

IDÉE RECETTE

Cookies aux pépites de chocolat

Ingrédients
pour 10 cookies

- 150 g de farine
- 50 g de beurre mou
- 100 g de pépites de chocolat
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé

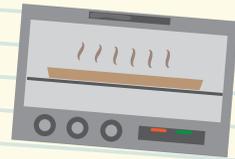
Préparation

Battre l'œuf, ajouter le sucre, puis le beurre ramolli. Mélanger et rajouter les autres ingrédients.

À l'aide d'une cuillère à soupe, faire des boules de pâte espacées et les aplatir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pendant 10 mn environ (four préchauffé à 180°C - th 6). Dès qu'ils sont colorés, les laisser refroidir sur une grille avant de les déguster!

Bon appétit!



AVEC MON PAPA ou MA MAMAN, je peux faire plein d'activités !

LES PETITS CONSEILS du quotidien

- Je me lave les mains avant de manger et après être allé aux toilettes.
- Je vais régulièrement faire pipi.
- Je me lave les dents au moins une fois par jour.
- Je dors entre 10 et 12 heures pour être en forme le lendemain matin.
- Je ne grignote pas dans la journée.
- Je fais une sieste de 2 heures et pas au-delà de 16 heures.
- J'évite de boire des sodas, du thé, de manger trop sucré et trop salé.
- Je n'ai plus besoin de biberon le soir car je suis grand. En plus, ça abîme mes dents.
- Je ne regarde pas d'écran (télévision, tablette, téléphone) avant de me coucher.



École maternelle

MA JOURNÉE D'ÉCOLIER



CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - 07/21

Ma journée d'écolier

Voici en images l'organisation de ma journée d'écolier ! En respectant ce planning chaque jour, je vais prendre de bonnes habitudes, me responsabiliser et ainsi devenir grand, tout en m'amusant 😊.

Pour tout conseil ou information, nos infirmières puéricultrices sont à votre écoute.



Allo PMI 04 77 49 76 76
Protection maternelle et infantile
(prix d'un appel local)

Matin



Je me réveille vers 7h. J'ai dormi au moins 10h, je me suis donc couché(e) au plus tard à 21h.



Je prends mon **petit-déjeuner** en famille. Du lait ou un laitage, des céréales ou du pain, un jus de fruits 100% pur jus ou un fruit.



Je me prépare. Je fais ma toilette, je me lave les dents, je me coiffe et je m'habille tout(e) seul(e) avant d'aller aux WC.



Je vais à **l'école**. Je reste avec ma maîtresse et mes copains toute la matinée.

Midi



C'est l'heure du **déjeuner**. Je mange à la maison, chez la nounou ou à la cantine, un repas équilibré.



Je fais **une sieste** ou je me repose. Ensuite, je fais des activités calmes dans ma classe, à la maison, ou chez la nounou.

Après-midi



Je prends **mon goûter** vers 16h. Je mange un laitage, un fruit, un biscuit ou un gâteau et je bois de l'eau.



Je fais **des jeux** ou des activités sportives, culturelles, artistiques, à la maison, chez la nounou ou au périscolaire.



Je me lave. Je prends une douche ou un bain, ça me détend en fin de journée.

Soirée



Je dîne à table, en famille, sans TV ni écran. Je mange des féculents, des légumes et un laitage.



Avant d'aller me coucher, je vais faire pipi **aux toilettes**, puis je me lave les mains, les dents et le visage.



Je lis **une histoire** avec mes parents. Je leur fais un gros câlin. Vers 20h30, je m'endors avec mon doudou jusqu'au lendemain matin.