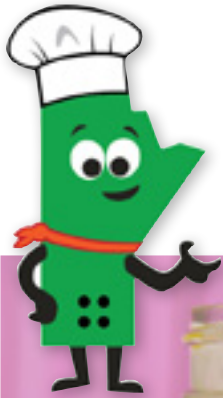


# ACTIVITÉS et recettes à faire EN FAMILLE

La nourriture donne à l'organisme ce qu'il lui faut pour grandir, jouer et penser. Elle est aussi importante dans les célébrations, dans la culture, en science, en maths, en géographie et bien plus. Ce peut être plaisant de parler de la nourriture et d'en apprendre de différentes façons. Ce livret comprend des activités, des idées et des recettes liées aux aliments et à la nutrition. Amusez-vous dans la cuisine et utilisez votre créativité! Les jeunes enfants pourraient demander de l'aide pour les recettes.



## PARFAIT AU YOGOURT ÉTAGÉ

Portion pour 1 personne

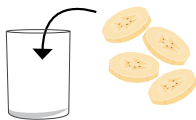


### CONSEIL

Si tu utilises un bol clair ou un verre, tu seras en mesure de voir les couches du parfait.

## INSTRUCTIONS

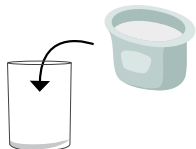
1 Ajoute 1/4 de tasse de fruits découpés.



4 Répète les étapes 1 et 2.



2 Verse 1/4 de tasse de yogourt sur le dessus.



5 Garnis le parfait avec le reste des céréales.



3 Ajoute 2 cuillerées de céréales broyées.



## ACCESSOIRES



Verre ou bol pour servir



Cuillère



Tasses à mesurer

## INGRÉDIENTS



1/2 tasse de fruits découpés



1/2 tasse de yogourt à la vanille



1/4 de tasse de céréales broyées

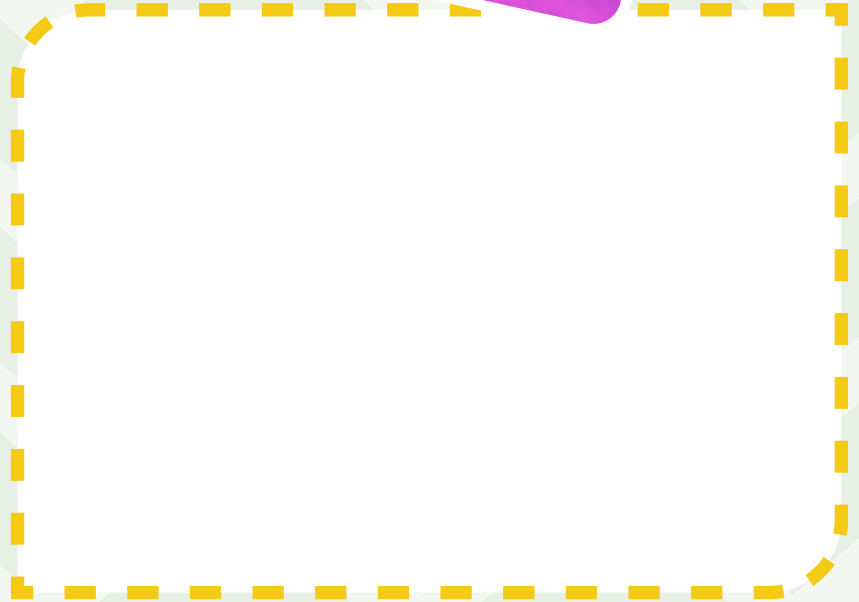
**PARFAIT  
PARFAIT**

Si tu devais créer ton propre parfait au yogourt personnalisé, à quoi ressemblerait-il? Quelle saveur de yogourt choisirais-tu? Quels fruits ajouterais-tu? Qu'ajouterais-tu pour lui donner du croquant?



**VENDS-LE!**

Crée une publicité pour ton parfait personnalisé dans l'espace fourni. Quel nom donnerais-tu à ton parfait?



