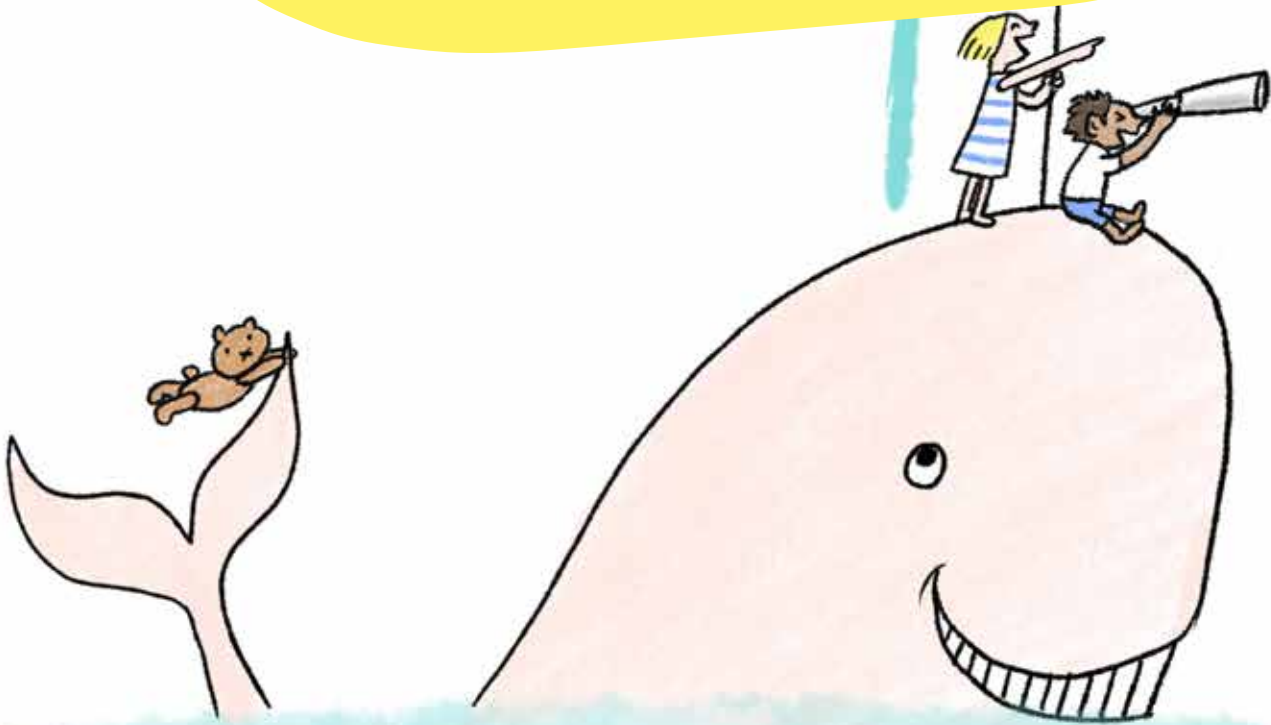




Le cahier de vacances
de My Little Kids



Bonjour !

Bienvenue dans le cahier de vacances de My Little Kids !

Attendez-vous à des vagues de jeux et des vents d'activités. Labyrinthes tout frais, dominos à compléter, dessins à crayonner, activités ensoleillées...

Préparez-vous, My Little Kids déboule avec ses transats et ses diabolos grenadine pour un été pas comme les autres.

Accrochez-vous à vos casquettes !

3, 2, 1...

Tournez la page et bons voyages !

L'équipe My Little Kids

Magie magie

L'expérience pour ne plus oublier de se laver les mains

C'est hyper important de se laver les mains.
La preuve avec cette expérience. Prêt ? Frottez !

 Pourquoi il faut bien se laver les mains ? 

