

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.



DÉJEUNER AUX ŒUFS BROUILLÉS

Portion pour 1 ou 2 personnes

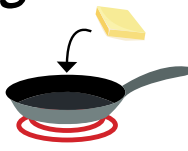


CONSEIL

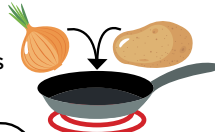
Découpe tout légume additionnel que tu as chez toi et ajoute-les dans la poêle à frire avec les patates et les oignons. Par exemple, des champignons, des pois (frais, surgelés ou en conserve), du brocoli, des épinards, des poivrons de l'Amérique, des tomates ou des oignons verts.

INSTRUCTIONS

1 Ajoute du beurre, de la margarine ou de l'huile dans la poêle à frire à feu moyen-élevé.



2 Ajoute les patates et les oignons dans la poêle à frire.



3 Ajoute de l'eau.



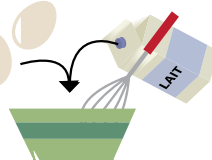
4 Couvre et laisse mijoter pour 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que les patates commencent à brunir. Remue au besoin pour éviter que les patates et les oignons brûlent.



5 Réduis le feu à moyen-doux.



6 Dans un bol, mélange les œufs et le lait avec un fouet ou une fourchette.



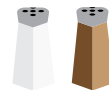
7 Verse le mélange des œufs et du lait dans une poêle à frire et remue-le jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits (pas d'œufs coulants).



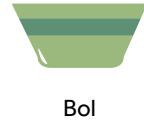
8 Saupoudre les œufs avec du fromage et remue jusqu'à ce que le fromage fonde (optionnel).



9 Ajoute du sel et du poivre au goût (optionnel).



ACCESSOIRES



INGRÉDIENTS



1 cuil. à table de lait



1 cuil. à thé de beurre, de margarine ou d'huile



2 œufs



1/4 de tasse d'oignons découpés



1/2 tasse de patates pelées et découpées

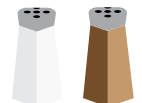


1/2 tasse d'eau

OPTIONNEL



Fromage râpé



Sel et poivre

EXPLORE TES SENS

Sais-tu comment tes différents sens peuvent influencer sur le goût des aliments? Essaie de faire cette expérience pour trouver ta réponse :

- 1 Coupe un petit morceau de deux fruits ou légumes semblables (p. ex., pomme et poire ou brocoli et chou-fleur).
- 2 Demande à quelqu'un de te couvrir les yeux avec un bandeau.
- 3 Demande à quelqu'un de te donner un morceau de fruit ou de légume sans te dire lequel.
- 4 Pince-toi le nez pendant que tu mâches et avales le premier morceau. Prends une gorgée d'eau pour te nettoyer la bouche.
- 5 Pince-toi le nez et mange le deuxième morceau.

- 6 Maintenant essaie de deviner lequel était lequel.

- 7 Refais l'expérience, cette fois sans te pincer le nez. Est-ce qu'avoir le sens de l'odorat t'a aidé à deviner le goût?



IDÉES DE MENU << ŒUF >> TRAORDINAIRE



SALADE DU CHEF

Ajoute un œuf cuit dur écalé et tranché à la salade pour augmenter l'apport en protéines.



SANDWICH AUX ŒUFS

Prépare un sandwich en mélangeant des œufs cuits durs tranchés, de la mayonnaise, du sel et du poivre. Ajoute le mélange sur du pain de blé entier avec de la laitue ou des concombres tranchés pour faire un sandwich.



GARNITURE SUR LA PIZZA

Vide un œuf sur le dessus de la pizza faite à la maison ou surgelée avant de la cuire.



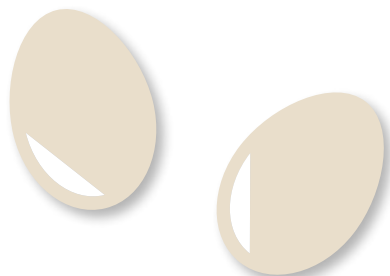
MINI QUICHES

Sois créatif avec les légumes que tu as chez toi. Mélange des légumes, des œufs et du fromage pour faire des mini quiches sans croûte.



