# manger santé MC

Grandir CB MC

**Ressource pour les professionnels de la petite enfance**

2010 LEGACIES NOW

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

**Guider, raconter, apprendre, nourrir, découvrir, imaginer, rire**

GRANDIR CB[MC] est une initiative de 2010 Legacies Now,
en partenariat avec la province de la Colombie-Britannique
et l'Université de Victoria.

Le manuel Manger santé a été élaboré par le Ministry of Healthy Living
and Sport [ministère de la Vie saine et du Sport] de la C.-B.,
en partenariat avec 2010 Legacies Now.

Illustrations : Kristi Bridgeman, 2008 © CARCC, 2008
Traduction et adaptation en français : Annie Bourret

Tous droits réservés © 2008 2010 Legacies Now (version anglaise)
Tous droits réservés © 2011 2010 Legacies Now (version française)

Grâce à des programmes comme GRANDIR CB[MC], 2010 Legacies Now fait la promotion de l'apprentissage continu, de l'activité physique et de la vie saine. Le manuel Manger santé, qui est une ressource de GRANDIR CB[MC] pour les éducatrices et les professionnels de la petite enfance, contribuera à établir des relations entre les familles et les intervenants du secteur et aidera les jeunes enfants à adopter de saines habitudes alimentaires qui les inciteront à faire de bons choix toute leur vie.

Bruce Dewar,
PDG, 2010 Legacies Now

# Table des matières


Introduction ..... 11

Communiquer avec les familles ..... 17

- Planifiez avec les familles ..... 17
- Informez-vous sur les familles ..... 18
- Partagez le rôle éducatif ..... 18
- Dix façons de participer à des activités portant sur une saine alimentation ..... 19
- Manger sainement ..... 21

Aliments et boissons santé ..... 22

- Encouragez l'allaitement ..... 22
- Planifiez des repas et des collations santé ..... 22
- Suggestions de repas et de collations rapides ..... 23
- Les fruits et les légumes en vedette ..... 23
- Suggestions pour servir des fruits et des légumes ..... 24
- Produits de grains entiers ..... 24
- Suggestions pour servir des produits de grains entiers ..... 25
- Le lait, un aliment quotidien ..... 25
- Des aliments riches en fer tous les jours ..... 25
- Aliments riches en fer qui sont populaires auprès des enfants ..... 25
- Choisissez des huiles et des gras santé ..... 26
- La santé dentaire ..... 27
- Suggestions d'aliments sains pour les dents ..... 29
- Planifiez des menus reflétant une variété d'aliments et de cultures ..... 29
- Comment adapter les menus pour des enfants à besoins particuliers ..... 29
- Aliments et nutrition – Listes de vérification ..... 30
- Étapes de planification des menus ..... 34
- Planificateur de menus ..... 36

Préparer des repas et des collations à emporter ..... 37
Manger sainement sur le pouce avec de jeunes enfants ..... 38
Savoir lire les étiquettes pour bien choisir les aliments ..... 40
Information sur le jus ..... 42
Présenter de nouveaux aliments ..... 43
Les enfants difficiles ou fines bouches ..... 45
Légumes disponibles au Canada selon la saison ..... 47
Fruits disponibles au Canada selon la saison ..... 48
Hygiène et sécurité alimentaire ..... 49
Utilisez des sources d'aliments salubres ..... 49
Maintenez la salubrité alimentaire ..... 49
Lavage des mains ..... 50
Comment vous laver les mains ..... 51
Les allergies alimentaires ..... 52
Comment créer un environnement où l'on est conscient d'allergies ..... 52
Aliments de remplacement dans les recettes en raison d'allergies et d'intolérances alimentaires ..... 55
Comment prévenir les étouffements ..... 56
Aliments pouvant causer des étouffements ..... 57
Conseils pour choisir des meubles et de la vaisselle convenant aux enfants ..... 58
Aspects sociaux de l'alimentation ..... 60
Repas de type familial ..... 60
La conversation pendant les repas et les collations ..... 63
Apprendre ce qu'est la saine alimentation tout en s'amusant ..... 66
Activités axées sur les aliments ..... 68
Préparation de nourriture avec des enfants ..... 68
Jardinage avec les enfants ..... 69
Activités de dégustation (les goûtoramas) ..... 71
Jouets et jeux qui appuient l'apprentissage ..... 71
Faire semblant d'aller au restaurant ..... 72

Faire semblant de travailler dans une cuisine ou une boulangerie....73
Faire semblant d'aller faire l'épicerie....73
Faire semblant de nourrir des animaux....74
Planifier des activités sur le thème de l'alimentation....74
Plats pour les occasions spéciales....82
Cuisiner pour enrichir l'apprentissage....84
Sécurité personnelle et alimentaire....88
Activités amusantes....92
À table!....93
Les cinq sens....99
Partons en pique-nique....105
Les fruits et les légumes....108
La soupe aux légumes....115
Les patates....118
Les citrouilles....120
Les fruits qui poussent dans les arbres....121
Les petits fruits....124
Les œufs....126
La pizza....128
Les aliments locaux ou du terroir....130
Les aliments du monde....134
Recettes....137
Fruits....140
Compote de pommes à la mijoteuse....140
Brochettes de fruits....141
Trempette pour fruits....142
Parfait au yogourt et aux fruits....143
Pizza aux fruits....144
Glaces au yogo....145
Salade de fruits à compter....146

Boisson fouettée au yogourt et aux petits fruits ..... 147
Crème-dessert instantanée à la banane ..... 148
Salades et légumes ..... 149
Salade-bousculade ..... 149
Salade aux pommes de terre ..... 150
Salade râpée ..... 151
Salade noire et orange ..... 152
Salade sunomono ..... 153
Trempette aux légumes ..... 154
Trempette à l'avocat ..... 155
Trempette aux épinards ..... 156
Quartiers de pommes de terre cuits au four ..... 157
Ignames ou patates douces dorées ..... 158
Soupe à la citrouille ..... 159
Graines de citrouille rôties ..... 160
La soupe aux cailloux ..... 161
Produits céréaliers et de boulangerie ..... 163
Mélange montagnard bien croquant ..... 163
Banique aux petits fruits cuite au four ..... 164
Boulettes de riz à la japonaise (onigiri) ..... 165
Pain plat ..... 166
Croustilles de pain pita ..... 167
Croustilles de baguel ..... 168
Triangles de tortilla ..... 169
Crêpes au four ..... 170
Crêpes pour les lapins ..... 171
Biscuits à l'avoine ..... 173
Muffins aux bananes ..... 174
Mini-muffins aux fruits et aux légumes ..... 175
Muffins à la courge ..... 176

Bretzels amusants ..... 177
Plats principaux/Viandes et substituts ..... 179
Taco dingue à la dinde ..... 179
Participizza ..... 180
Quésadillas aux pommes et au cheddar ..... 182
Burritos aux haricots ..... 183
Chaudrée aux haricots ..... 184
Soupe aux haricots noirs ..... 185
Khichri ..... 186
Trempette à l'hoummos ..... 187
Rouleaux à la laitue croquante ..... 188
Sauté santé ..... 189
Craquelins garnis de salade aux œufs ..... 190
Frittata aux légumes cuite au four ..... 191
Macaroni au thon, aux légumes et au fromage ..... 192
Croquettes de saumon ..... 193
Rouleaux au poisson et aux légumes ..... 194
Ressources ..... 195
Ressources sur la saine alimentation des jeunes enfants ..... 195

# Introduction

Le fait de vivre des expériences positives en matière de saine alimentation a des répercussions importantes sur tous les aspects du développement et de la croissance des jeunes enfants. L'enfance est une période cruciale pour développer des préférences et adopter de bonnes habitudes alimentaires qui se maintiendront peut-être toute la vie durant.

