

L'ECHO DU RAM N°5

*Communauté de communes
des Vosges du sud*

Avril/Mai 2021

RELAIS ASSISTANT MATERNEL



Le RDV des bout'choux	P. 2
Dossier éducatif	P. 3 - 8
Les actus	P. 9 - 10
Espace pédagogique et ludique	P. 11
Pour les p'tits gourmands	P. 12 - 13
Comptine	P. 14

Benjamin ZUSSY
Antenne C CVS Etueffont
26 bis Grande Rue
90170 ETUEFFONT
Tél : 03 84 54 78 80
ram@ccvosgesdusud.fr

Bonjour à tous,

Le printemps est enfin là après un long hiver... La nature s'éveille avec ses belles couleurs et ses arbres en fleurs. Le soleil sera sans doute au rendez-vous et le potager va pouvoir accueillir les plantations printanières.

Votre journal préféré revient enfin après avoir traversé quelques difficultés.

Au programme, nous vous proposons un dossier sur les peurs enfantines, les actualités du relais, des idées créatives et gourmandes mais aussi une comptine de saison et un petit jeu.

Très bonne lecture et à très bientôt au relais.

Charline GROSDÉMOUGE et Benjamin ZUSSY

Ateliers d'éveil

*Le lundi : 9h00 - 11h00 à Giromagny
(espace la Savoureuse)*

*Le mardi : 9h00 - 11h00 à Etueffont
(locaux de la C CVS)*

*Le jeudi : 9h00 - 11h00 à Rougemont-
le-Château (site périscolaire)*

Permanences téléphoniques

*lundi : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h
mardi : 14h - 16h45
mercredi : 8h - 11h30 et 14h - 17h15
jeudi : 13h30 - 18h
vendredi : 13h30 - 16h*

LES RENDEZ-VOUS DES BOUT'CHOUX

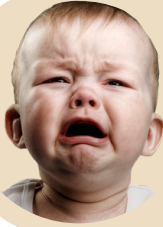
ANIMATIONS AVRIL

Lundi		Mardi		Jeudi	
					1
				9h-10h45 : Rougemont-le-Château	8
RAM FERMÉ	5	9h30 : chasse aux œufs	6	9h-10h45 : Rougemont-le-Château	15
9h-11h : Etueffont	12	9h-11h : Etueffont	13	9h-11h : Etueffont	22
RAM FERMÉ	19	RAM FERMÉ	20	RAM FERMÉ	29
9h-11h : Giromagny	26	9h-11h : Etueffont	27	9h-10h45 : Rougemont-le-Château	



ANIMATIONS MAI

Lundi		Mardi		Jeudi	
9h-11h : Giromagny	3	9h-11h : Etueffont	4	9h-10h45 : Rougemont-le-Château	6
9h-11h : Giromagny	10	9h-11h : Etueffont	11	RAM FERMÉ	13
9h-11h : Giromagny	17	9h-11h : Etueffont	18	9h-10h45 : Rougemont-le-Château	20
9h-11h : Giromagny	24	9h-11h : Etueffont	25	9h-10h45 : Rougemont-le-Château	27
9h-11h : Giromagny	31				



Peurs enfantines, mais pas anodines !

La plupart des enfants ont un jour peur du noir, des monstres, des orages ou du père Noël. Les peurs enfantines peuvent toutefois être des expériences qui font grandir, à condition d'être apprivoisées. Tranquillement, mais sûrement, vous pouvez aider votre enfant à les surmonter.

À CHAQUE ÂGE... SA PEUR

Une peur représente un élément dans l'environnement de l'enfant qui lui est inconnu et qu'il ne sait pas comment affronter. Par exemple, il ne sait pas quoi faire s'il imagine un monstre qui sort de sous son lit ou s'il s'inquiète de la première fois où il ira chez le dentiste.

Voici quelques peurs fréquentes selon l'âge de l'enfant :

- **8 mois** : angoisse de séparation (peur des étrangers, peur de l'abandon).
- **1 an** : peur des bruits (aspirateur, téléphone, mélangeur, etc.).