* Ce qu'il faut *

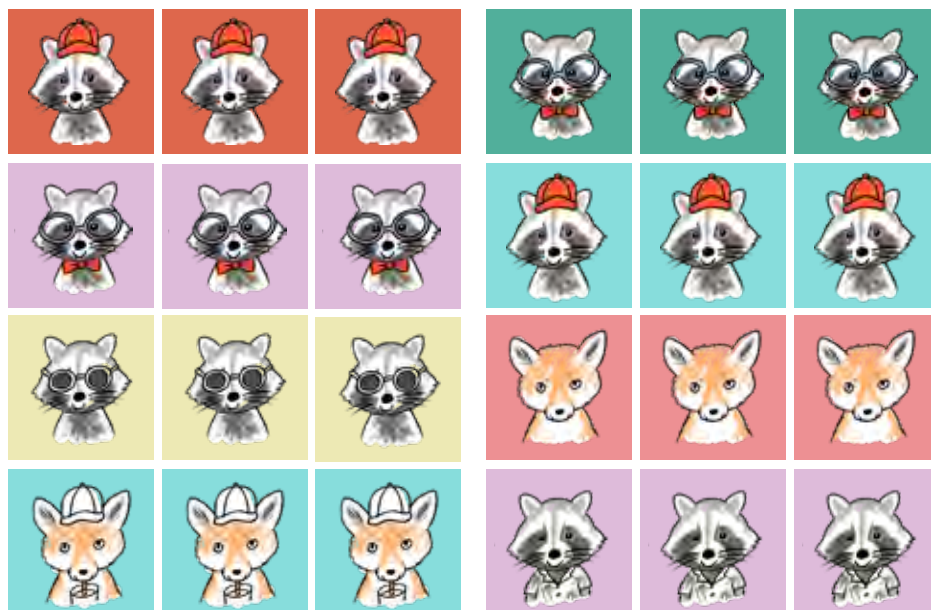
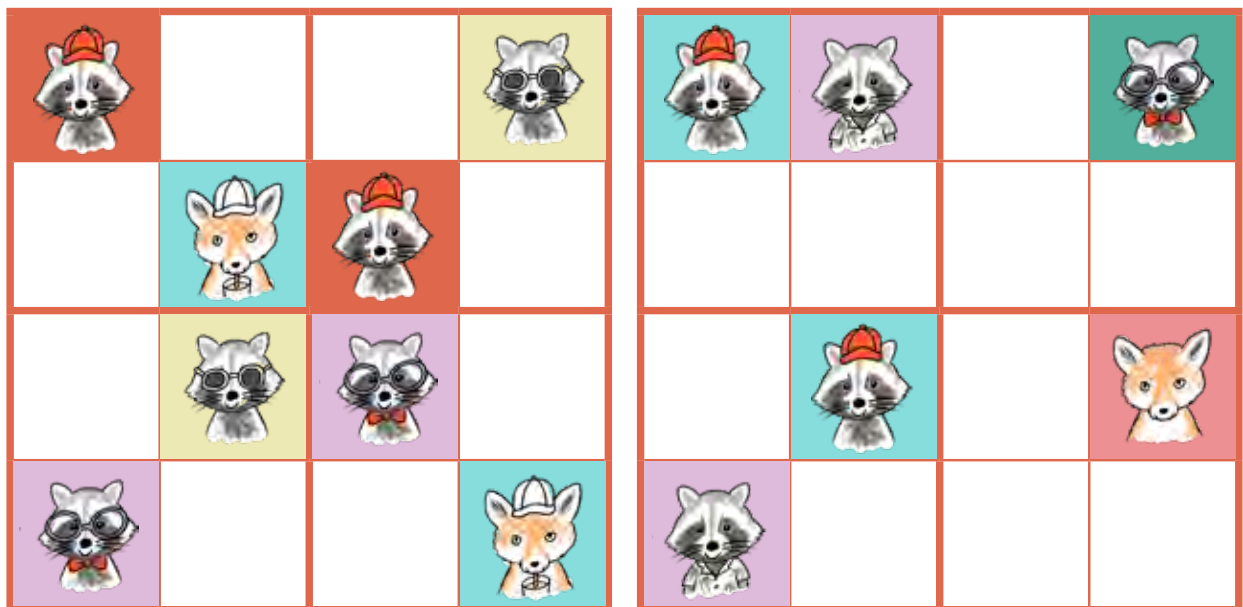


TADAM!
les microbes ont peur du savon!