Le présent manuel Manger santé, qui fait partie de l'ensemble de ressources GRANDIR CB^MC destinées aux professionnels de la petite enfance, comprend de nombreuses idées, suggestions et activités pour aider les intervenants et les éducatrices de ce secteur à créer un environnement propice à la saine alimentation des jeunes enfants. Ces professionnels disposeront ainsi d'outils leur permettant de combiner les principes de la saine alimentation avec l'activité physique, la littératie et le jeu, au moyen d'activités pratiques, amusantes et enrichissantes.

## UN MOT SUR L'ÉLABORATION DU MANUEL MANGER SANTÉ

Le manuel Manger santé fait partie de l'ensemble de ressources GRANDIR CB^MC qui soutiennent le sain développement des jeunes enfants au moyen de la littératie précoce, de l'activité physique, de la saine alimentation et du jeu. Appelée « Food Flair for Child Care » dans sa première version anglaise, cette ressource a été élaborée par le Ministry of Healthy Living and Sport [ministère de la Vie saine et du Sport] de la Colombie-Britannique, en partenariat avec l'organisme 2010 Legacies Now. Elle a été revue par la suite selon les rétroactions de professionnels et d'intervenants du secteur de la petite enfance, de parents et de professionnels des domaines de la nutrition, de l'activité physique et de l'éducation préscolaire. GRANDIR CB^MC est un programme de l'organisme 2010 Legacies Now qui offre des ressources et de la formation aux professionnels, intervenants et spécialistes de la petite enfance pour que leur pratique implique une participation active au développement et à l'apprentissage des jeunes enfants.

# UN MOT SUR L'ORGANISATION DU MANUEL MANGER SANTÉ

Chaque section du manuel Manger santé traite d'un élément différent d'un programme de nutrition destiné à de jeunes enfants. En voici les titres :

- Communiquer avec les familles;
- Aliments et boissons santé;
- Hygiène et sécurité alimentaire;
- Aspects sociaux de l'alimentation;
- Apprendre ce qu'est la saine alimentation tout en s'amusant;
- Activités amusantes;
- Recettes;
- Ressources.

Dans chaque section, l'information est présentée point par point sous des titres explicites correspondant au code de couleur de la section donnée. Les encadrés intitulés « Conseil » mettent en évidence les points les plus importants. En voici deux exemples :

**CONSEIL**

Les papilles gustatives de certains enfants les empêchent d'aimer facilement certaines saveurs et textures.

**CONSEIL**

Les assiettes et les verres en polystyrène peuvent causer l'étouffement, car les enfants peuvent en arracher des morceaux d'un coup de dent.

Dans certains cas, l'information est mise en page sous forme de « fiches de renseignements », ce qui permet de les photocopier et de les distribuer aux familles et aux intervenants de la petite enfance.

# Manger sainement

Manger sainement veut dire manger des aliments nutritifs dans une atmosphère où on se détend et où on échange.

- **Planifiez et offrez une gamme d'aliments sains.** Offrez des légumes et des fruits de couleurs vives, des produits céréaliers, du lait et des substituts du lait, des viandes et des substituts de la viande, selon les recommandations du Guide alimentaire canadien.
- **Présentez souvent de nouveaux aliments.** Avant d'accepter un nouvel aliment, un enfant peut passer par 15 ou 20 tentatives. Laissez l'enfant goûter à un nouvel aliment sans le forcer à manger un certain nombre de bouchées.
- **Offrez des collations et des repas aux mêmes moments tous les jours.** Les enfants ont besoin de prendre l'habitude de manger régulièrement. L'alimentation des enfants sera plus saine s'ils ne grignotent pas ou s'ils boivent seulement de l'eau entre les repas et les collations.
- **Prenez le temps de manger ensemble. Soyez de bonne compagnie.** Prenez le temps de vous asseoir, de donner l'exemple d'une alimentation saine et de parler avec les enfants. Profitez d'une atmosphère détendue, en compagnie des enfants, sans jouets ni télévision ni appels téléphoniques.
- **Aidez les enfants à adopter des habitudes alimentaires saines.** Aidez les bébés et les très jeunes enfants à passer de l'étape de la purée à des aliments plus difficiles à mâcher. Pour aider les enfants à apprendre à se servir eux-mêmes, utilisez des assiettes, des bols, des cuillères et des fourchettes pour enfants.
- **Fiez-vous au comportement des enfants pour juger s'ils ont faim ou s'ils sont rassasiés.** Comme l'appétit varie d'une journée à l'autre, commencez par offrir un peu de nourriture à l'enfant et laissez-le en redemander au besoin. N'essayez pas de jouer à des jeux pour le forcer à manger.
- **Faites participer les enfants à la préparation des aliments et au jardinage.** Les enfants qui participent au choix, à la préparation et à la culture des aliments sont plus susceptibles de manger sainement. Les livres, les comptines, les chansons et les jeux peuvent sensibiliser les enfants à la nourriture et accroître leur intérêt envers une saine alimentation.



Le manuel contient également des listes de vérification utiles et des tableaux pratiques. Lorsqu'ils s'avèrent pertinents pour plus d'une section, des renvois aux pages où ils figurent permettent de les retrouver dans le manuel.

## Planificateur de menus

Semaine du:_____

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Collations du matin**<br>Servez des aliments d'au moins deux groupes alimentaires | | | | | |
| **Repas du midi**<br>Servez des aliments de trois ou des quatre groupes alimentaires | | | | | |
| **Collations de l'après-midi**<br>Servez des aliments d'au moins deux groupes alimentaires | | | | | |

Les encadrés intitulés « Essayez aussi » présentent des suggestions pour tirer le meilleur parti qui soit d'une activité ou d'une expérience.

ESSAYEZ AUSSI

Faites un diagramme qui représente le « niveau croquant » de divers fruits ou légumes, du plus silencieux au plus bruyant.

ESSAYEZ AUSSI

Quels autres fruits et légumes sont de couleur orange? L'abricot, la carotte, le cantaloup, la nectarine, la pêche, l'orange, la patate douce.

# APERÇU DU MANUEL, SECTION PAR SECTION

## Communiquer avec les familles

Pour susciter la participation des enfants et de leurs familles à un programme de nutrition, il est essentiel d'échanger des renseignements et d'établir une relation. Il s'agit là d'un processus d'apprentissage sur l'alimentation qui va dans les deux sens. En échangeant sur diverses préférences en matière d'alimentation, habitudes alimentaires et pratiques culturelles, vous apporterez un meilleur soutien aux familles et aux enfants de votre communauté.

La section présente des suggestions qui permettent d'informer et de connaître les familles, de même que des idées pour établir des relations et impliquer les membres de la communauté.

## Aliments et boissons santé

Les enfants développent leurs habitudes alimentaires en observant et en imitant les adultes et les enfants de leur entourage. Les adultes peuvent contribuer à l'acquisition de bonnes préférences alimentaires en présentant des choix santé lors des repas et des collations.

La section traite de l'allaitement, de choix santé pour les repas et les collations et de nombreux aspects d'une planification assurant une bonne santé et une saine alimentation générales. Pour avoir une idée des nombreux sujets abordés, consultez la table des matières.

## Hygiène et sécurité alimentaire

La section présente des lignes directrices et des suggestions sur une vaste gamme de sujets associés à l'hygiène et à la sécurité alimentaire allant du lavage des mains à la prévention de l'étouffement, sans oublier le respect de la salubrité alimentaire et les allergies alimentaires.