## FAIS-LE TOI-MÊME : AVEC DU YOGOURT

Le yogourt est fantastique pour faire de la pâtisserie et de la cuisson, et comme collation ou déjeuner!



### BOISSONS FOUETTÉES

Ajoute du yogourt aux boissons fouettées pour obtenir une texture crémeuse et pour relever le goût.



### POPSICLES AU YOGOURT

Ajoute du yogourt et des fruits découpés frais ou surgelés à un moule à Popsicle, et congèle-le.



### TREMPETTE AU YOGOURT POUR FRUITS

Mélange du yogourt à la vanille, du beurre d'arachides/alternative, ou de la cannelle.



### SAUCE AU YOGOURT POUR CRÊPES ET PAIN PERDU

Mélange du yogourt et de la cannelle. Pour obtenir une consistance plus claire, incorpore une petite quantité de lait.



### GARNITURE POUR GRUAU D'AVOINE

Après avoir préparé le gruau d'avoine, ajoute une cuillerée de yogourt pour augmenter l'apport en calcium et en protéine.

## FAIS PARTICIPER LES ENFANTS À LA CUISINE!

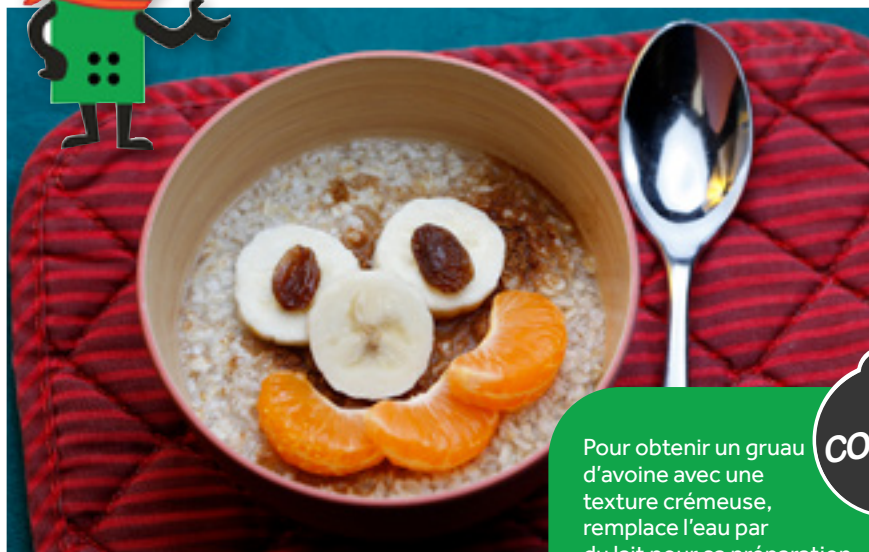
Il y a beaucoup de bonnes raisons à cuisiner avec les enfants! Lorsque tu cuisines avec de jeunes enfants, accorde-toi plus de temps pour faire la recette.

**CONSEIL**



# GRUAU D'AVOINE AUX FRUITS

Portion pour 1 personne



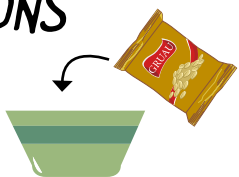
## CONSEIL

Pour obtenir un gruau d'avoine avec une texture crémeuse, remplace l'eau par du lait pour sa préparation. Ceci augmentera l'apport en protéine et en calcium dans ton alimentation.

Rince les fruits sous l'eau du robinet pendant 10 secondes avant de les couper. Cette activité est bonne pour faire participer les jeunes enfants.

## INSTRUCTIONS

1 Prépare le gruau d'avoine en suivant les instructions sur l'emballage.



2 Saupoudre avec de la cannelle (optionnel).



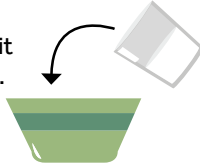
3 Coupe des morceaux de fruits puis ajoute-les par-dessus le gruau d'avoine que tu as préparé.