Certains enfants sont naturellement plus craintifs que d'autres : ça fait partie de leur tempérament.

- **18 mois** : peur des monstres ou de la noirceur. Alors qu'il dormait avant les lumières éteintes et la porte fermée, il demande maintenant de garder la porte entrouverte parce qu'il se sent en danger.
- **De 2 à 4 ans** : peurs passagères : gros animaux, surtout s'il n'y en a pas à la maison, orages, clowns, père Noël, créatures imaginaires telles que les sorcières, les fantômes ou les robots. Elles peuvent survenir en raison de la peur de l'inconnu ou par la réaction excessive des autres dans certaines situations.
- **De 5 à 12 ans** : peurs associées à un objet ou à une situation particulière (insectes, voleurs et kidnappeurs, médecins et dentistes, peur du vide, des accidents). L'enfant peut aussi avoir peur des catastrophes naturelles ou de la guerre, après avoir vu des images d'actualités troublantes à la télévision. C'est aussi l'âge des premières peurs sociales (être rejeté à l'école, prendre la parole en public, etc.). Celles-ci se rapprochent d'ailleurs de celles des adultes.

LES ATTITUDES GAGNANTES

Apprendre à affronter ses craintes est une étape importante du développement de l'enfant. Petit à petit, au fil de ses expériences, l'enfant apprend à distinguer les situations inoffensives de celles qui sont réellement dangereuses. Cela peut grandement augmenter sa confiance.

Comme parent, vous pouvez aider votre enfant à vaincre tranquillement ses peurs. Voici quelques pistes pour vous guider :

- **Prenez au sérieux la peur de votre enfant**, sans le ridiculiser ni le disputer. Même si elle est sans fondement ou semble anodine, la peur est réelle. Il ne faut donc pas la minimiser. Par contre, ne réagissez pas trop ou ne surprotégez pas votre enfant, car cela renforcerait la peur.
- **Renforcez son courage**. Rappelez-lui les situations où il n'a pas peur ou les moments où il a réussi à vaincre sa peur.
- **Décodez ses signaux de peur**. Sans les nommer, votre enfant peut montrer qu'il a peur lorsqu'il se cache, qu'il ferme ses yeux, etc.
- **Favorisez l'expression de ses émotions** pour qu'il apprenne à nommer ses peurs et parlez-en avec lui. Les mots aident les jeunes enfants à maîtriser leurs émotions.

Aidez votre enfant à apprivoiser sa peur, graduellement. Parlez avec lui de sa peur, pour qu'il apprenne à y faire face, puis qu'il arrive à la surmonter. Allez à son rythme et ne le forcez pas à l'affronter. S'il est bouleversé, réconfortez-le calmement en le tenant dans vos bras et rassurez-le en lui disant que tout ira bien.

- **Si votre enfant est difficilement rassuré par vos paroles, augmentez son sentiment de contrôle** en lien avec sa peur en lui proposant une action à poser. Comme un enfant d'âge préscolaire vit beaucoup dans l'imaginaire, vous pouvez utiliser la créativité pour lui donner du contrôle. Par exemple, offrez-lui une épée en plastique pour combattre le monstre ou dites-lui de crier si un loup entre dans la maison, tout en lui répétant que les monstres n'existent pas ou que les loups n'entrent pas dans les maisons. Le but recherché est que l'enfant ait assez confiance en lui pour s'endormir et qu'il réalise de lui-même qu'il n'a jamais eu besoin d'utiliser l'épée ou de crier.
- **Augmentez son sentiment de contrôle** en lien avec sa peur en lui proposant une action à poser. Comme un enfant d'âge préscolaire vit beaucoup dans l'imaginaire, vous pouvez utiliser la créativité pour lui donner du contrôle. Par exemple, offrez-lui une épée en plastique pour combattre le monstre s'il sort de sous le lit ou dites-lui de crier très fort si un voleur entre dans la maison.
- **Parlez de vos propres peurs d'enfant**, en prenant soin d'en choisir une autre que la sienne : « Toi, tu as peur des chiens, mais moi, j'avais peur des chats! Pourtant, tu vois, les chats sont gentils, tout comme les chiens. » Vos réactions ont aussi une influence. Si vous criez à la vue d'une araignée ou d'une abeille, vous risquez de transmettre votre peur à votre enfant.