## Aspects sociaux de l'alimentation

Apprendre à bien manger ne se limite pas seulement à faire les bons choix. Un environnement propice à une atmosphère détendue et joyeuse lors des repas est une composante importante de la vie familiale et la caractéristique d'un programme préscolaire bien conçu. En prenant le temps de parler pendant la préparation de la nourriture et les repas, et en donnant l'exemple de bonnes habitudes pendant les repas, les adultes peuvent enseigner aux enfants les avantages combinés d'une saine alimentation et de rapports sociaux agréables.

La section décrit plusieurs façons de donner l'exemple et d'être un modèle, tant pour les familles que les éducatrices, dont des suggestions sur la façon de s'exprimer lorsqu'on est à table et sur ce qu'il faut éviter.

## Apprendre ce qu'est la saine alimentation tout en s'amusant

Les enfants peuvent apprendre à essayer de nouveaux aliments s'ils voient d'autres personnes les manger avec plaisir et s'ils associent cela à une expérience agréable. Les éducatrices peuvent les encourager à faire l'essai de nouveaux aliments et de nouvelles textures lors d'activités amusantes et d'occasions spéciales, ainsi qu'en présentant les aliments comme l'élément vedette de la journée.

La section comprend une vaste gamme de suggestions pour présenter des aliments et l'alimentation dans différents milieux comme les centres d'activités et la période du cercle, de même que des jeux et des activités permettant aux enfants de cuisiner. On y trouve également des critères qui caractérisent les activités profitables sur la nourriture, des

lignes directrices pratiques sur la préparation de nourriture et une liste de livres pour enfants sur les nouveaux aliments et l'alimentation.

## Activités amusantes

Le jeu est un élément important d'un apprentissage enrichissant. De plus, lorsque les expériences agréables sont associées entre elles, les enfants sont plus susceptibles d'assimiler les connaissances que si chaque activité se déroule séparément.

La section suggère plusieurs activités amusantes sur la nutrition, avec des comptines, des chansons, des jeux, des livres, du bricolage et des exercices pratiques regroupés sous des thèmes comme « Les cinq sens » ou « Partons en pique-nique ».

## Recettes

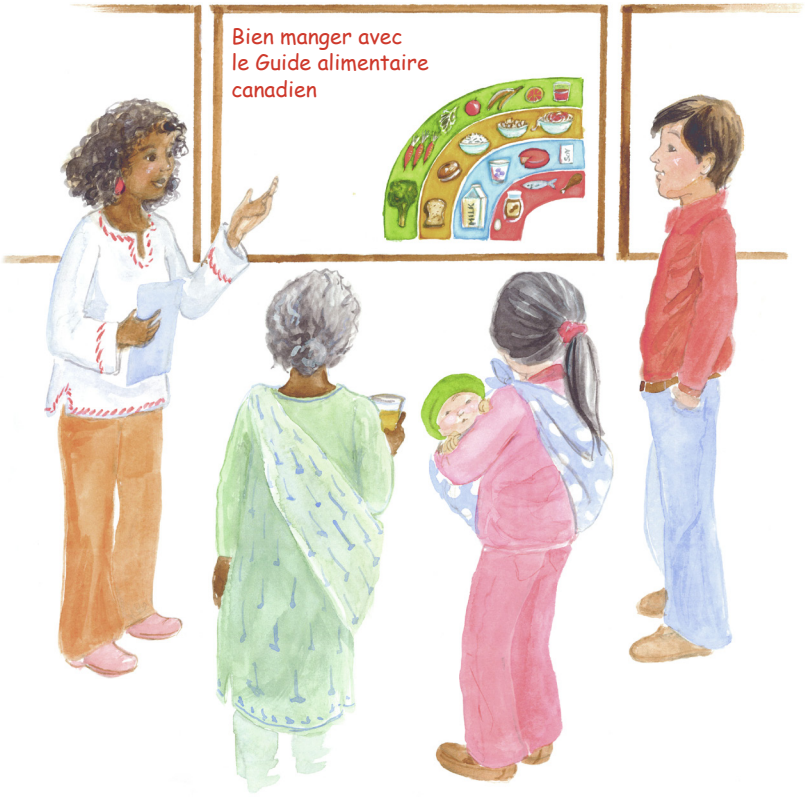
Les jeunes enfants assimilent mieux des connaissances lorsqu'ils vivent des expériences actives et pratiques qui sont à la fois amusantes et éducatives. Les activités de préparation de nourriture se déroulant dans les milieux d'apprentissage pour les tout-petits leur permettent d'avoir le plaisir de cuisiner des plats santé qui peuvent se retrouver à la maison.

La section propose des recettes santé qui sont faciles à préparer et qui plaisent aux enfants comme aux adultes. Elles sont regroupées sous les sujets suivants : fruits, salades et légumes, produits céréaliers et de boulangerie et plats principaux/viandes et substituts. La marche à suivre facile à consulter et le format permet de les photocopier et de les envoyer à la maison.

## Ressources

Cette section énumère des ressources sur la saine alimentation des enfants. Il s'agit de sites Internet, d'agences et d'organismes et de livres, dont certains sont gratuits. Chaque ressource est l'objet d'une brève description et d'indications sur la manière de se la procurer, le cas échéant.

# Communiquer avec les familles




Les renseignements que vous échangerez avec les familles pourraient bien être l'élément le plus important de votre programme de nutrition.

## Planifiez avec les familles

Faites participer les familles à la planification des menus, à l'élaboration des politiques alimentaires et nutritionnelles et à d'autres initiatives portant sur une alimentation saine, comme les sorties éducatives. Cela les aidera à assumer leurs responsabilités en matière de nutrition et à améliorer leurs connaissances dans ce domaine.

- Aliments et nutrition – Listes de vérification (voir la page 30).
- Étapes de planification des menus (voir la page 34).

Encouragez les familles à vous faire part de leurs commentaires et à vous poser des questions au sujet des programmes de nutrition et de l'alimentation de leurs enfants. Si les familles préparent les repas et les collations de leurs enfants, incitez-les à envoyer des aliments santé. Pour les occasions spéciales, invitez les familles à échanger leurs recettes santé préférées.

**CONSEIL**

Il vous revient de vous assurer que les enfants mangent d'abord des aliments santé. Les aliments moins sains passent au second plan.

## Informez-vous sur les familles

Chaque famille a ses propres coutumes et sa culture particulière. La culture de chaque famille influence grandement son alimentation. Informez-vous des goûts de chaque famille et de ses habitudes alimentaires. Discutez avec les parents des habitudes d'alimentation de leurs enfants.

- Plats pour les occasions spéciales (voir la page 82).
- Aliments du monde (voir la page 134).

## Partagez le rôle éducatif

Partagez avec les familles des stratégies et des moyens pour aider leurs enfants à prendre de bonnes habitudes alimentaires qui dureront toute leur vie. La famille joue un rôle primordial dans l'apprentissage des enfants. Valorisez et respectez ce rôle éducatif. Soutenez les familles en établissant des liens avec elles, en donnant la possibilité d'échanger des renseignements et en parlant des problèmes alimentaires.

### Établissez des liens avec les familles

- Les familles vous confient leurs enfants. L'une des meilleures façons de gagner leur confiance et leur respect est de communiquer régulièrement avec elles.
- Demandez aux familles quel est le meilleur moment pour discuter avec elles.
- Dirigez les familles vers des sources d'information pratiques en français. Les HealthLink BC, ou fiches santé de la Colombie-Britannique, se trouvent sur le site www.healthlinkbc.ca. Elles contiennent des renseignements faciles à comprendre sur la santé et la sécurité. De nombreuses fiches sont disponibles en français, en chinois, en pendjabi et en espagnol.

