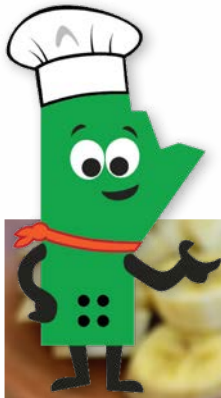


ACTIVITÉS et recettes à faire EN FAMILLE

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.



SMOOTHIE AUX BANANES SANS MÉLANGEUR

Portion pour 1 personne



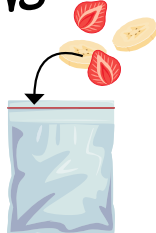
CONSEIL

Avant de congeler ta banane, enlève la pelure et place-la dans un sac ou un contenant scellé.

Tu peux également préparer cette recette avec un mélangeur.

INSTRUCTIONS

- 1** Place le fruit dans un sac en plastique refermable propre. Laisse le fruit dégeler pendant 5 à 10 minutes.



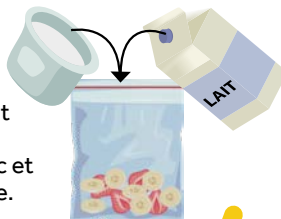
- 2** Ferme bien le sac.



- 3** Écrabouille le fruit avec tes mains ou un pilon à pommes de terre.



- 4** Ajoute le mélange de yogourt et du lait dans le sac et referme-le.



- 5** Continue à écrabouiller le sac jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.



- 6** Verse le mélange dans un verre pour boire.



ACCESSOIRES



Verre



Sac en plastique refermable



Cuillère



Cuillères à mesurer



Tasses à mesurer



Pilon à pommes de terre (optionnel)

INGRÉDIENTS



1/2 banane surgelée



1/2 tasse de yogourt



2 à 4 cuil. à table de lait

— OPTIONNEL —



1/4 tasse de baies fraîches ou surgelées

POMMES, POIRES ET BANANES

Crée ton propre jeu de combinaisons d'aliments pour jouer seul ou avec ta famille et tes amis.

ÉTAPE 1 :

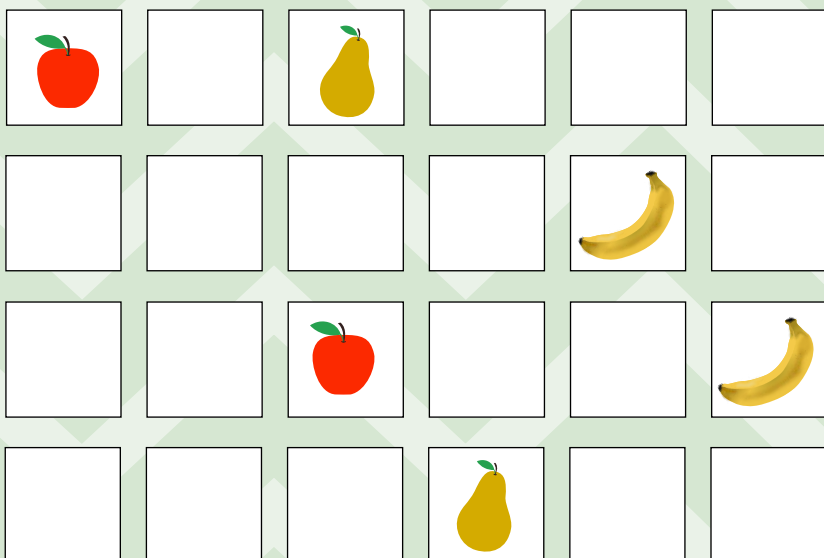
Pense à 12 aliments.

ÉTAPE 2 :

Coupe 24 morceaux de papier d'environ la taille de la paume de ta main.

ÉTAPE 3 :

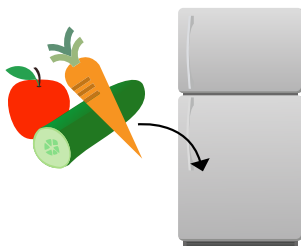
Fais des paires en dessinant chaque aliment sur 2 morceaux de papier. Tu peux les colorier aussi!



Pour jouer, mets tous les dessins face vers le bas et mélange-les. Prenez des tours à retourner deux morceaux de papier pour voir s'ils correspondent. S'ils ne correspondent pas, retournez-les face vers le bas. S'ils correspondent, gardez-les. La personne qui a le plus de paires à la fin du jeu est la gagnante!

CONSERVE BIEN TES ALIMENTS!

Conserve les **pommes**, les **concombres** et les **carottes** dans le réfrigérateur (bien que les pommes puissent survivre sur le comptoir également — mais moins longtemps).



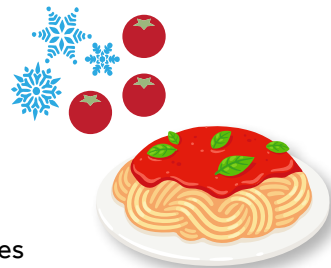
Conserve les **tomates**, les **bananes**, les **oranges**, les **pamplemousses**, les **melons** et les **poires** sur le comptoir (bien que les oranges, les pamplemousses et les poires puissent être conservés dans le réfrigérateur pour prolonger leur durée de conservation).



Si les **bananes** ou les **poires** commencent à brunir et à s'amollir, elles peuvent être congelées et utilisées dans des smoothies, sur du gruau d'avoine, ou dans d'autres recettes telles que des muffins, des crêpes ou des gaufres. Enlève la pelure des bananes et tranche la poire en quarts et enlève leur trognon avant de les congeler.



