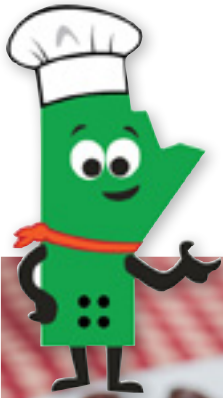


ACTIVITÉS et recettes à faire EN FAMILLE

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.



SANDWICH ROULÉ AUX BANANES

Portion pour 1 ou 2 personnes



CONSEIL

Tu peux ajouter des fruits comme des fraises tranchées ou des raisins pour obtenir un goût plus sucré.

Laisse les enfants préparer cette recette. Demande-leur de faire chaque étape de la recette eux-mêmes!

INSTRUCTIONS

1 Place la tortilla à plat sur une planche à découper ou une assiette.



2 Étends le beurre d'arachide/l'alternative uniformément sur la tortilla.



3 Place la banane sur un bord de la tortilla et enroule-la bien.



4 Sers-la en entier, coupée à moitié ou en tranches.



ACCESSOIRES



Planche à découper ou assiette



Couteau à
beurre



Cuillère à
mesurer

INGRÉDIENTS



1 tortilla de
blé entier



1 banane



2 cuil. à table de beurre
d'arachide/alternative

EST-CE POSSIBLE?

Selon toi, quels sont les légumes les plus populaires? Demande à tout le monde chez toi ou sonde tes amis pour voir quels sont leurs légumes préférés. Étais-tu surpris de leurs réponses?



Trace un graphique en barres qui démontre tes résultats ou dessine le légume préféré de quelqu'un, y compris comment ce légume pousse (sous terre ou sur une vigne).



COULEUR ET CROQUANT

Cinq excellentes façons d'ajouter des légumes au petit déjeuner



CRUDITÉS

Essaie des bâtonnets de carottes et de céleri, des tomates cerises et des concombres avec ou sans trempette.



CRÊPES ET MUFFINS

Ajoute des légumes à la pâte de n'importe quelle recette. Essaie de la purée aux citrouilles en conserve ou des carottes râpées avec de la cannelle dans les crêpes ou des carottes et des courgettes râpées dans les muffins.



SANDWICHS POUR LE PETIT DÉJEUNER

Les sandwichs grillés aux tomates ou aux concombres sont excellents pour le petit déjeuner. Essaie d'ajouter des tomates en tranches aux sandwichs grillés au fromage ou aux œufs.



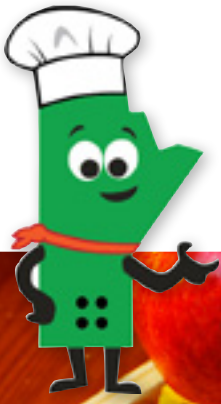
ŒUFS BROUILLÉS ET OMELETTES

Des légumes tels que des poivrons d'Amérique, des champignons, des oignons, du brocoli, des épinards et du chou-fleur sont fantastiques dans des œufs brouillés et des omelettes.



GARNITURE SUR LES ŒUFS

Des légumes finement hachés tels que des patates, des oignons, des carottes ou des poivrons de l'Amérique peuvent être cuits ou poêlés pour servir avec des œufs.



LÉGUMES ET FRUITS AVEC TREMPETTE

Portion pour 1 personne



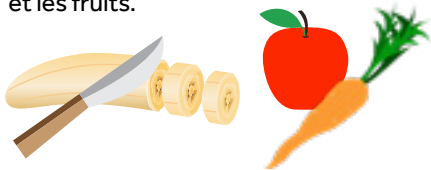
CONSEIL

Ajoute du yogourt à ton beurre d'arachide/alternative pour obtenir une texture plus crémeuse.

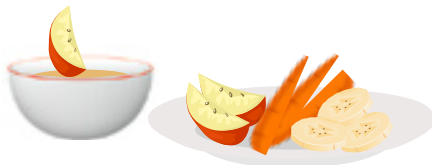
Les fruits et les légumes tranchés devraient être réfrigérés après avoir été coupés.

INSTRUCTIONS

1 Tranche les légumes et les fruits.



2 Sers les morceaux de légumes et de fruits avec du beurre d'arachide/alternative comme trempette.



ACCESSOIRES



Planche à découper



Couteau



Cuillère à mesurer



Tasse à mesurer

INGRÉDIENTS



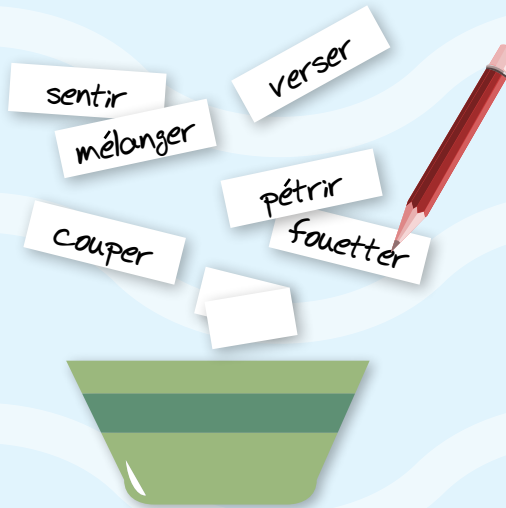
1 tasse (une grande poignée) de légumes et de fruits tranchés tels que des pommes, des poires, des bananes, des carottes ou du céleri



2 cuil. à table de beurre d'arachide/alternative

1, 2, 3, ACTION!

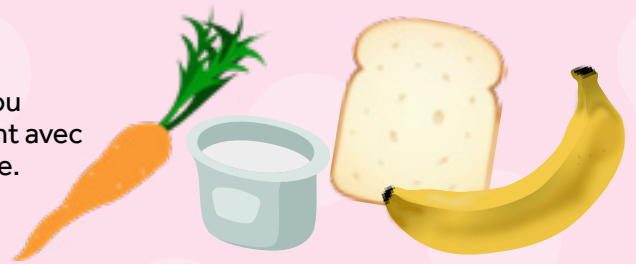
Prends quelques bouts de papier et écris un mot de la cuisson sur chaque bout. Plie les bouts et mets-les dans un bol. Mélange les biens! Avec un ami ou un membre de ta famille, demande à chaque personne de choisir et de jouer le mot, et l'autre personne doit deviner le mot. Il ne faut pas parler ou faire des effets sonores lorsque tu joues! Certains mots amusants que tu peux essayer sont : *mélanger, fouetter, couper, pétrir, sentir* et *verser*.



ALLITÉRATION DU PETIT DÉJEUNER

Énumère toute la nourriture que tu as mangée au petit déjeuner. Trouve un ou deux mots descriptifs qui commencent avec la première lettre de chaque nourriture.

EXEMPLE : **C**AROTTE **C**ROQUANTE



TAS DE TERRE

Remplis les espaces vides pour créer une histoire.

Un jour, j'ai _____ au jardin. Ça sentait _____ . J'ai fait un pas et—bam!—j'étais au centre d'un(e) _____. Le soleil était _____. J'ai vu des rangés et des rangés de _____. Je me suis penché(e), j'ai tiré et _____ est sorti(e). J'ai levé mes mains et j'ai touché _____. C'était _____ ! C'était la _____ excursion que j'ai faite au jardin. La prochaine fois, j'aimerais voir _____. Je suis sûr(e) que ce serait _____ .

Fais et colorie un dessin de ton histoire.



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.



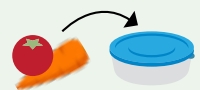
- Lave toutes les surfaces et les ustensiles qui ont été ou qui seront en contact avec la nourriture.



- 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.