### Donnez la possibilité d'échanger des renseignements

- Faites vivre aux enfants des expériences d'alimentation saine qu'ils voudront partager avec leurs familles. Envoyez à la maison des titres de livres à emprunter pour la lecture en famille, des recettes de plats préparés par les enfants ainsi que des fiches d'information *Manger santé*.

- Affichez divers renseignements sur les tableaux d'affichage, par exemple les éléments clés d'une alimentation saine, votre politique en matière de nutrition, des menus et des recettes. Remettez à chaque famille une copie de ce que vous affichez.
- Partagez ou affichez les photos des enfants participant à différentes activités alimentaires, comme préparer des collations, faire pousser des légumes, manger ensemble ou jouer à faire semblant d'être au supermarché ou au restaurant.
- Invitez les familles à venir voir ce que font leurs enfants. Organisez un pique-nique ou invitez-les à venir prendre le thé, le matin ou l'après-midi, pour être tous ensemble. Ce sont là des occasions idéales pour donner l'exemple en matière de choix d'aliments et de boissons santé.
- Publiez des renseignements sur *Manger santé* dans le bulletin d'information de votre centre.

## Parlez des problèmes alimentaires

- Lorsqu'un enfant vit un problème alimentaire, prenez rendez-vous avec la famille pour en discuter.
- Après un certain temps, faites un suivi pour savoir si les renseignements que vous avez communiqués à la famille ont été utiles.
- Tenez compte des différences de langues, de culture et de revenus de chaque famille.

## Dix façons de participer à des activités portant sur une saine alimentation

1. Discutez des traditions alimentaires des familles. Vérifiez le calendrier des événements et des festivals à la page 83 pour avoir des idées de thèmes. Voici des suggestions d'activités : apprendre une nouvelle danse ou un nouveau jeu, jouer de la musique, lire un livre ou raconter une histoire.
2. Participez à l'élaboration ou à la mise à jour des politiques en matière d'alimentation et de nutrition ou des menus.
3. Préparez le dîner ou mangez avec les enfants à tour de rôle.
4. Présentez aux familles des recettes santé que leurs enfants aiment.
5. Planifiez des sorties éducatives dans des endroits où l'on cultive ou vend des aliments sains.
6. Réalisez des projets culinaires avec des groupes d'enfants. Montrez-leur comment préparer des aliments santé propres à leur culture.

7. Ramassez des emballages et des accessoires variés que vous pourrez utiliser lors d'activités avec jeux de rôles.
8. À l'heure de la causerie, discutez des aliments propres à chaque famille, comme les légumes et les fruits, les légumineuses ou les produits céréaliers, des appareils de cuisine particuliers, de la vaisselle, des ustensiles ou des nappes et napperons.
9. Partagez des recettes familiales pour les repas et les collations.
10. Confectionnez un livre de recettes.

# Manger sainement

Manger sainement veut dire manger des aliments nutritifs dans une atmosphère où on se détend et où on échange.

- **Planifiez et offrez une gamme d'aliments sains.** Offrez des légumes et des fruits de couleurs vives, des produits céréaliers, du lait et des substituts du lait, des viandes et des substituts de la viande, selon les recommandations du Guide alimentaire canadien.
- **Présentez souvent de nouveaux aliments.** Avant d'accepter un nouvel aliment, un enfant peut passer par 15 ou 20 tentatives. Laissez l'enfant goûter à un nouvel aliment sans le forcer à manger un certain nombre de bouchées.
- **Offrez des collations et des repas aux mêmes moments tous les jours.** Les enfants ont besoin de prendre l'habitude de manger régulièrement. L'alimentation des enfants sera plus saine s'ils ne grignotent pas ou s'ils boivent seulement de l'eau entre les repas et les collations.
- **Prenez le temps de manger ensemble. Soyez de bonne compagnie.** Prenez le temps de vous asseoir, de donner l'exemple d'une alimentation saine et de parler avec les enfants. Profitez d'une atmosphère détendue, en compagnie des enfants, sans jouets ni télévision ni appels téléphoniques.
- **Aidez les enfants à adopter des habitudes alimentaires saines.** Aidez les bébés et les très jeunes enfants à passer de l'étape de la purée à des aliments plus difficiles à mâcher. Pour aider les enfants à apprendre à se servir eux-mêmes, utilisez des assiettes, des bols, des cuillères et des fourchettes pour enfants.
- **Fiez-vous au comportement des enfants pour juger s'ils ont faim ou s'ils sont rassasiés.** Comme l'appétit varie d'une journée à l'autre, commencez par offrir un peu de nourriture à l'enfant et laissez-le en redemander au besoin. N'essayez pas de jouer à des jeux pour le forcer à manger.
- **Faites participer les enfants à la préparation des aliments et au jardinage.** Les enfants qui participent au choix, à la préparation et à la culture des aliments sont plus susceptibles de manger sainement. Les livres, les comptines, les chansons et les jeux peuvent sensibiliser les enfants à la nourriture et accroître leur intérêt envers une saine alimentation.

# Aliments et boissons santé

## Encouragez l'allaitement

Le lait maternel est l'aliment de choix des bébés et des tout-petits. L'allaitement peut aussi réconforter et sécuriser un enfant qui est en transition vers la garderie ou un centre de petite enfance.

### Comment encourager l'allaitement

- Assurez-vous d'offrir aux mères un endroit confortable et intime, propice à l'allaitement.
- Encouragez-les mères qui allaitent à poursuivre l'allaitement de leur enfant jusqu'à l'âge de deux ans (et même après).

### Comment faire boire un bébé à la bouteille

- Nourrissez un bébé lorsqu'il indique qu'il a faim. Voici les signes à surveiller : il peut porter les mains à la bouche, sucer, tourner la tête dans votre direction avec la bouche ouverte, être irritable et pleurer.
- Tenez le bébé dans vos bras lorsque vous le faites boire. Cela contribue à établir une relation de réconfort qui est très importante pour son mieux-être.
- Cessez de faire boire le bébé lorsqu'il n'a plus faim. Voici les signes à surveiller : il peut fermer la bouche, tourner la tête en direction opposée à la bouteille, pousser la bouteille pour l'éloigner ou sembler très détendu. Ne vous préoccupez pas outre mesure de la quantité et ne l'incitez pas à lui faire terminer sa bouteille s'il n'est pas intéressé.

## Planifiez des repas et des collations santé

Pour planifier des repas et des collations santé savoureuses, respectez les principes du Guide alimentaire canadien. Les aliments de tous les jours, de même que pour les anniversaires, les occasions spéciales et les fêtes peuvent être savoureux sans pour autant s'éloigner de la saine alimentation. Avec une bonne planification, les enfants consommeront tous les nutriments dont ils ont besoin.

## Suggestions de repas et de collations rapides

- Faites un « dîner-trempette », en servant une portion de protéines comme de l'hoummos (ou une trempette faite avec d'autres légumineuses), du fromage cottage ou du beurre d'arachide (ou de noix) avec une gamme de fruits et de légumes coupés, ainsi que des triangles de tortilla, des rondelles de baguel ou des languettes de pain.

**CONSEIL**

Les familles et les éducatrices ont la responsabilité de fournir des aliments et de décider comment les présenter. Les enfants ont la responsabilité de décider de les manger et en quelle quantité.

**CONSEIL**

Les portions indiquées dans le Guide alimentaire canadien pourraient être plus grosses que ce qu'un jeune enfant peut manger en un seul repas ou une seule collation. Les enfants âgés de deux à huit ans doivent manger chaque jour une portion du groupe des viandes et substituts du Guide alimentaire canadien.