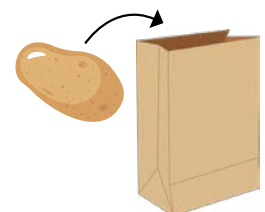
Si les **tomates** commencent à se rider, elles peuvent être congelées ou grillées et utilisées dans des recettes telles que des sauces pour pâtes ou des soupes.



Conserve les **oignons** sur le comptoir dans un espace bien ventilé et éloigné des pommes de terre, puisque les gaz des oignons peuvent accélérer la germination des pommes de terre.



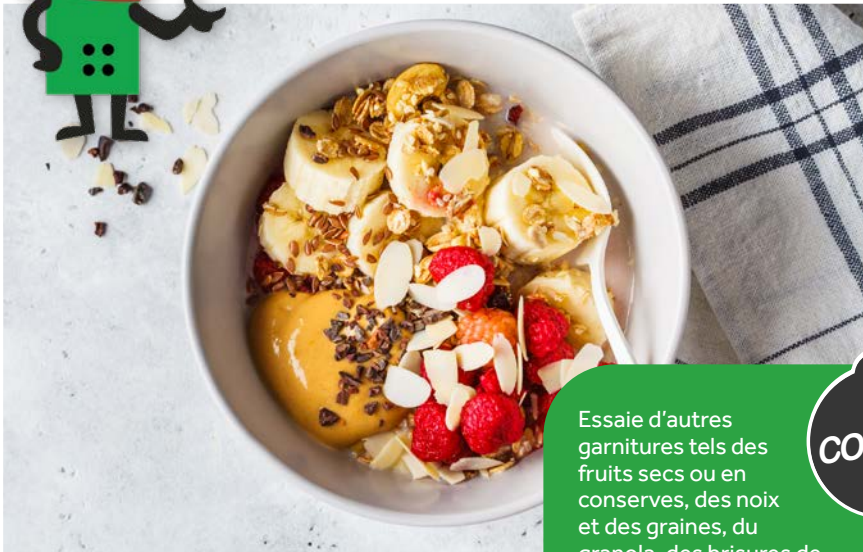
Conserve les **potatoes** dans le garde-manger ou le placard à l'intérieur d'un sac en papier. Si les germes poussent sur les pommes de terre, enlève-les avant de manger les pommes de terre.





BOL DE YOGOURT POUR LE DÉJEUNER

Portion pour 1 personne

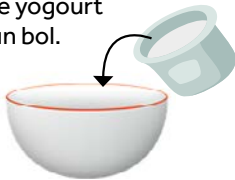


Essaie d'autres garnitures tels des fruits secs ou en conserves, des noix et des graines, du granola, des brisures de chocolat, de la noix de coco sèche, de la cannelle, ou de la muscade.

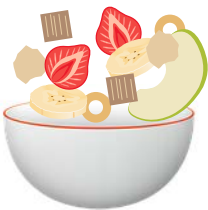
CONSEIL

INSTRUCTIONS

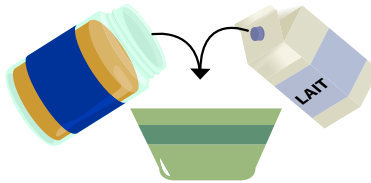
1 Mets le yogourt dans un bol.



2 Ajoute les fruits et les céréales.



3 Mets le beurre d'arachide/alternative et le lait dans un autre bol et mélange jusqu'à ce que le tout soit combiné.



4 Verse le mélange sur le yogourt, les fruits et les céréales.



ACCESSOIRES



Bol à céréales



Planche à découper



Couteau



Bol à mélanger



Cuillère

INGRÉDIENTS



1/2 tasse de yogourt



1/4 tasse de céréales



1/2 tasse de fruits hachés tels qu'une banane, des baies, une pomme, un kiwi ou une pêche



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



1 1/2 cuil. à table de lait

INNOVATIONS ALIMENTAIRES

Tu peux te procurer tes aliments à de nombreux endroits. Par exemple, d'une épicerie, d'un jardin (chez toi ou communautaire), d'un marché fermier, d'un verger, d'une ferme, d'un lac ou d'une rivière ou d'un milieu naturel.

Imagine que tu aies à recueillir les aliments suivants :

- Poissons
- Lait
- Ananas
- Baies
- Pommes de terre
- Pommes
- Carottes

Dessine une carte montrant où tu irais. Indique ton point de départ et trace une ligne montrant la route que tu prendrais.



JUMELAGE ET MESURE

Trace une ligne pour représenter en mesures métriques des mesures de recettes indiquées en tasses, en cuillères à thé et en cuillères à table.

Explore les cuillères, les tasses et les bols à mesurer chez toi pour voir quelles autres mesures correspondent à celles que tu as trouvées.



1/2 TASSE 2,5 ml

1 CUIL. À THÉ 15 ml

1 TASSE 1,25 ml

1/2 CUIL. À THÉ 125 ml

1/4 CUIL. À THÉ 250 ml

1 CUIL. À TABLE 5 ml

RÉPONSES : 1/2 tasse=125 ml, 1 cuil. à thé=5 ml, 1 tasse=250 ml, 1/2 cuil. à thé=2,5 ml, 1/4 cuil. à thé=1,25 ml, 1 cuil. à table=15 ml

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.



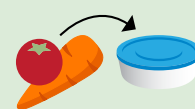
- Lave toutes les surfaces et les ustensiles qui ont été ou qui seront en contact avec la nourriture.



- 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.

