Au courant avec Cap enfants

Octobre 2026

Avec le financement de

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

Recette:

Mini muffins à la citrouille



Ingrédients

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé d’épices pour tarte à la citrouille
- ¾ tasse de purée de citrouille
- ¼ tasse de beurre salé, fondu et légèrement refroidi
- 2 c. à thé d’extrait de vanille
- ⅔ tasse de cassonade
- ⅓ tasse de lait
- 2 œufs
- ⅔ tasse de mini pépites de chocolat

Instructions

Suivez le lien pour les instructions de préparation : https://buildyourbite.com/mini-pumpkin-muffins/?utm_source=Pinterest&utm_medium=organic

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



Matériel :

- Pommes de pin
- Peinture aux couleurs d’automne (orange, rouge, jaune, vert, etc.)
- Papier blanc
- Un plateau ou une boîte peu profonde
- Petits contenants pour la peinture

Comment faire :

1. Tremper légèrement les pommes de pin dans la peinture.
2. Déposer les pommes de pin sur la feuille de papier.
3. Bouger et incliner le plateau pour faire rouler les pommes de pin.
4. Continuer avec différentes couleurs pour créer de beaux motifs.
5. Laisser sécher et admirer votre œuvre d’automne!

https://therecipemom.com/13-fall-crafts-for-toddlers-ideas-that-are-easy-and-adorable/?utm_source=Pinterest&utm_medium=organic

Nos programmes

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



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