Pour un enfant d'âge préscolaire, cela pourrait représenter :

un œuf dur ($\frac{1}{2}$ portion du Guide alimentaire canadien)

+

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de poisson, de volaille ou de viande maigre
($\frac{1}{2}$ portion du Guide alimentaire canadien)

= 1 portion du groupe des viandes et substituts du Guide alimentaire canadien

## Les fruits et les légumes en vedette

- Les fruits et les légumes fournissent les vitamines, les minéraux et les antioxydants qui contribuent à nous garder en bonne santé. Beaucoup de tout-petits et d'enfants d'âge préscolaire ne mangent pas assez de fruits et de légumes. Dans la mesure du possible, choisissez et servez des aliments locaux en saison.

**CONSEIL**

Prévoyez de la nourriture supplémentaire au cas où les enfants se présentent en ayant faim, arrivent sans nourriture ou restent plus longtemps que prévu.

➲ Consultez les tableaux Légumes disponibles au Canada selon la saison et Fruits disponibles au Canada selon la saison (voir les pages 47 et 48).

Les jeunes enfants devraient consommer des fruits et des légumes plus souvent que du jus. Le jus contient des vitamines et des minéraux, mais pas les fibres que l'on retrouve dans les fruits ou les légumes. Si vous servez du jus, limitez les portions à entre 125 et 175 ml ($\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ tasse) de jus par jour, préférablement au moment des repas et des collations. N'offrez que des jus pasteurisés à 100 % de fruits ou de légumes.

**CONSEIL**

Aidez les enfants à connaître les aliments sains avec des livres, des chansons et des jeux. Ils peuvent aussi participer à la préparation des aliments, goûter des aliments et jardiner pour faire pousser des légumes.

## Suggestions pour servir des fruits et des légumes

- Offrez des légumes crus à tremper dans de la sauce à salade ou une trempette faite avec du yogourt nature.
- Servez-les en soupe ou en crème (brocoli, carotte, courge, plusieurs légumes, minestrone).
- Râpez des carottes ou des zucchinis pour les ajouter aux salades, aux sauces pour pâtes alimentaires, aux pains pitas, aux sandwichs roulés, aux muffins ou aux sandwichs.
- Ajoutez des pois verts congelés ou des mini-carottes à de la soupe au poulet et aux nouilles.
- Servez une collation composée de melon en cubes ou de grains de raisin coupés en deux.
- Ajoutez des petits fruits ou des fruits en morceaux aux céréales du déjeuner ou à du yogourt.
- Utilisez des petits fruits congelés, des bananes mûres ou des pêches en conserve pour faire des boissons fouettées au yogourt.

## Produits de grains entiers

Les produits de grains entiers ont une teneur naturellement élevée en fibres, minéraux et antioxydants qui contribuent à la bonne santé. Beaucoup de jeunes enfants ne mangent pas assez d'aliments contenant des grains entiers. Choisissez des pains, des céréales, des craquelins et des pâtes alimentaires faits de grains entiers en vérifiant la liste d'ingrédients sur l'étiquette. Les mots « grains entiers » ou « céréales entières » y figureront, suivis de leur nom dans les premiers ingrédients, comme « blé entier » ou « avoine entière ».

**CONSEIL**

Il arrive que des aliments dont l'emballage comporte les mots « son » , « blé concassé », « blé à 100 % », « sept céréales » ou « moulu à la meule » ne contiennent pas de grains entiers. Vérifiez la liste d'ingrédients.

## Suggestions pour servir des produits de grains entiers

- Faites du pain, de la banique, de la croûte à pizza, des muffins ou des scones avec de la farine de blé entier. Dans la plupart des recettes, vous pouvez remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier.
- Pour les trempettes à l'hoummos ou aux légumes, utilisez du pain pita fait de 100 % de grains entiers.
- Offrez des céréales entières comme l'avoine, le blé filamenté, les flocons de son ou les anneaux d'avoine grillée (en forme de lettre « o »).
- Servez des pâtes alimentaires faites de grains entiers, du couscous de grains entiers, du riz brun, de l'orge mondé dans les soupes et du boulgour dans les taboulés.
- Servez des craquelins ou des pains plats dont le premier ingrédient mentionne un ou des grains entiers.

## Le lait, un aliment quotidien

Les enfants ont besoin de lait et de substituts pour consommer du calcium et d'autres nutriments. Pour consommer la quantité de vitamine D dont ils ont besoin tous les jours, les enfants âgés de plus de 12 mois doivent boire 500 ml (2 tasses) de lait toutes les 24 heures, à moins d'ajouter un supplément de vitamine D à leur régime alimentaire.

## Des aliments riches en fer tous les jours

Beaucoup de bébés et de tout-petits courent le risque de souffrir d'anémie ferriprive, ce qui signifie qu'ils manquent de fer. Le fer est tout particulièrement important pour la croissance et le développement du cerveau. Pour un apport suffisant en fer, les enfants doivent manger chaque jour une portion du groupe des viandes et substituts du Guide alimentaire canadien, en plus d'une variété de fruits et de légumes et de produits céréaliers de grains entiers et enrichis.

## Aliments riches en fer qui sont populaires auprès des enfants

- Hamburgers avec du bœuf haché maigre
- Sandwichs aux boulettes de viande
- Chili au bœuf sans épices fortes
- Œufs durs

- Burritos (haricots frits, fromage et tomates en petits morceaux, dans des tortillas à la farine de grains entiers)
- Céréales de grains entiers avec moins de 8 g de sucre par portion
- Morceaux d'abricots ou de raisins secs, ajoutés dans des céréales ou de la pâte à biscuits
- Biscuits en forme de bonshommes de pain d'épice contenant de la mélasse verte
- Soupe aux pois cassés, servie avec des craquelins de grains entiers
- Tranche de pain de grains entiers ou enrichis sur laquelle on a étalé du beurre d'arachide ou de pois chiche crémeux et de la gelée

## Choisissez des huiles et des gras santé

Les jeunes enfants ont besoin de gras pour le sain développement de leur cerveau, une bonne croissance des os et la croissance en général. Il ne faudrait pas limiter leur consommation d'aliments nutritifs qui contiennent les bons gras et les bonnes huiles. Voici une liste d'aliments santé qui sont naturellement riches en bons gras et en bonnes huiles :

- l'avocat;
- le saumon;
- les noix et les graines non salées et finement hachées;
- les beurres d'arachide ou de noix.

Pour la cuisine ou la cuisson au four, ainsi que pour la préparation de sauces à salade ou de mayonnaise, utilisez des petites quantités d'huile végétale.

Choisissez de l'huile de canola, d'olive ou de soya, ou de la margarine non hydrogénée préparée avec l'une de ces huiles.

Pour choisir des produits et des aliments contenant moins de gras saturés et de gras trans, lisez le tableau de la valeur nutritive figurant sur l'étiquette d'aliments. Manger une trop grande quantité de ces gras augmente le risque de maladies du cœur plus tard dans la vie.

Voici des conseils pour limiter les gras saturés :

- Utilisez moins de beurre, de margarine dure, de saindoux, de crème et de fromage à la crème.
- Limitez les aliments à teneur élevée en gras, comme les viandes grasses, le bacon, la saucisse, les saucisses fumées, les charcuteries et les viandes transformées.

Voici des conseils pour limiter les gras trans :

- Lisez les étiquettes d'aliments et évitez les produits alimentaires qui contiennent de l'huile ou de la margarine hydrogénée ou partiellement hydrogénée, ou du shortening

(à moins qu'il ne soit non hydrogéné).

