Au courant avec Cap enfants

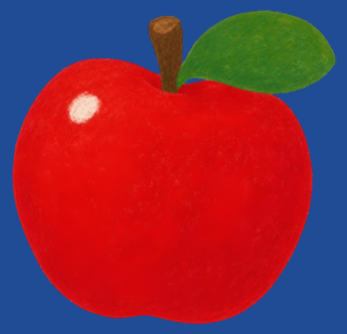
Septembre 2026

Avec le financement de

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

Recette:

Biscuits tendres aux pommes



Ingrédients

- 1 tasse - flocons d’avoine à cuisson rapide (gruau)
- 1/2 tasse - farine de blé entier
- 1 c. à thé - poudre à pâte
- 1/2 c. à thé - cannelle
- 1 - pincée de sel
- 2 c. à soupe - beurre non salé fondu ou margarine fondue
- 1/4 tasse - sirop d’érable
- 1 - gros oeuf
- 1 c. à thé - extrait de vanille
- 1 - pomme coupée en petits dés

Instructions

Suivez le lien pour les instructions de préparation:
https://naitreetgrandir.com/fr/recette-familiale/r/biscuits-tendres-aux-pommes/

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

Pâte à modeler



- 1 tasse de farine
- 1 tasse d’eau
- ½ tasse de sel
- 2 c. à thé de crème de tarte
- 1 c. à table d’huile
- Colorant alimentaire

Mettre tous les ingrédients dans un chaudron et chauffer à température moyenne pendant 2 à 3 minutes, jusqu’à ce que la pâte forme une boule. Pour ajouter de la couleur, mettre le colorant dans l’eau avant de chauffer. Laisser refroidir, travailler la pâte avec les mains, puis la mettre dans un contenant fermé.

https://www.hellowonderful.co/post/diy-chalk-paint/?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/**