

## AKTIVITE NITRISYON 2024 pou KALANDRIYE NITRISYON

17 janvye

Estimasyon grenn Devine konbyen grenn ki genyen nan yon pòm. Ouvri li epi konte kantite grenn li genyen toutbon.

23 janvye

Dyagram Fwi prefere Kite timoun yo eseye yon varyete fwi diferan. Fè dyagram sa yo pi renmen yo. Pale ak timoun yo de fwi yo pi renmen ak fwi yo plis pa renmen nan klas la.

31 janvye Chante Ansanm - Chou Brisèl: Mwen yon jan bèl. Lè yo sèvi m nan yon asyèt Mwen pa anpil.

Ou kapab manje sis oswa uit!

6 fevriye

Bon Dan!

Pale de bon pratik ijyèn dantè ak timoun yo. Bakteri ki nan bouch yo kole nan dan yo tankou yon sibstans kole ki rele plak. Bakteri yo viv nan manje nou manje chak jou yo tankou fwi, bagay dous, pen, gato, elatriye. Nou dwe bwose bagay sa yo chak jou. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

15 fevriye

Teleskòp

Pran 1 ons. vyann rache pou dejene, 1 gwo kiyè fwomaj tatine, 1 ti kiyè nwa tounsòl, plizyè ti baton bretzèl;

Sèvi ak fwomaj la ak nwa yo tankou yon pat pou gaye. Woule vyann dejene a epi kore l ak yon baton bretzèl.

21 fevriye

Chante Ansanm - Chou: Tèt mwen vrèman gwo Se sa moun di m

Mwen panse se poutèt sa Makèt yo vann mwen!

29 fevriye

Ji Papay

Yo itilize Ji Papay ole oswa (Ji Papay an kreyòl) nan kòmansman jounen travay ou abitye fè. Li gen tout sa ou ap bezwen pou ou kontinye fè mouvman. Melanje 1 tas papay mi glase, ½ tas lèt konsantre, yon ti kras sèl, 1 gwo kiyè sik ak yon ti ekstrè vani. Pale de kilti Ayisyen. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

5 mas

Salad papiyon

Fè yon tranch anana won fè 2 pou make fòm zèl papiyon an. Itilize yon moso branch seleri pou kò a. Mete yon gwo kiyè fwomaj blan nan mitan moso anana won an. Sèvi ak tranch oliv vèt pou je yo. Ou kapab mete ti baton kawòt tou pou antèn.

13 mas

Chante Ansanm Bwokoli: Zanmi m yo rele m pyebwa.

Se yon non ki dwòl.

Menmsi mwen se yon vèt fonce: Se menm jan avèk tij yo.

Nou se legim Ou dwe manje chak jou!

Pa fè grimas.

Nou vrèman bon jan nou di a!

19 mas

Resèt Salad Bwokoli

Melanje 1/2 pake salad bwokoli, 1/2 tas fwi tout kalite (rezen fre, pòm oswa mandarin ki koupe an ti moso) selon gou w, nouy ramen oswa nouy diri sèk, vinegrèt oryantal oswa sezam prepare.

Melanje l ak vinegrèt la anvan ou sèvi l.

25 – 29 MAS 2024 – VAKANS PRENTAN

4 avril

Krèm Fwi ki Fre

Byen blennde 1/2 tas yogout natirèl glase ak 3 gwo kiyè ji zoranj kii fèk prije. Sèvi ak fwi fre koupe kòm yon krèm pou tranpe.

9 avril

Chante Ansanm - Pòm detè: Mwen renmen sa k pafè Pou ba ou pi bon an.

Kwit nan fou, kraze oswa fri- Mwen ap pase tès la!

17 avril

Salad Ambrosia

Melanje ansanm ½ tas krèm tounen ki pa gen anpil grès, ½ tas yogout glase ki pa gen anpil grès, 1 tas mandarin degoute, 1 tas moso pèch degoute, 1 tas moso anana degoute, 2 gwo kiyè kokoye rape. Mete l byen glase nan frijidè epi sèvi l.