- Achetez de la margarine dont l'étiquette comporte la mention « non hydrogénée ».
- Si vous achetez des aliments préemballés, ne choisissez que ceux qui ne contiennent pas de gras trans. Avant de sélectionner des repas congelés, de la pizza, des muffins, des mélanges (à muffins, à crêpes et à gâteaux), des pâtisseries, des croûtes à tarte, des biscuits, des craquelins, des croustilles et du maïs à faire éclater au micro-ondes, lisez la liste d'ingrédients et le tableau indiquant leur valeur nutritive.
- Pour la cuisine ou la cuisson au four, utilisez de l'huile ou de la margarine non hydrogénée.
- Évitez les aliments frits et en pâte à frire, comme les frites, les légumes, le poulet ou le poisson pané.

## La santé dentaire

La santé dentaire des enfants est en relation étroite avec les aliments qu'ils mangent, ainsi qu'avec la fréquence à laquelle ils les mangent. Les aliments sucrés et farineux augmentent la présence des bactéries qui produisent un acide s'attaquant à l'émail des dents. C'est ce qui entraîne les caries dentaires.

Voici des exemples d'aliments sucrés ou farineux :

- les boissons gazeuses, le lait, le jus et les boissons sucrées;
- les aliments collants comme les fruits secs (lanières de fruit, raisins secs) et les bonbons;
- les sucreries comme les biscuits, les tablettes de céréales granola, les gâteaux, les pâtisseries, les beignes, les muffins et la gomme à mâcher contenant du sucre;
- les aliments farineux comme les craquelins, les céréales et les croustilles, qui collent aux dents.

**CONSEIL**

Les mots « féculent » ou « amidon » servent aussi à désigner les aliments farineux.

Pour en savoir plus sur la santé dentaire des bébés et des jeunes enfants, communiquez avec le personnel de votre administration ou régie de santé locale. Il existe aussi des ressources gratuites en français sur Internet. Vous en trouverez une liste ci-après.

Canada – Société canadienne de pédiatrie

La Société canadienne de pédiatrie a élaboré le site Web « Soins de nos enfants » à l'intention des parents. La rubrique « Un corps en santé » comprend entre autres une sous-rubrique intitulée « Des dents saines pour votre enfant », avec un tableau illustré de la croissance des dents primaires.

www.soinsdenosenfants.cps.ca/corpsensante/DentsSaines.htm

Fiches santé du site Web HealthLinkBC sur la santé en Colombie-Britannique

Fiches informatives de deux pages régulièrement mises à jour

www.healthlinkbc.ca/healthfiles/

Faire défiler l'écran jusqu'à la rubrique Translated HealthLink BC File topics.

L'hygiène dentaire du nourrisson

www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile19a-F.pdf

L'hygiène dentaire des jeunes enfants

www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile19b-F.pdf

Ministère de la Santé et des Affaires sociales du Yukon

Programme yukonnais de soins dentaires pour enfants

www.hss.gov.yk.ca/fr/dental.php

Réseau santé en français de la Saskatchewan

L'organisme recommande le site Web de l'Association dentaire canadienne, à la rubrique « Prendre soin de vos dents ». La sous-rubrique « Soins dentaires aux enfants » traite du nettoyage des dents des jeunes enfants, de l'alimentation, de la croissance des dents et de la première visite chez le dentiste, entre autres.

www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/dental_care_children/index.asp

Ressources « Prévenez la carie de la petite enfance » de l'Office régional de la santé de Winnipeg

Trousse éducative contenant un guide de 123 pages, des dépliants de conseils ciblant des âges particuliers (naissance, deux mois, six mois et un an), ainsi qu'une affiche. Ces ressources sont gratuites, disponibles en français et en anglais, sous la rubrique « Early Childhood Tooth Decay ».

www.wrha.mb.ca/healthinfo/preventill/oral_child.php

## Suggestions d'aliments sains pour les dents

- Offrez des collations saines de une à deux heures avant un repas. Ne laissez pas les enfants grignoter durant la journée.
- Lors des repas et des collations, servez du lait ou de l'eau. Si les enfants ont soif à d'autres moments, offrez-leur de l'eau.
- Offrez des aliments collants ou sucrés seulement lors d'un repas ou demandez aux enfants de se brosser les dents immédiatement après.

## Planifiez des menus reflétant une variété d'aliments et de cultures

Choisissez une variété d'ingrédients, de plats et combinaisons, ainsi que de méthodes de cuisson. Variez vos choix tous les jours et d'une semaine à l'autre.

Présentez aux enfants l'univers des aliments santé. Préparez des aliments que les enfants mangent régulièrement à la maison. Lorsque votre menu tient compte du milieu et de l'origine de tous les enfants du groupe, chaque enfant pourra dire que c'est ce qu'on mange dans sa famille.

Encouragez les familles à échanger sur les plats et les aliments de leur propre origine ethnique ou culturelle. Intégrez des composants culturels à la préparation de la nourriture, en lisant des livres ou en apprenant des danses. Cela aidera les enfants à connaître les cultures différentes de la leur. En apprenant à connaître les plats et les aliments des autres groupes ethniques et culturels, l'intérêt que possèdent déjà les enfants envers la nourriture et l'alimentation peut s'en trouver augmenté. Généralement, les familles acceptent avec plaisir de partager leurs plats et leurs recettes, de même que leurs pratiques alimentaires associées à des fêtes et traditions religieuses.

## Comment adapter les menus pour des enfants à besoins particuliers

- Déterminez les restrictions alimentaires.
- Décrivez les changements nécessaires à la texture ou à la consistance des aliments.
- Fixez des buts sur l'alimentation et l'autonomie.
- Décrivez les méthodes ou l'équipement d'alimentation particulier qu'il faut utiliser.

# Aliments et nutrition – Listes de vérification

Les présentes listes de vérification peuvent vous aider à élaborer une philosophie, une politique, des lignes directrices ou un guide sur l'alimentation et la nutrition.

Lorsque vous élaborez ou mettez à jour une ressource de ce genre, assurez-vous de faire participer tous les professionnels et intervenants de la petite enfance de votre communauté. Les listes de vérification ci-dessous vous permettent d'évaluer ce que vous faites et de déterminer les éléments auxquels il faut accorder plus d'attention.

## Lorsque votre centre sert de la nourriture

## COMMUNIQUER AVEC LES FAMILLES

### But : Établir des relations avec les familles et promouvoir la saine alimentation

- ☐ Les professionnels du centre connaissent les habitudes alimentaires des familles des enfants de votre centre.
- ☐ Les familles dont l'un des enfants a un régime alimentaire particulier donnent des précisions sur les besoins alimentaires spécifiques.
- ☐ Si un enfant a des problèmes alimentaires, les professionnels du centre en parlent à sa famille.
- ☐ Les professionnels du centre mettent des ressources sur la saine alimentation à la disposition des familles.
- ☐ Les recettes des aliments et des plats servis sont à la disposition des familles.
- ☐ Les menus sont affichés.
- ☐ Les familles reçoivent une copie de la politique (philosophie, lignes directrices, guide) du centre sur l'alimentation et la nutrition.

## ALIMENTS ET BOISSONS SANTÉ

### But : Planifier et servir des repas et des collations appétissants, savoureux et nutritifs

- ☐ On encourage les mères qui allaitent. Un endroit intime et propice à l'allaitement est aménagé.
- ☐ Les menus planifiés répondent aux besoins nutritionnels des enfants et offrent une variété d'aliments chaque jour.