Logique quand tu nous tiens

Le sudoku des animaux

Voici un sudoku imaginé exprès pour les petits. Le but ? Découpe les animaux qui sont dans de petites cases, pour les replacer dans les grilles. Attention : chaque animal ne doit apparaître qu'une seule fois par ligne, par colonne et par groupe de 4 cases. Capito ? Go !



Potion magique spécial gâteau

La recette du gâteau au yaourt

Pourquoi potion magique ? Parce que cette recette trop fastoche de gâteau au yaourt trop bon se concocte comme une potion magique : il suffit de mélanger les ingrédients dans le bon ordre et le tour est joué. Abracadamiam !

Tu as besoin de :



1 zeste de citron



2 pots de sucre semoule



1/2 d'huile de colza



1 pot de yaourt nature



2 oeufs



3 pots de farine

+ 1/2 sachet de levure chimique

Demande à un adulte de t'aider à mettre la main à la pâte !

Préchauffez ensemble le four à 180°C puis mélangez les ingrédients un par un en respectant cet ordre : la levure, le yaourt, l'huile, le sucre, farine, oeuf, zeste de citron.

Ensuite, beurre un moule, verses-y ta potion magique et enfourne pour 30 minutes de cuisson.

Astuce pour vérifier si un gâteau est cuit : plante dedans la pointe d'un couteau (ou une aiguille à tricoter), si elle ressort sèche, c'est bon, sinon il faut réchauffer un peu.

Le smoothie qui donne la pêche

Recette d'un jus bien frais

Recette inspirée par un mercredi après-midi à la plage, mais trouvée sur marmiton.org.

Le smoothie
qui donne
la pêche



RECETTE D'UN JUS BIEN FRAIS

Pour ce smoothie, tu as besoin de :

- 1 nectarine
- 1 yaourt nature
- 5 cuillères à soupe de lait

La recette hyper rapide :
Demande à un adulte de te filer un coup de main !
Mettez tous les deux le yaourt, le lit et la nectarine bien lavée et dénoyautée dans le mixeur.
Mixez jusqu'à obtenir la substance que tu veux : bien crémeuse ou carrément liquide.
Hop dans un verre avec un glaçon et le tour est joué !

MIAM !

Le yoga des petits chats

Fiches de yoga pour enfant

Cette semaine, on appuie sur pause et on respire un grand coup.
On a demandé à notre yogi préférée du monde entier,
Clémence, d'imaginer une séance de yoga exprès pour les enfants.
Sous les crayons de notre illustratrice, ça donne le yoga des petits chats.
A pratiquer sans modération partout, tout le temps. Miaou-namasté.



● DÉBUT

LA POSITION DE
MÉDITATION

Prends quelques minutes pour te concentrer. En posture de méditation (comme le papillon) et fais bien attention à ton souffle. Inspire sur 4 puis expire sur 4 pendant quelques minutes. Tu es prêt à pratiquer !

● SAVASANA - FIN

LA POSITION DE
RELAXATION

Une fois ta séance terminée, allonge-toi et relâche tout ton corps : il a bien travaillé, il doit récupérer ! Ensuite tu seras en pleine forme pour la journée.

16 PRASARITA PADOTTANASANA



LA POSITION DU
GRAND ANGLE

Redresse-toi, les jambes toujours bien écartées et relâche tout le buste vers le sol !



LES POSITIONS SUR

LES FESSES

(OU PRESQUE)



17 MALASANA



LA POSITION DE
LA GRENOUILLE

Plie tes jambes jusqu'à presque toucher le sol avec tes fesses, et garde les genoux bien écartés. Tu peux même sauter comme une vraie grenouille !

18 MALASANA



LA POSITION DU
CHAT ET DE LA VACHE

Mets-toi à quatre pattes, tu vas réveiller ton dos en poussant dans les mains pour arrondir le dos comme un chat. Ensuite tu creuses le dos en montant la poitrine haut vers le ciel.

19 BALASANA



LA POSITION DE
L'ENFANT

Pour récupérer, mets-toi sur tes genoux, et pose ta tête sur le sol. Les bras le long du corps.