Lorsque vous sentez que votre enfant est capable d'affronter ses craintes, encouragez-le avec douceur, en le mettant petit à petit en contact avec ce qui le terrifie. Peu à peu, sa peur diminuera, et son sentiment de sécurité augmentera.

- **Choisissez bien vos mots.** Si vous dites « N'aie pas peur, ça ne fera pas mal! » en allant chez le dentiste, vous envoyez un message de danger. Dites plutôt : « Tu verras, les dentistes ont l'habitude avec les enfants. Ça va bien se passer. »
- **Utilisez les jeux, les dessins et les histoires.** Si votre bébé a peur de se séparer de vous, faites le jeu du coucou! C'est un excellent moyen d'appivoiser son angoisse. Dessiner peut aussi aider votre enfant à exprimer ses peurs. Enfin, si votre enfant a peur des chiens ou des fantômes, vous pourriez lui raconter des histoires sur un gentil chien ou un gentil fantôme!
- **Interrogez-vous sur les raisons de ces peurs.** Un divorce, un déménagement, une recomposition familiale ou un souci en milieu de garde peut rendre un enfant plus inquiet ou anxieux.
- **Ne mettez pas trop l'accent sur ses peurs, mais plutôt sur ses forces.** Vous éviterez ainsi que ses peurs deviennent une façon d'avoir votre attention.
- **Soulignez ses réussites.** Même les plus petites réussites encourageront votre enfant à essayer de nouveau.

Les histoires qui font peur ? On les garde !

Nul besoin d'évacuer les méchants des histoires. Quand le héros triomphe sur le mal, c'est aussi le triomphe de votre enfant, qui s'est identifié à ce héros tout au long du récit. Il est aussi normal que votre enfant redemande la même histoire soir après soir, il est peut-être en train d'appivoiser sa peur !

CINQ PEURS COURANTES ET LEUR SOLUTION

Qu'elles apparaissent spontanément, qu'elles soient liées à une mauvaise expérience ou qu'elles soient transmises par un parent, certaines peurs particulières ont parfois des solutions bien précises.

La peur des monstres

Souvent liée à la peur de la noirceur, à celle d'être seul, ainsi qu'au développement de son imaginaire, la peur des monstres se résout en rassurant votre enfant et en le faisant parler de sa peur pendant le jour ou avant le dodo.

Quand vous réconfortez votre enfant lorsqu'il a peur, vous l'aidez à se sentir en sécurité. Ce sentiment lui donne le courage dont il a besoin pour finir par affronter et par surmonter ses peurs.

- **Rassurez-le** en lui disant que les monstres n'existent pas, sauf dans les livres et à la télévision. Vous pouvez vérifier une fois sous le lit, avec lui, mais pas plus. Si vous le faites chaque fois, vous lui donnez raison d'avoir peur. Vous pouvez aussi lui dire que vous viendrez le voir une fois qu'il sera endormi pour veiller à ce que tout se passe bien.
- Si vos paroles ne le rassurent pas du tout, **donnez-lui un sentiment de contrôle** en lui demandant comment il pourrait combattre le monstre. Même si votre enfant est rassuré par la stratégie trouvée, continuez à lui dire que les monstres n'existent pas. Savoir quoi faire s'il voit un monstre permet à votre enfant d'avoir assez confiance en lui pour réussir à s'endormir. Comme le plan ne sera jamais mis en action, votre enfant comprend au fil du temps qu'il n'y a pas de monstres dans sa chambre.
- **Établissez un rituel de réconfort** avant le coucher pour sécuriser votre enfant : un bain suivi d'une histoire ou de jeux tranquilles, par exemple.
- **Installez une petite veilleuse**, sans l'allumer systématiquement. Mieux vaut lui laisser le choix de l'utiliser ou non.
- **S'il se réveille la nuit, effrayé**, allez le réconforter rapidement et écoutez-le sans l'interrompre, puis aidez-le à différencier la réalité de son imagination.