- ☐ Lors des repas, des collations, des activités et des occasions spéciales, on présente des choix santé.
- ☐ On offre des aliments familiers et populaires en même temps que l'on présente de nouveaux aliments.
- ☐ De la nourriture supplémentaire est prévue ou préparée, au cas où les enfants se présentent en ayant faim, oublient leur collation ou leur dîner ou restent au centre plus de huit heures.
- ☐ L'eau est la boisson de choix, en tout temps.
- ☐ Dans le cas où le centre offre du jus, seuls des jus pasteurisés à 100 % de fruits sont servis, une seule fois par jour et en limitant les portions à entre 125 et 175 ml.

## HYGIÈNE ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

### But : Servir des aliments rangés, préparés et servis en respectant l'hygiène et la sécurité, de manière à prévenir les maladies d'origine alimentaire, les accidents ou des dangers

- ☐ Les procédures sécuritaires sur le rangement, la décongélation et le réchauffement du lait maternel extrait et du lait maternisé sont bien documentées.
- ☐ On prévient les expositions accidentelles à des aliments qui déclenchent des allergies alimentaires. Dans le cas d'enfants souffrant de graves allergies alimentaires, les familles pourraient décider de fournir tous les repas et collations, afin de limiter les risques d'exposition à un ou des allergènes.
- ☐ Les professionnels du centre savent reconnaître et traiter les réactions allergiques graves.
- ☐ Les enfants et les adultes se lavent les mains avant de manipuler des aliments ou de manger de la nourriture.
- ☐ Les aliments prêts à manger ne sont pas servis à mains nues. On utilise des pinces ou on met des gants.
- ☐ Les surfaces de travail, l'équipement, les ustensiles et les endroits où l'on range la nourriture sont propres.
- ☐ Des planches à découper séparées sont utilisées pour la viande et le poulet crus et cuits. On se lave les mains et on lave les ustensiles avant de toucher à d'autres aliments.
- ☐ Les aliments sont cuits de manière convenable et sont testés avec un thermomètre, au besoin.
- ☐ Les aliments périssables, les aliments préparés et les restants sont réfrigérés ou congelés dans un délai de deux heures. Les aliments sont conservés à des températures sécuritaires.

- ☐ Les aliments non réfrigérés sont rangés dans des contenants propres, dotés d'un couvercle, faits de verre, de métal ou de plastique dur, qui sont à l'épreuve des insectes et des rongeurs. Les contenants sont rangés sur des tablettes situées à au moins 15 cm (6 po) du sol.
- ☐ On enseigne aux enfants comment passer la nourriture à table de manière sécuritaire.
- ☐ Les professionnels du centre surveillent les activités de préparation de la nourriture, afin de prévenir la contamination des aliments et des ustensiles.
- ☐ Les professionnels du centre savent comment prévenir les étouffements et comment intervenir en cas d'étouffement.
- ☐ Les aliments servis qui ne sont pas consommés sont jetés.
- ☐ Les restants de nourriture n'ayant pas été servis sont réfrigérés dans des petits contenants dotés d'un couvercle. La date est inscrite sur les contenants et les restants sont consommés dans les 24 heures.
- ☐ On utilise des articles réutilisables de préférence à des articles jetables. Dans la mesure du possible, on tente de minimiser les emballages.
- ☐ On aménage des boîtes de recyclage et un contenant de vermicompostage. Les enfants apprennent à s'en servir.

## ASPECTS SOCIAUX DE L'ALIMENTATION

### But : Faire apprendre les aspects sociaux de l'alimentation, par des expériences agréables

- ☐ Des activités de routine associées à l'alimentation sont établies (se laver les mains, mettre la table, etc.). Elles contribuent aussi à détendre les enfants.
- ☐ On veille à éliminer les distractions pendant que les enfants mangent.
- ☐ Les enfants mangent sur des tables et des chaises qui conviennent à leur taille. Ils utilisent des ustensiles de taille appropriée pour se servir et manger.
- ☐ Les professionnels du centre s'assoient avec les enfants et mangent les mêmes aliments, aussi souvent que possible.
- ☐ Dans la mesure du possible, les enfants se servent eux-mêmes et décident de la quantité qu'ils mangeront.
- ☐ Lors des repas, les personnes à table sourient et parlent. Les adultes parlent des événements quotidiens et des expériences alimentaires positives.
- ☐ On n'utilise pas la nourriture pour récompenser, punir ou calmer les enfants.
- ☐ Les occasions spéciales sont célébrées avec des aliments culturellement appropriés ou sans nourriture.

- ☐ Les familles sont invitées à au moins une activité axée sur l'alimentation par année.

## APPRENDRE CE QU'EST LA SAINE ALIMENTATION

### But : Intégrer les activités de saine alimentation aux activités d'apprentissage quotidiennes

- ☐ Les enfants apprennent que s'alimenter est une importante activité.
- ☐ Les enfants savent qu'ils peuvent décider de manger un aliment ou non, ainsi qu'en quelle quantité.
- ☐ On encourage les enfants à goûter et à essayer de nouveaux aliments. On ne les force pas à manger certains aliments ou une certaine quantité de nourriture.
- ☐ Les activités d'apprentissage aident les enfants à accepter et à aimer de nouveaux aliments.
- ☐ Les recettes et les activités axées sur l'alimentation font connaître diverses cultures.
- ☐ Les enfants participent activement à la préparation des aliments et aux activités axées sur l'alimentation.
- ☐ Les aliments que les enfants mangent sont l'objet de discussions positives avec eux.

### Lorsque la nourriture est fournie par la famille

Les points mentionnés auparavant dans le texte demeurent valables. D'autres s'y ajoutent. Ils sont décrits ci-après.

- ❖ On distribue une liste d'aliments et de boissons santé aux familles. On les encourage à n'envoyer que des choix santé.
- ❖ Dès qu'un enfant arrive au centre, les contenants d'aliments sont rangés dans un réfrigérateur réglé à 4 °C (ou moins).
- ❖ À table, un adulte retire les aliments des contenants des enfants et les dispose sur leurs assiettes respectives.
- ❖ On retourne les restants de nourriture non consommée à la maison, à moins que la famille demande de ne pas le faire.

# Étapes de planification des menus

Les étapes énumérées ci-dessous conviennent aux repas du midi, ainsi qu'aux collations du matin et de l'après-midi.

- Envisagez de planifier des menus pour une période de quatre semaines, afin d'inclure une bonne variété de choix.
- Faites une liste des aliments de chacun des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien et pensez à inclure divers plats reflétant la diversité culturelle et ethnique des familles qui fréquentent votre centre.
- Intégrez les plats favoris des enfants et les nouveaux aliments que vous aimeriez leur présenter.
- Utilisez des fruits et légumes frais en saison, lorsqu'ils sont disponibles.
  - Consultez les guides Légumes disponibles au Canada selon la saison et Fruits disponibles au Canada selon la saison (voir les pages 47 et 48).
- Photocopiez le Planificateur de menus fourni dans le présent manuel et inscrivez-y ce que vous avez prévu.
  - Le Planificateur de menus se trouve à la page 36.
- Prévoyez trois ou quatre groupes alimentaires pour chaque repas du midi. Voir le tableau ci-après pour avoir un exemple :

## REPAS DU MIDI

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|
| **Possibilités du groupe Viandes et substituts** | | | | |
| Roulé au poisson et aux légumes | Sandwich aux œufs | Chili | Sandwich au poulet | Hoummos |
| **Possibilités du groupe Légumes et fruits** | | | | |
| Roulé à la laitue romaine et aux carottes râpées | Bâtonnets de céleri et de concombre avec une trempette à saveur ranch | Tomates et maïs dans un chili | Bâtonnets de poivrons doux verts, rouges, orange ou jaunes | Soupe aux légumes |

### Possibilités du groupe Produits céréaliers (s'il n'y en a pas déjà dans le plat principal)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Tortillas | Pain à 100 % de grains entiers | Muffin à la semoule de maïs | Pain à 100 % de blé entier | Triangles de pain pita à 100 % de grains entiers |

### Possibilités de desserts santé (optionnel)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Yogourt | Tranches de melon | Pêches en boîte | Crème-dessert faite avec du lait | Biscuit à l'avoine |

### Possibilités du groupe Lait et substituts (s'il n'y en a pas déjà dans le plat principal ou le dessert)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| — | Lait | Lait | — | Lait |

**Prévoyez au moins deux groupes alimentaires pour chaque COLLATION.**

- Incluez un deuxième choix du groupe Lait et substituts durant la journée.
- Prévoyez une collation d'après-midi plus substantielle si le prochain repas des enfants a lieu trois heures plus tard.
- S'il n'y a pas de lait au menu, servez de l'eau.