20 BADDHA KONASANA



LA POSITION DU
PAPILLON

Mets-toi assis, les pieds collés ensemble, les mains sur les chevilles. Bouge tes genoux, comme si c'était des petites ailes pour t'envoler le plus haut possible.

Cache-cache !

Chasse au trésor

On a besoin de toi ! Mène l'enquête et arme-toi de ta meilleure loupe pour retrouver dans l'image : une brosse à dent, une fourchette, une casquette, une baguette de pain et un arrosoir. Bonne chance !



La pizza de la flemme

Recette vite faite, bien faite !

Nous déclarons officiellement la saison des dîners de la flemme ouverte.

C'est le soir ou jamais pour essayer la pizza tortilla.

15 minutes et un adulte, c'est tout ce dont tu auras besoin pour la préparer.

À consommer avec les doigts, évidemment.

La pizza de la flemme



RECETTE VITE FAITE, BIEN FAITE !

Pour ce pizza, tu as besoin de :

- 2 tortillas à la farine de maïs
- 1 petite boîte de purée de tomate en conserve
- 50g d'olives coupées en tranches
- 200g d'emmental râpé
- 4 tranches de jambon de Paris, découpées en lambeaux
- 1 bottle de basilic, hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

La recette:

Sortez les tortillas et étalez la purée de tomates en une couche fine. Puis, disposez les lambeaux de jambon, et les olives. N'oubliez pas d'enlever les noyaux !

Ajoutez le basilic, arrosez d'huile d'olive et recouvrez d'emmental râpé.

Envoyez tout ça au four pendant 10 minutes, à 180°C (thermostat 6), jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu et bien doré.

Balancez avec énergie et enthousiasme votre plus beau "À table !" et servez avec une salade verte.

MIAM !

Menu de la semaine

Glaces à colorier

Vite, dépêche-toi de colorier les glaces avant qu'elles ne fondent !



Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi

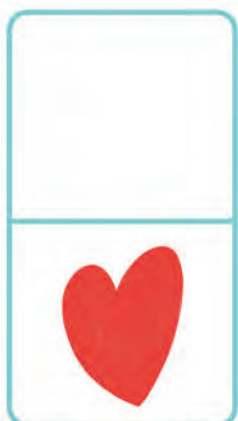
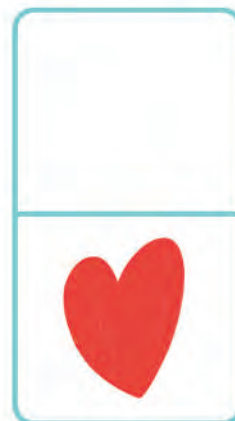
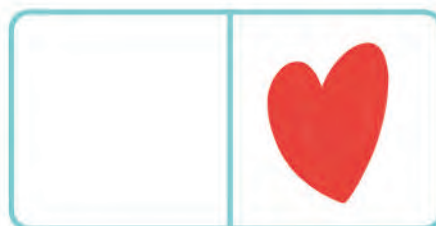


Dimanche

Diabolo, domino, dodo

La partie de domino

Oups, on a piqué du nez en pleine partie de domino.
Complète les dominos vides pour terminer la partie.



Goûter de cow-boys

Recette de cookies au choc'

Tu sais pourquoi les cow boys sont si fortiches ?

Parce que leur maman cow-boy détenait la recette des meilleurs cookies de l'ouest.

C'est ton jour de chance ! My Little Kids a réussi à récupérer la précieuse recette entre deux cavalcades.

Demande à un adulte de t'aider et c'est partie pour l'équipe de choc'(olat) !



Ingrédients

250 g de farine
90 g de sucre de canne roux (ou cassonade)
1 sachet de sucre vanille
1 pincée de sel
1/2 sachet de levure
1 œuf
125 g de beurre doux
2 cuillères à café de miel
Pépites de chocolat (ou chocolat concassé, noir, au lait, blanc, praline... c'est au choix !)

Recette

Mélange la farine, les sucres, le sel et la levure dans un grand grand bol, et demande à un adulte de faire fondre le beurre.

Ajoute l'œuf battu, les 2 cuillères à café de miel, et les pépites de chocolat. Mélange bien !