4 Ajoute les raisins secs.



5 Ajoute le lait (optionnel).



## ACCESSOIRES



Bouilloire ou casserole pour faire bouillir l'eau



Planche à découper

Couteau

## INGRÉDIENTS



1 paquet de gruau d'avoine



3/4 tasse d'eau ou de lait (pour préparer le gruau d'avoine)



Quelques morceaux d'orange ou de banane



Quelques raisins secs

### OPTIONNEL



Une pincée de cannelle



1/4 tasse de lait

## DÉJEUNER COLORE

Combien de différentes couleurs y avait-il dans ton déjeuner ce matin? Quels aliments pourrais-tu inclure dans ton déjeuner pour ajouter de la couleur?



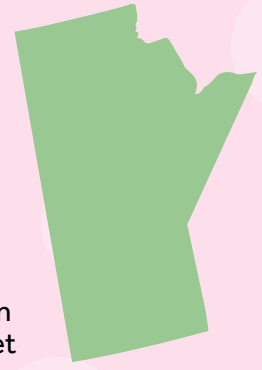
## NOURRITURE ARC-EN-CIEL

Dans l'espace fourni, fais un dessin d'un repas qui comprend toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.



# DES RACINES MANITOBAINES






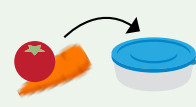
Savais-tu qu'il existe une céréale chaude qui a été inventée au Manitoba en 1924? C'est un mélange de blé concassé, de seigle et de graines de lin. Cette céréales s'appelle Red River. Réponds aux questions suivantes et remplis les espaces vides ci-dessous.



- 1 Les fruits et les légumes doivent être \_\_\_\_\_ avant de pouvoir les manger. Sinon, ils peuvent être trop amers, sûrs ou trop durs.
- 2 Cet aliment peut être consommé bouilli, brouillé, poché ou bien il peut être utilisé dans les pâtisseries : \_\_\_\_\_
- 3 Le lait, le fromage, et le yogourt sont des produits \_\_\_\_\_.
- 4 Si l'huile ou les noix sont périmés, ils deviennent \_\_\_\_\_.
- 5 Un dessert qui se fait en barattant de la crème dans un contenant entouré de glace et de sel : \_\_\_\_\_
- 6 Les pommes de terre, les carottes, ainsi que les betteraves sont des \_\_\_\_\_ qui poussent dans la terre.
- 7 Un muffin \_\_\_\_\_ est plat, non sucré, et généralement coupé en deux moitiés puis servi avec un œuf frit et du fromage au milieu. (Indice : Il est nommé après son pays d'origine.)
- 8 Un raisin sec s'appelle un \_\_\_\_\_.

RÉPONSES : 1. murs 2. œuf 3. laitiers 4. rance 5. crème glacée 6. légumes 7. anglais 8. raisin

## RESPECTE LES RÈGLES! CONSERVE-BIEN TES ALIMENTS!

- Certains des aliments inclus dans cette boîte peuvent présenter des risques d'étouffement pour les enfants âgés de moins de quatre ans. 
- Les aliments, les recettes et les activités fournis ne protègent pas contre les allergènes, les restrictions ou les intolérances alimentaires. Il importe de lire les emballages et les listes d'ingrédients attentivement. 
- Toujours te rappeler de te laver les mains avant de toucher la nourriture. Te laver les mains pendant 20 secondes avec de l'eau tiède et du savon. 
- Lave toutes les surfaces et les ustensiles qui ont été ou qui seront en contact avec la nourriture. 
- Rince les fruits et les légumes pendant 10 secondes sous l'eau courante. 
- Range les légumes et les fruits déjà lavés dans des contenants propres, surtout ne les remets pas dans leur emballage original si l'emballage n'est pas lavé. 
- Range les restants de nourriture dans le réfrigérateur aussitôt que tu finis de manger et consomme-les dans les trois jours suivants. Fais réchauffer les restants de nourriture une fois seulement. 