La peur des chiens

La meilleure façon d'avoir de bonnes expériences avec les chiens est de savoir comment les approcher.

- **Habituez votre enfant à vous demander la permission** avant d'aller voir un chien. Quand il sera plus grand, il pourra demander directement au propriétaire.
- **Expliquez-lui comment l'approcher**. « Place-toi sur le côté, sans regarder le chien dans les yeux. Laisse-le sentir ta main. Après, tu pourras toucher le côté de son ventre. » Montrez-lui ensuite comment faire en approchant l'animal vous-même.
- **Si votre enfant a peur des chiens, respectez son rythme et encouragez-le** graduellement à s'approcher d'un chien en votre présence. Si nécessaire, prenez votre tout-petit dans vos bras.

La peur des médecins, des vaccins et des piqûres

Si votre enfant sait la façon dont la rencontre va se passer, il se sentira plus en contrôle. Il sera alors plus facile pour lui d'affronter sa peur. Voici comment faire :

- **Expliquez-lui, en termes positifs**, ce que l'infirmière ou le médecin va faire.
- **Calmez ses inquiétudes**. Dites par exemple : « C'est un peu désagréable, mais ça ne fait pas très mal. Ça va piquer comme un moustique. »
- **Utilisez un langage imagé**. Par exemple, pour une visite chez le dentiste, dites : « Tu vas voir, le dentiste va chatouiller tes dents pour voir si elles sont en bonne santé. »
- **Si possible, laissez un autre membre de la famille passer en premier** pour servir de modèle positif.
- **Mentionnez la grande expérience** du médecin, du dentiste ou de l'infirmière : « Tous les jours, cette infirmière soigne des petits enfants comme toi. C'est tellement simple pour elle qu'ils repartent souvent en souriant. »

La peur des clowns et du père Noël !

Cette peur chez les tout-petits n'est pas à prendre à la légère. Évitez de dire à votre enfant « Ne sois pas ridicule ! Ce n'est qu'un clown ! ». Ces personnages sont impressionnants pour un enfant, car il ne sait pas qu'une personne est cachée sous le déguisement. Il peut aussi être désorienté. Vous lui avez dit que les monstres n'existent pas, et pourtant il peut voir des clowns, des mascottes ou le père Noël. Vous lui avez aussi déjà dit de ne pas s'approcher des inconnus. Alors, comment savoir si ces personnages sont gentils ? Les clowns et le père Noël peuvent donc provoquer beaucoup de perturbations chez certains enfants, surtout si les parents les bousculent dans leur processus.

Sa peur est très réelle, même si vous ne savez pas vraiment ce qui l'effraie ou même si vous pensez que ça ne devrait pas lui faire peur.

- **Pour préparer votre enfant à voir le père Noël**, expliquez-lui que c'est un gros et gentil monsieur et que les enfants vont s'asseoir sur ses genoux s'ils le veulent. Montrez-lui aussi des livres ou des images. Le père Noël deviendra ainsi plus familier pour lui et cela pourrait diminuer sa peur.
- **Respectez votre enfant et ne le forcez pas à aller voir le père Noël**. Regarder le père Noël de loin lui permettra d'appivoiser le personnage.
- **Évitez de mettre votre enfant apeuré dans les bras d'un père Noël ou d'un clown**, même le temps d'une photo. Tenez plutôt votre enfant dans vos bras et approchez-vous sans imposer de contact physique.
- **Assoyez-vous sur les genoux du père Noël**. Pour certains enfants, ce geste diminue la peur et fait même rire beaucoup.
- **Laissez le père Noël ou le clown appivoiser la peur de votre enfant**. Par exemple, ils éviteront le retentissant « Ho ! Ho ! Ho ! » ou ils feront un sourire en agitant doucement leurs grelots. Parfois, cela suffira.
- **Faites confiance à l'effet d'entraînement des autres enfants**. Voir une grande sœur ou un ami s'avancer sans crainte vers le père Noël (ou un clown) incitera peut-être votre enfant à surmonter sa peur.