Demande à un grand de préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8),

avec la grille au plus bas. Fais des boulettes avec la pâte, puis écrase-les un peu. Pour te donner une idée, 10 cm, c'est une bonne taille de cookie.

Dispose-les sur la plaque, espace-les bien !

Enfourne-les 9 à 11 minutes

(selon ce que tu préfères : extra-moelleux, moelleux ou crousti-moelleux)

Miam, miam, miam !

Recette trouvée peut-être au Far West, mais surtout sur marmiton.org.

Prêt-à-colorier

Les cartes postales à colorier

Pour papi et mamie ? Pour Tata Bibi ? Tonton Benji ?
Ou Claire, ta meilleure copine de l'univers ?
Choisis vite à qui tu veux envoyer nos cartes postales, et colorie-les !
C'est le facteur qui va être content.



Le dessert (presque) raté

Cherche et trouve les intrus

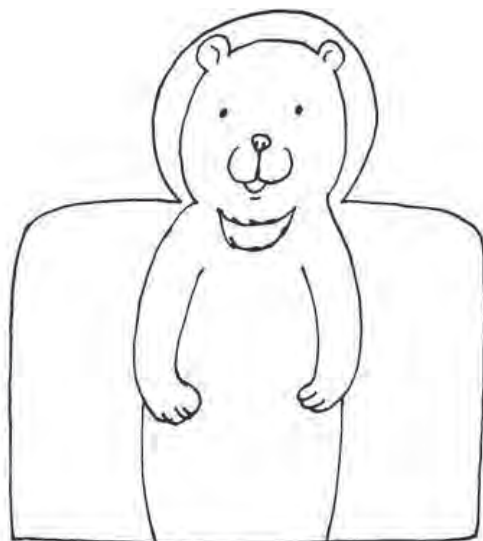
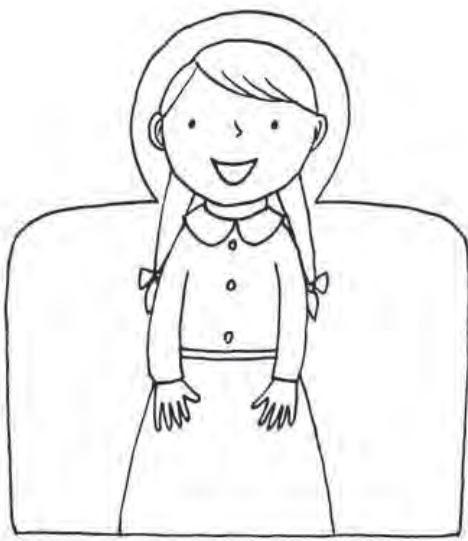
Mince, on a fait une bêtise !
On a voulu préparer une belle salade de fruits pour le dessert, mais on s'est trompé..
Sauras-tu retrouver tous les intrus ?



