,
au moins trois jours avant la date du premier atelier choisi.**

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 dîner à tomber dans les pommes ! » (20\$)
- « Régal terrifiant ! » (20\$)
- « Ça roule, ma poule ? » (20\$)
- « Le repas du Père Noël ! » (20\$)

PREMIER CYCLE

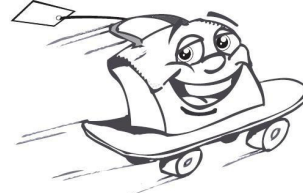
- « Délices du verger » (25\$)
- « Succulent à l'os » (25\$)
- « Pour un lever du bon pied ! » (25\$)
- « Petites bouchées de Noël » (25\$)

DEUXIÈME CYCLE

- « Chante-moi la pomme ! » (25\$)
- « Citrouille, mon antirouille ! » (25\$)
- « Lève-toi et... mange ! » (25\$)
- « Une santé de fer pour Noël » (25\$)

TOTAL : _____

OFFRE SPÉCIALE !!!
En inscrivant votre enfant aux 4 ateliers qui lui sont offerts, il se méritera un repas SACABOUF gratuit, applicable n'importe quel midi en **septembre** ou **octobre 2010** !



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

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

* Si votre enfant souffre d'une allergie ou intolérance alimentaire, SVP préciser :

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

* **Pour plus d'information** sur les ateliers de cuisine, veuillez communiquer avec Le Croquignolet au 418. 878.1613 ou via julie@croquignolet.qc.ca, ou visitez le www.croquignolet.qc.ca.

* Si vous inscrivez votre enfant aux 4 ateliers et désirez commander son Sacabouf gratuit, SVP l'indiquer sur votre prochaine commande ou nous contacter pour plus d'information.

* **Aucun remboursement ou crédit** si annulation d'une inscription à moins de 3 jours d'avis.