La peur des insectes

Ici encore, le meilleur traitement consiste à exposer votre tout-petit à son « ennemi » de manière graduelle. Il s'habitue ainsi à sa présence, ce qui permettra à l'anxiété de diminuer, puis de disparaître. Cette méthode, qui vaut tout autant pour les adultes, se fait généralement en plusieurs étapes. Idéalement, votre enfant devrait faire cette expérience avec une personne calme et à l'aise avec les insectes.

Si vous vous montrez inquiète quand votre enfant s'affole, il se peut que vous renforciez involontairement ses peurs, lui donnant l'impression qu'il y a vraiment de quoi s'inquiéter.

- **Intéressez votre enfant au monde des insectes.** L'été, observez une colonie de fourmis transportant de la nourriture, une araignée tissant sa toile, ou encore des abeilles organisant leur ruche (par exemple, à l'Insectarium de Montréal).
- **Aidez-le à se familiariser avec l'insecte redouté.** Par exemple, vous pouvez regarder des livres sur les insectes avec votre enfant et lui expliquer leur mode de vie.
- **Demandez à votre enfant de décrire le danger qu'il ressent à l'endroit de l'insecte.** Vous serez alors en mesure de le comprendre et de lui donner l'information appropriée afin de démystifier le danger.
- **Si possible, organisez un face-à-face avec l'insecte,** d'abord en l'observant de loin, dans son environnement naturel, puis en le capturant. Placez-le dans une boîte en plastique transparente, aérée, afin que votre enfant puisse le contempler calmement. Libérez-le une fois que votre enfant s'y est habitué.
- **Laissez votre enfant inventer** des « insecticides » ou des pièges à l'aide de son imagination. Il tente ainsi de prendre le contrôle sur son « ennemi ». Cela est souvent plus présent envers les insectes qui piquent (maringouins, guêpes).

La surprotection, pas une solution

En voulant bien faire, il est possible que vous augmentiez les peurs de votre enfant. Par exemple, en commandant son repas à sa place sous prétexte qu'il est timide, vous l'accompagnez dans sa peur au lieu de lui donner les moyens pour la surmonter. En le surprotégeant ainsi, vous lui envoyez le message que le danger est bien réel et qu'il ne peut se défendre sans vous. Mieux vaut donc s'entendre avec votre enfant sur des solutions, à l'avance, puis lui faire confiance. Vous hésitez sur la solution? Demandez-vous si elle favorise l'autonomie de votre enfant.

QUAND CONSULTER

Si votre enfant a toujours la même peur et est inconsolable à cette seule pensée, il a peut-être une phobie. Les phobies dépassent les peurs normales et surmontables ; elles empêchent l'enfant de poursuivre sa routine quotidienne. Les tout-petits peuvent en développer s'ils ont vécu un événement traumatisant. Si vous ou votre partenaire avez des antécédents familiaux de phobie, votre enfant pourrait être plus susceptible d'en développer une.

Consultez le médecin de votre enfant ou un psychologue si ses peurs commencent à nuire à ses activités quotidiennes ou s'il semble la plupart du temps anxieux.

REPRISE « NORMALE » DES ATELIERS D'ÉVEIL



Bonne nouvelle ! Nous allons pouvoir reprendre les ateliers d'éveil du relais sur les trois sites habituels à compter du lundi 29 mars (les lundis à Giromagny, les mardis à Etueffont et les jeudis à Rougemont-le-château).

Seul petit changement pour Rougemont-le-Château le jeudi, nous devons quitter les lieux à 10h45.