L'histoire au bout des doigts

Marionnettes à découper

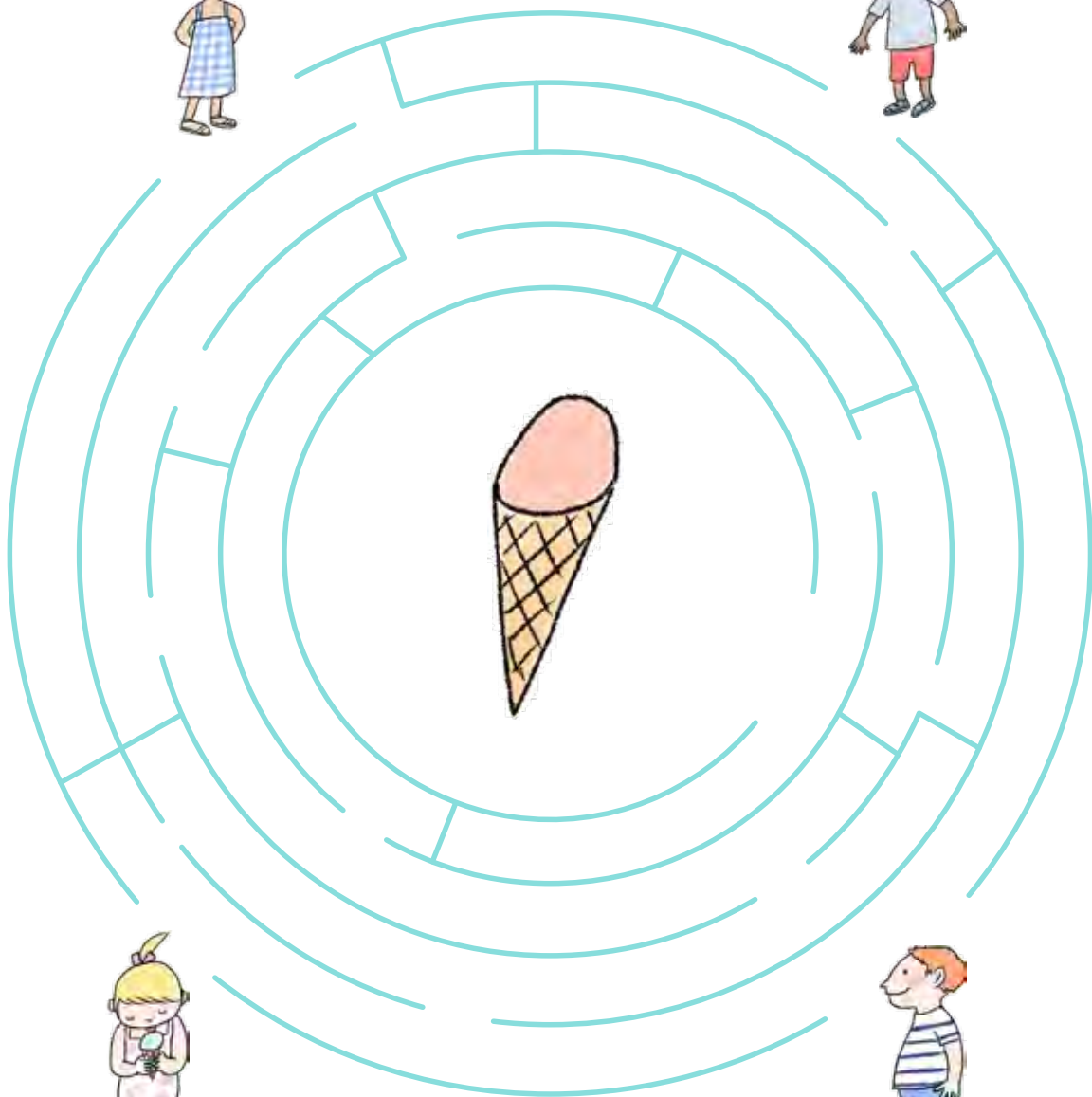
Parfois, les meilleures histoires sont celles qu'on invente nous-mêmes pas vrai ?
Pour t'accompagner, découpe et colorie vite nos marionnettes.



Premier arrivé, premier servi !

La course à la glace

Qui arrivera à attraper la glace en premier ?
Pour le découvrir, lancez-vous dans le labyrinthe !



À la loupe !

