



# LES MERCREDIS RÉCRÉATIFS

## Ernolsheim-Bruche



\*Les enfants sont libres de participer ou non aux activités proposées et il y a toujours un animateur disponible pour imaginer autre chose avec eux.

Du 03 Septembre au 15 Octobre

**03** Mercredi  
Septembre

MATIN

Découverte des 7 familles d'aliments.

Création d'une pyramide

**10** Mercredi  
Septembre

MATIN

Famille fruits et légumes

Atelier peinture et collage

**17** Mercredi  
Septembre

MATIN

Famille céréales  
Atelier découverte des différentes céréales et graines  
Atelier cuisine: barre de céréales

**24** Mercredi  
Septembre

MATIN

Famille produits laitiers  
Découverte des différentes sources du lait  
Kim goût

**01** Mercredi  
Octobre

MATIN

Famille V.P.O  
Découverte des différentes sources de protéines

**08** Mercredi  
Octobre

MATIN

Famille Boissons  
Présentation des boissons saines  
Atelier cuisine: jus de fruits

**15** Mercredi  
Octobre

MATIN

Mise en place d'un grand jeu

Atelier cuisine: surprise

APRÈS-MIDI

De quoi se compose une assiette équilibrée ?  
Création d'un jeu de 7 familles

APRÈS-MIDI

Atelier cuisine: salade de fruits  
Jeu des couleurs

APRÈS-MIDI

Chasse au trésor alimentaire

APRÈS-MIDI

Atelier cuisine: Smoothies  
Atelier pâte à sel

APRÈS-MIDI

Danse des aliments  
Atelier cuisine : Crêpes salées

APRÈS-MIDI

Jeu de dégustation  
Quizz

APRÈS-MIDI

Grand Jeu

**Note du/de la directeur/directrice :** Viens t'amuser et découvrir les secrets l'alimentation chaque mercredi!  
Apprends en t'amusant comment bien manger pour être en pleine forme!