Le nombre de personne étant toujours limité à 15 personnes (adultes et enfants confondus), nous vous demandons de vous inscrire au préalable sur les différentes journées d'animation en nous indiquant le nombre d'enfant qui vous accompagneront.

A compter du mardi 6 avril, c'est Charline qui reprendra les temps d'éveil du RAM.

Nous vous rappelons également que vous êtes libres de venir sur la totalité ou sur une partie de la séance.

La permanence du RAM reprendra également à Giromagny à compter du lundi 29 mars de 13h45 à 16h45, dans les locaux de l'Espace La Savoureuse.

CHASSE AUX ŒUFS



Le mardi 6 avril à 9h30, rendez-vous derrière le pressoir à Etueffont pour une grande chasse aux œufs ! Pensez à apporter un petit panier pour récolter les chocolats ! On vous attend très nombreuses pour cette matinée festive, ponctuée d'une dégustation des chocolats ramassés et d'un verre de jus de fruit.

RETOUR SUR LA SEMAINE DU HANDICAP



Du 15 au 19 mars a eu lieu la semaine de la sensibilisation autour du handicap et de la différence. A cette occasion, Madame ROBERT-LEYVAL Claire, infirmière au sein du Pôle Petite Enfance, a pu échanger avec vous et vous apporter de la documentation sur l'accueil d'un enfant porteur de handicap, sur le CAMSP...

Les enfants ont pu explorer des boîtes sensorielles et un panneau sensoriel a été réalisé par chaque assistante maternelle pour son domicile. Merci à toutes pour avoir joué le jeu, notamment en enfilant pour l'occasion des chaussettes dépareillées.

FORMATIONS



Bien que difficiles à organiser, les formations doivent continuer malgré la période sanitaire difficile. Au programme de cette année 2021, l'objectif est de mettre en place le perfectionnement « parler avec un mot et un signe » qui a dû être annulée en début d'année, ainsi que le « recyclage SST » pour les personnes ayant suivi la formation en 2019.

Si vous avez d'autres souhaits de formation, n'hésitez pas à m'en faire part afin que je puisse faire le nécessaire pour répondre à vos souhaits.

INFORMATION SPAMAF

Après de longs mois de travail et de discussions intenses, les statuts des assistants maternels qui n'avaient pas changé depuis la signature de la convention collective en 2004 vont enfin évoluer pour le mois de janvier 2022.

Parmi les nouveautés, il y a entre autres :

- la mise en place d'une prime de départ à la retraite volontaire,
- la mise en place d'activités sociales et culturelles
- l'accès à la médecine du travail

Certains points sont également clarifiés comme :

- Faire disparaître l'ancienneté de 3 mois réclamée pour pouvoir bénéficier du paiement des jours fériés chômés
- Abaisser à 5 jours seulement contre 10 jusque-là de la possible déduction d'absence sur présentation d'un certificat médical au nom de l'enfant.
- Une revalorisation de la prime de rupture de fin de contrat qui se prendra en compte à partir de 9 mois d'ancienneté et passera maintenant à 1/80eme des salaires perçus contre 1/120eme actuellement.

Je vous tiendrai bien évidemment informer de l'évolution de ces modifications mais ce sont plutôt de très bonnes nouvelles pour votre profession.

ESPACE PÉDAGOGIQUE ET LUDIQUE



Et si vous prépariez un atelier jardinage dans votre cuisine ou votre salon ? Bien au chaud, vos petits bouts de choux seront ravis de manipuler les végétaux et de voir pousser leurs créations jour après jour. Voici une petite idée pour jardiner à la maison et leur faire découvrir la magie de la nature...

Les lentilles qui poussent dans du coton restent une activité incontournable avec les tous petits. Ultra simple, cette activité n'exige absolument pas d'avoir la main verte : ça marche à tous les coups ! Il suffit de placer du coton dans un récipient, d'humidifier avec quelques gouttes d'eau et de placer dessus des lentilles sorties du placard de la cuisine. Et quelques jours après, les pousses ont atteint 10 centimètres ! Vous pouvez faire pousser des lentilles dans une assiette, dans de petits pots de yaourt en verre ou, encore mieux, dans des coquilles d'œufs !