Le jeu des 7 différences

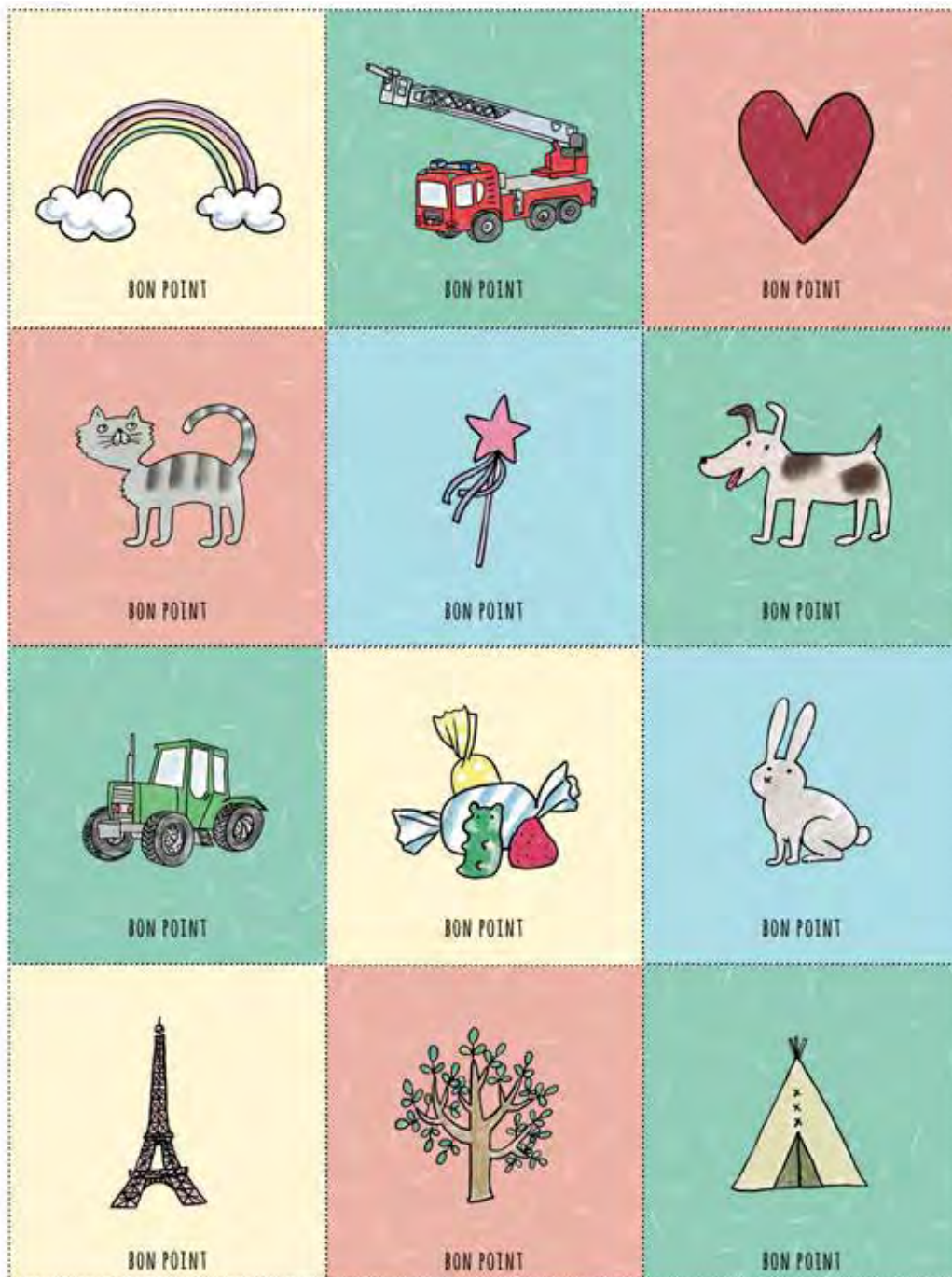
Kanako, notre illustratrice, a la tête en l'air ! Elle devait réaliser deux fois le même dessin, mais elle s'est trompée. Sauras-tu retrouver les 7 différences ?



Sages comme des images

Les bons points à découper

Ce n'est pas parce que c'est les vacances qu'on perd les bonne habitudes. Et hop, des bons points à imprimer et à découper. Histoire de laisser les bêtises au large.



Glaçons de fruits joli joli joli

La recette des glaçons magiques

Tu connais la blague des glaçons ? Nous non plus. En revanche, on connaît la recette ! Suis-la pas-à-pas pour briser la glace à l'heure du goûter et épater la galerie.

Tu as besoin de :



Mets un adulte dans la combine, et demande-lui de t'aider.
Attrape un bac à glaçon, et dépose un fruit dans chaque case (raisin, framboise, fraise...). Puis remplis à ras bord d'eau, et mets le tout au congélateur.

















Patience, patience...









Profession Agent Secret

Déchiffre le code secret

Suis nos indices pour déchiffrer le code secret et révéler le message qu'on t'a laissé.

							
A	C	B	O	N	E	S	V

					
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

							
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Le mot de la fin

Avec un crayon, suis Marti le Martinet dans les airs et découvre le message qu'il t'a laissé dans les nuages...