23 avril

Manje ki soti nan Lakansyèl

Fè timoun yo òganize kat yo selon koulè yo pou fè yon lakansyèl. Yon fwa lakansyèl la fèt, eksplike kijan nou ta dwe manje manje ki gen anpil koulè epi kijan nou ta dwe manje yon seri koulè chak jou. Apre sa, fè timoun yo chwazi kèk manje nan lakansyèl la pou reprezante manje yo ta ka manje yon sèl jou. Objektif la se pou chak timoun gen yon seri koulè.

7 me

Flè, Flè, Chouflè!

Prezante yon nouvo legim - Chouflè. Kite timoun yo manyen legim nan apre sa kite yo goute l. Yo ka chante tou: Mwen pote flè blan; Pou moun rache epi manje; Pafwa, yo konn sèvi m yo tou kri; Yon ti goute oswa ti amizman nourisan!

15 me

Pla repa ekilibre

Timoun yo chwazi yon foto nan chak gwoup alimantè pou yo kole sou yon asyèt katon. Yo ka itilize foto ki soti nan reklam makèt yo. Eksplike timoun yo asyèt yo dwe genyen plis legim ak fwi, gren antye, pwodui letye ki pa gen anpil grès ak mwens vyann, grès ak sik.

21 me

Salad Melon dlo Waldorf

Nan yon bòl pou melanje, melanje 1 tas moso melon dlo ak tout grenn, ½ tas seleri rache an kib, ak ½ tas mwatye rezen fre san grenn. Jis anvan ou sèvi l, ajoute ¼ tas yogout natirèl ki pa gen anpil grès; brase l pou kouvri l byen. Simen grenn zanmann tranche griye.

6 JEN 2024 DÈNYE JOU LEKÒL POU HEAD START

10 JEN 2024 – PREMYE JOU PWOGRAM SÈVIS ALIMANTÈ ETE

11 jen

Amizman Franbwaz Wouj

Byen blennde engredyan sa yo: 1 tas franbwaz jele, 1 tas yogout frèz jele, ak ½ tas ji anana byen glase. Sèvi l nan ti tas epi degiste l. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

27 jen

Krèm Fig Mi ak Fwi Touf Bwa –

Blennde 1 tas fwi touf bwa melanje byen jele, 1 tas fig mi jele ak ½ tas lèt kokoye. Jele yo an kib epi sèvi yo. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

10 jiyè

Yon Bon Melanj Fwi Blennde Vèt

Blennde 1 fig mi, 1 tas rezen (pou yon fwi blennde pi pwès, jele davans) avèk 6 ons yogout vaniy, ½ pòm rache, ak 1 ½ tas fèy epina fre rache. Kite timoun yo pran plezi yo. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

23 jiyè

Plezi mango

Kite timoun yo manyen yon mango antye. Tranche li epi kite yo pran sant li epi kite yo goute l. Pale de grenn nan ak ki jan li grandi nan yon pyebwa. Eksplike diferan fason yo ka manje mango tankou sou fòm jele, ji, oswa konfiti, elatriye. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

26 JIYÈ 2024 DÈNYE JOU LEKÒL POU EARLY HEAD START/CCP

14 OUT 2024, DÈNYE JOU PWOGRAM SÈVIS ALIMANTÈ ETE

15 OUT 2024 PREMYE JOU LEKÒL POU HEAD START/EARLY HEAD START/CCP

28 out

Drese tab

Montre timoun yo ki jan yo ranje kouvè sou tab avèk asyèt, napkin, tas, fouchèt, ak kiyè. Montre yo pou yo netwaye tab la lè yo fin manje.

5 septanm

Pale ak timoun yo de bon manyè lè yo a tab. Kite yo swiv anplwaye yo nan lè repa pou yo idantifye bon manyè. Ankouraje timoun ki ap sèvi avèk bon manyè.

