

MANGER

DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

Les fruits du mois

- Abricot
- Figue fraîche
- Fraise
- Framboise
- Mirabelle
- Mûre, Myrtille
- Pêche
- Noisette, Noix
- Poire, Pomme
- Prune
- Raisin

Les légumes du mois

- Ail, Echalote
- Artichaut
- Aubergine, poivron
- Blette, Betterave rouge
- Céleri branche & rave
- Chicorée Scarole
- Chou de Bruxelles
- Chou Brocoli, pommé
- Chou-fleur, chou rouge
- Concombre, Cornichon
- Courge potiron
- Courgette
- Cresson
- Echalote grise
- Fenouil
- Haricot vert & mi-sec
- Laitue romaine
- Melon, Navet
- Oignon blanc, jaune
- Oseille

SEPTEMBRE

- Panais
- Pastèque
- Petit pois
- Poireau
- Pomme de terre
- Potimarron, Potiron
- Radis
- Rhubarbe
- Tomate



Défi n°7 : Nous prenons soin des autres

Lorsque je vois mes grands parents, je fais attention de ne pas leur parler de trop près, je ne leur fais pas de câlin, ni de bisou. Ils sont fragiles, je dois les protéger pour qu'il n'attrape pas de maladie. Je leur apporte un beau dessin.

Je suis attentif lorsque je me promène dehors, et je propose mon aide si je vois quelqu'un en difficulté.

Semaine du 14/09/2020 au 20/09/2020

Défi n°4 : Trions nos déchets pour les déposer dans le compost de notre paroisse

Ce Dont J'ai besoin pour Composter

une fourche pour mélanger le compost

des brindilles et des bâtons

du papier journal

des céréales et des légumineuses

de l'herbe et des fleurs mortes

des cheveux et de la fourrure

des feuilles mortes

du foin et de la paille

des filtres à café et des sachets de thé

des coquilles d'œufs broyées

du papier carton

des restants de fruits et légumes

des déchets végétaux

Un compost idéal, correspond à un ration de brun (carbone) et de vert (azote) d'environ 25:1 - 30:1 (carbone: azote)

Bon Compostage à tout le monde!

CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS METTRE DANS VOTRE COMPOSTEUR

DÉCHETS DE JARDIN

Déchets de jardin
traités
chimiquement

Déchets végétaux
trop grossiers
(Ø > à 2-3 cm)

Plantes malades

Mauvaises herbes
montées
en graines

Coupes de thuya
et de résineux

Terre, gravier,
sable, cailloux

DÉCHETS DE CUISINE

Pelures d'agrumes
(pamplemousse,
orange, citron...
ou en petite quantité)

Os et arêtes
(ou en petite quantité)

Noyaux,
coques de noix
et de noisettes
(ou en petite quantité)

Restes de viande
et de poisson
(pour éviter odeurs
et rongeurs)

Coquilles
d'huîtres
et de moules

DÉCHETS MÉNAGERS NON ALIMENTAIRES

Excréments
d'animaux
domestiques,
litières souillées

Poussières
d'aspirateur,
balayures

Produits chimiques

Gravats, plâtre

Cigarettes

Charbon
de barbecue

Huile de friture
(ou en petite quantité)

Défi n°5 : J'organise un atelier de loisirs créatifs nature

Pour compléter une activité en plein air ou une simple ballade, rien de tel que des loisirs créatifs issus de la nature.

Les loisirs créatifs ont le vent en poupe, mais avant de dévaliser les magasins spécialisés et remplir le panier, vous pouvez optimiser votre sortie en forêt ou au parc le dimanche.

Par exemple, lors d'une sortie en famille, récoltez les marrons qui, assemblés à des allumettes et quelques autres éléments, se transformeront en animaux. Et ne cherchez plus votre déco de table de Noël, grâce aux pommes de pin collectées et relookées, vos artistes en herbes seront fiers d'eux.

Bien évidemment, en fonction de votre savoir-faire, vous pouvez proposer des activités plus ou moins difficiles, l'important restant la bonne humeur et le cœur mis à l'ouvrage. Origami de papier journal, maison de poupée en carton, etc ...



Vous pouvez également réaliser votre propre herbier, créant ainsi un rapport direct avec la nature tout au long de l'année.

En choisissant le thème de son herbier (feuilles d'arbres, fleurs, petites plantes, ...) ou simplement les plantes qui vous plaisent le plus, vous pourrez suivre l'évolution des saisons sur votre environnement et ainsi votre famille sera toujours partante pour une ballade afin de compléter votre collection.