DÉJEUNER BURRITO

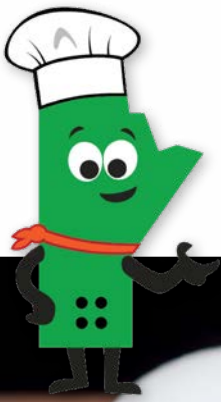
Roule un œuf brouillé avec des légumes et du fromage râpé dans une tortilla de blé entier pour un déjeuner rapide.



FAIS PARTICIPER LES ENFANTS À LA CUISINE!

CONSEIL

Sous la supervision d'un adulte, les enfants peuvent bien aider dans la cuisine. Par exemple, ils peuvent utiliser un éplucheur pour peler les légumes, casser un œuf, écaler un œuf cuit dur et mesurer les ingrédients pour faire des recettes.



ŒUF DUR

Portion pour 1 personne



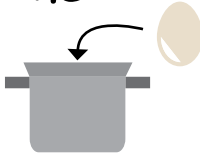
Pour peler un œuf dur, tape la coquille de l'œuf sur une surface dure, puis fais rouler l'œuf entre tes mains afin de faire détacher la coquille plus facilement. Commence à éplucher l'œuf par le bout le plus large. Maintient l'œuf sous l'eau courante froide ou bien submerge-le dans un bol d'eau froide pour enlever la coquille.

Coupe l'œuf en tranches et sers sur une tranche de pain grillé avec des tomates coupées en tranches.

INSTRUCTIONS

1

Mets un œuf non fêlé dans une casserole.



2

Recouvre d'eau froide à environ un pouce plus haut que l'œuf.



3

Couvre la casserole et fait bouillir rapidement à feu vif.



4

Retire tout de suite la casserole du feu pour arrêter la cuisson.



5

Laisse reposer l'œuf dans l'eau pendant 10 à 12 minutes.



6

Jette cette eau dans l'évier et tout de suite fait couler de l'eau froide du robinet sur l'œuf jusqu'à ce qu'il soit refroidi.



7

Pèle l'œuf.



ACCESSOIRES



Casserole avec couvercle



Cuisinière

INGRÉDIENTS

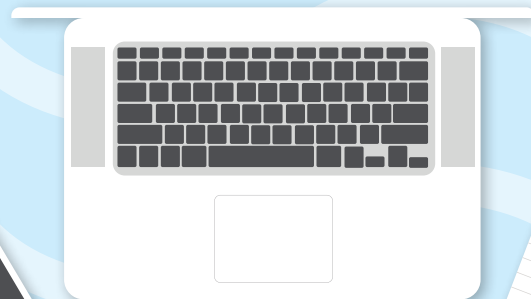


1 œuf

APPELLE UN AMI

Appelle un membre de ta famille ou un ami par téléphone et demande-lui sa recette préférée. Tu peux également rechercher une recette

dans un livre de cuisine ou sur Internet. Écris la recette en utilisant tes propres mots de sorte que tu puisses suivre la recette plus facilement. Si tu devais suivre cette recette, quels changements voudrais-tu apporter? Est-ce qu'il y a des ingrédients que tu aimerais changer ou bien est-ce que tu voudrais utiliser d'autres ustensiles de cuisine?



TROUVE TA NOURRITURE

Trouve et encerle les mots ci-dessous :

- banane
- œuf
- pois
- céréales
- chou
- houmous
- boissons
- craquelins
- carotte
- lait
- soupe
- crêpe
- pêche
- beurre
- baies
- yogourt

E	E	C	P	S	O	U	P	E	C	R
C	T	R	E	S	T	L	E	R	B	E
E	T	E	C	B	A	N	A	N	E	H
R	O	P	H	R	O	Q	O	L	I	I
E	R	E	E	S	U	A	U	O	H	C
A	A	K	I	E	R	N	O	E	U	F
L	C	O	L	B	A	I	E	S	L	L
E	P	I	O	Y	B	E	U	R	R	E
S	N	T	P	H	O	U	M	O	U	S
S	B	O	I	S	S	O	N	S	T	E
L	A	I	T	Y	O	G	O	U	R	T

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.



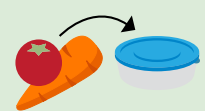
- Lave toutes les surfaces et les ustensiles qui ont été ou qui seront en contact avec la nourriture.



- 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.