10 septanm

Chante Ansanm - Pwa: M ap viv nan yon gous  
Avèk anpil lòt moun.

Mwen panse mwen te fèt  
Avèk yon santèn frè!

20 septanm

Bwason Gazez a Fwi

Melanje ½ tas moso anana, ½ tas moso papay, ½ tas moso mango nan yon bòl.  
Vide 12 ons dlo sèltzè sitwon jòn ak sitwon vèt glase sou fwi yo. Sèvi imedyatman.

25 septanm

Chante pou Plante Semans

Kite timoun yo plante kèk grenn. Montre yo chante sa a. "Mwen fouye, fouye, fouye epi mwen plante kèk grenn. Mwen pase rato, rato, rato epi mwen rache kèk move zèb. Mwen tann epi m ap veye, epi talè mwen konnen jèm ki nan jaden m nan ap kòmanse pouse". Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

3 oktòb

Chante ansanm - Fwomaj Tanpri

(menm ton avèk 3 sourit avèg)

Fwomaj, fwomaj, fwomaj - nou renmen fwomaj.

Tanpri, tanpri, tanpri - ban nou fwomaj.

Nou renmen fwomaj blan o wi nou renmen l.

Fwomaj oranj gen vrèman bon gou tou.

Fwomaj jòn se pou mwen e pou ou.

OOO, ban nou fwomaj!

11 oktòb

Sòs salsa

Melanje ¾ tas zonyon dous rache, ¾ tas tomat rache, ¾ tas pwa nwa ak ¾ tas mayi nan bwat konsèv, rense epi koule l, ¼ tas koryann rache, yon pense sèl, 1 gwo kiyè ji sitwon nan yon bòl a melanje. Sèvi ak chips tòtiya mayi kwit nan fou. Pale de kilti Panyòl ak manje tradisyonèl yo.

16 oktòb

Prezante Tomat: Mwen won epi m wouj; mwen gen anpil ji tou; Rache m pou fè yon salad; Oswa mete m nan bouyon ou! Kite timoun yo santi ak goute yon tomat. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

22 oktòb

Krèm Pafè Mayi

Kite timoun yo mete yon kouch mandarin rche nan fon yon tas. Ajoute yon lòt kouch anana rache, epi anlè a mete yon boul yogout vaniy glase, ki pa gen anpil grès. Pale ak timoun yo de koulè yo, fwi yo ak gou a.

31 oktòb

Flotè Fantom

Plen yon vè a mwatye ak ji rezen. Ajoute yon boul krèm ji sitwon vèt. Ajoute soda jenjanm jiskaske vè a prèske plen. Brase l. Mete yon kiyè boul krèm fwete sou li. Timoun yo pral wè boul krèm nan k ap flote anlè bwason an. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

8 novanm

Chante Ansanm - Kawòt: Mwen gen koulè oranj

Mwen kanpe long epi mwen mèg.

Nan jaden an ou pral wè

Sèlman fèy mwen ki vèt briyan.

14 novanm

Kodenn Zoranj

Fouye mwatye nan yon zoranj. Ranpli l ak moso zoranj. Mete fèy leti pa dèyè pou plim, yon tranch kawòt pou tèt, yon ti bout bwa dan pou nen ak rezen sèk pou je. Fikse yo ak ti bwa dan.

5 desanm

Bijou Poudin

Prepare 1 bwat poudin vaniy enstantane dapre enstriksyon ki sou bwat la. Ajoute 1/4 tas moso anana koule ak 1/4 tas tranch mandarin koule. Byen melanje l epi sèvi l glase. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

11 desanm

Dekorasyon dapre Tèm Legim ak Fwi

Fè timoun yo kole foto fwi ak legim yo pi renmen sou yon dekorasyon ki retrase. Fè yo dekore dekorasyon yo pou yo pote lakay yo. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.