DES PANIERS DE PÂQUES EN PAPIER

Matériel :

- Une feuille de papier kraft doré (type emballage cadeau)
- Un bol de taille moyenne
- Des ciseaux
- Du vernis-colle
- Un pinceau plat
- Du film étirable alimentaire
- Un peu d'huile de tournesol

Instruction :

Découpez une cinquantaine de bandes de papier kraft d'environ 1 cm de large et 20 cm de long.

Disposez le bol à l'envers sur la table préalablement protégée et recouvrez-le de film étirable sur toute la surface externe.

Pour empêcher le papier de coller au bol, enduisez le film d'un peu d'huile.

Prenez les bandes préalablement découpées et enduisez-les de vernis-colle sur les deux faces à l'aide du pinceau. Disposez les bandes de papier sur le bol. Commencez par réaliser la structure du nid en disposant les bandes de manière à dessiner les rayons de la demi-sphère, puis procédez de manière aléatoire.

Laissez sécher une bonne demi-heure l'ensemble du nid avant de le démouler.



PURÉE DE CÉLERI ET BROCHETTE DE POULET

Ingrédients : pour 4 personnes

- 550g de céleri rave en morceaux
- 550g de pomme de terre
- 200ml de lait
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de muscade
- 3 filets de poulet
- 1 courgette
- 3 tomates
- Ail
- Quelques olives pour la décoration



Préparation de la recette :

Faites cuire à l'eau ou à la vapeur les morceaux de céleri rave et de pomme de terre épluchés au préalable. Les passer au presse purée.

Faites chauffer le lait et versez le sur la purée. Mélangez et ajoutez le sel et la muscade. La purée est prête !

Coupez ensuite le poulet en cube. Assaisonnez avec de l'ail haché en tous petits morceaux.

Prenez les piques à brochettes et piquez en alternant : une tranche de tomate, une tranche de courgette, et le cube de poulet.

Arrosez les brochettes d'un filet d'huile et grillez les de chaque côté.

Vous pouvez à présent dressez vos assiettes en utilisant des rondelles d'olive pour dessiner les yeux, un petit morceau de poivron pour le nez et des lamelles de courgettes (utilisation d'un épluche légumes) pour les moustaches. Voici un petit lapin qui saura plaire aux petits comme aux grands !

DES PETITS NIDS D'OISEAUX AU CHOCOLAT POUR LE GOÛTER

Ingrédients : pour 4 personnes

- 150g de chocolat noir
- 100g de beurre
- 100g de corn-flakes non sucrés
- 100g de sucre glace
- Petits œufs en sucre



Préparation de la recette :

Cassez le chocolat en morceaux et coupez le beurre en parcelles dans un bol. Faites chauffer le mélange au micro-onde par périodes de 30 secondes en mélangeant après chaque période jusqu'à ce que l'ensemble soit fondu.

Ajoutez les céréales et remuez délicatement avec une cuillère. Ajoutez le sucre glace et mélangez à nouveau.

Répartissez le mélange dans des moules à muffins en ménageant un cavité au milieu, comme un petit puit. Laissez durcir au frais au moins une heure.

Démoulez les nids et déposez quelques œufs en sucre dans chacun.

COMPTINE

Le p'tit printemps

Le p'tit printemps
Tout vert, tout vert,
Remplace l'hiver
Tout blanc, tout blanc.
C'est un moineau
Tout gris, tout gris,
Qui me l'a dit
Qui me l'a dit.

Quand l'hiver fond,
V'là le gazon.
J'ai plus besoin d'mes mitaines
Youpi !

Pas de glaçon
Sous le balcon
Le froid qui pique est parti
Youpi ! Youpi, youpi, youpi !

Petit jeu : Relis chaque papillon à son ombre

