Au courant avec Cap enfants



MARS 2026

Cap enfants

Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Recette:

Parfait aux bleuets



Ingrédients

- 80 ml (1/3 tasse) de bleuets frais ou surgelés
- 80 ml (1/3 tasse) de yogourt nature
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d’érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de granola maison ou du commerce

Instructions

Suivez le lien pour les instructions de préparation:
https://www.mafourchette.com/recettes/le-parfait-muffin-sante-selon-les-nutritionnistes

Trousse thématique



Les trousses:

- Accueillir un bébé dans la famille
- Activité physique
- Alimentation saine et poids santé
- Apprivoiser la mort et le deuil
- Corps humain
- Hygiène, bactérie et microbes
- La sécurité
- Les arts et la santé
- Les 5 sens
- Mes émotions et moi
- Premiers soins, bobos et maladies
- Santé de la planète
- **NOUVEAU**: Sensibilisation à l'autisme



GRATUIT !!

Réseau Santé en français Î.-P.-É

Activité familiale



Liste du matériel

- Papier cartonné blanc ou de couleur claire
- Papier de construction noir (pour le chaudron d’or)
- Peintures aux couleurs de l’arc-en-ciel (rouge, orange, jaune, vert, bleu, violet)
- Six petits contenants pour la peinture ou une palette
- Paillettes dorées
- Bâton de colle
- Ciseaux
- Essuie-tout ou lingettes pour bébé (pour nettoyer rapidement les doigts entre les couleurs)

Lien: https://playpartygame.com/st-patricks-day/fingerprint-rainbow-pot-of-gold-craft-st-patricks-day/

Dès la naissance

Ce programme est gratuit

Ce programme est destiné aux parents qui veulent transmettre la langue française à leurs enfants !





Trousse GRATUITE !

Contactez Janessa pour vous inscrire ou pour plus de renseignement:

Janessa.richard@capenfants.ca
902-439-2772

Nos programmes

- Groupes de jeux
- Club bébés en santé
- Jeux libres en famille
- Service d’appui à la famille
- En route pour la maternelle
- Dès la naissance
- etc...



Pour plus de détails: **https://capenfants.ca/**