## COLLATIONS DU MATIN

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Craquelins de grains entiers, tranches de fromage, eau | Sauce aux pommes, barres aux figues, eau | Sandwich grillé au fromage (pain de grains entiers), eau | Quartiers d'orange, muffins au son et aux raisins, eau | Sucette glacée faite de yogourt aux fruits, eau |

## COLLATIONS DE L'APRÈS-MIDI

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Tranches de pommes, baguel multicéréales, fromage à la crème, eau | Muffins à l'avoine, lait | Bâtonnets de carotte, bâtonnets de pain, tranches de jambon, eau | Tranches de kiwi, craquelins à la farine Graham, yogourt, eau | Pain aux bananes, tranches de fromage, eau |

Assurez-vous que les plats et aliments que vous servez varient de jour en jour et de semaine en semaine. Prévoyez une variété de couleurs, de saveurs et de textures. Si votre menu comporte des plats qui reviennent, comme « Boulettes de viande chaque lundi et tacos chaque mardi », les enfants qui fréquentent votre centre certains jours seulement n'auront pas la chance de découvrir des aliments variés.

Pour en savoir plus sur la planification de menus, les portions pour enfants et des exemples de menus et de recettes, consultez les sites Web suivants :

- Le Guide alimentaire canadien de Santé Canada contient de nombreux exemples destinés aux éducateurs. Vous pouvez obtenir gratuitement des exemplaires du guide (en ligne et par la poste) et les distribuer aux familles. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
- Le site Web de l'organisme Les diététistes du Canada comprend des renseignements, des ressources et une formation en ligne en français. On y trouve, notamment, l'outil Menu au goût du jour, un outil interactif qui permet de composer un menu d'une journée équilibré www.dietitians.ca

# Planificateur de menus

Semaine du:_____

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Collations du matin**<br>Servez des aliments d'au moins deux groupes alimentaires | | | | | |
| **Repas du midi**<br>Servez des aliments de trois ou des quatre groupes alimentaires | | | | | |
| **Collations de l'après-midi**<br>Servez des aliments d'au moins deux groupes alimentaires | | | | | |

# Préparer des repas et des collations à emporter

Le sac de votre enfant contient-il des aliments de tous les groupes alimentaires?

UNE PORTION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

| LÉGUMES ET FRUITS | PRODUITS CÉRÉALIERS | LAIT ET SUBSTITUTS | VIANDES ET SUBSTITUTS |
|---|---|---|---|
| ✓ 2 ou plus | ✓ 2 ou plus | ✓ 1 ou plus | ✓ $\frac{1}{2}$ ou plus |
| Légumes—125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)<br>Légumes feuillus Cuits—125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse), Crus—250 ml (1 tasse)<br>Fruit—1 fruit ou 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) | Baguel, muffin, pita, rôti ou tortilla—$\frac{1}{2}$<br>Riz, pâtes alimentaires ou couscous—125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)<br>Petit pain—1<br>Céréales froides—30 g<br>Pain—1 tranche | Lait ou boisson de soya enrichie—250 ml (1 tasse)<br>Yogourt—175 g ($\frac{3}{4}$ tasse)<br>Fromage—50 g ($1\frac{1}{2}$ oz.) | Poisson, volailles ou viandes maigres—125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)<br>Légumineuses cuites ou hoummos—175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)<br>Œufs—2<br>Beurre d'arachide ou de noix—30 ml (2 c. à table) |

Par exemple : Une portion du Guide alimentaire canadien correspond à 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait et 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de yogourt.

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **COLLATION DU MATIN** | | | | | |
| | Petit muffin au son<br>Lait | Compote de pommes<br>Lait | Pain plat<br>Yogourt | Fromage cottage<br>Banane tranché | Céréales froides<br>Lait |
| **DÎNER** | | | | | |
| | Riz<br>Poulet en cubes | Hoummos<br>Pain pita de grains entiers | Œuf cuit dur<br>Sandwich fait avec du pain de grains entiers | Triangles de tortilla<br>Trempette de légumineuses | Quartiers de patates douce<br>Croquettes ou beignets de poisson |
| | Sauté de légumes | Pois mange-tout | Moitiés de tomate cerise | Bâtonnets de légumes (jicama, carotte, concombre) | Bâtonnets de légumes (zucchini, poivron vert) |
| | Quartiers d'orange | Bâtonnets de carottes | Lait | Morceaux d'anana<br>Lait | |
| **COLLATION DE L'APRÈS-MIDI** | | | | | |
| | Tranches de fromage<br>Tranches de kiwi | Pain aux bananes<br>Lait | Tranches de pommes<br>Mini baguel avec beurre d'arachide ou de noix | Pain à la citrouille<br>Quartiers de poire | Yogourt<br>Salade de fruits |

# Manger sainement sur le pouce avec de jeunes enfants

Les familles avec des tout-petits et des enfants d'âge préscolaire ont des vies actives et bien remplies. Manger à l'extérieur de la maison est une réalité. Lorsque vous faites des activités ou un pique-nique en famille, planifiez des aliments sains, que ce soit pour un repas ou une collation. Voici des conseils et des suggestions qui s'adressent aux familles.

## À quel moment manger

Planifiez trois repas et deux ou trois collations aux mêmes moments tous les jours. Offrez des aliments aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire toutes les deux à trois heures. Pour aider les enfants à bien manger lors des repas, servez les collations de une à deux heures avant le dîner ou le souper.

## Ce qu'il faut manger

- Préparez des collations qui comprennent deux ou plusieurs groupes alimentaires. Pour les repas, assurez-vous d'inclure au moins trois des quatre groupes alimentaires, voire les quatre.
- Les meilleures collations sont celles qui sont saines pour les dents. Ne servez pas d'aliments sucrés ou farineux comme des bonbons, des fruits séchés et des craquelins qui peuvent coller aux dents.

## À quel endroit manger

- Arrêtez-vous et assoyez-vous ensemble pour bien apprécier les aliments et parler, que vous soyez au parc ou que vous attendiez qu'un frère ou une sœur termine une partie ou une leçon.
- Prévenez l'étouffement. N'offrez pas de nourriture aux jeunes enfants lorsque vous voyagez en voiture ou en autobus ou lorsque vous les promenez dans une poussette.

## Suggestions de repas faciles et rapides

- À l'épicerie, achetez un poulet grillé, une salade dans un sac, des mini-carottes et des petits pains de grains entiers.
- Dans un restaurant-minute, commandez du lait avec votre repas et remplacez les frites par une salade ou des légumes coupés que vous aurez apportés de la maison.

**CONSEIL**

Soyez conscient des risques d'étouffement, y compris les hot dogs et le raisin. Coupez les hot dogs en quartiers ou sur le sens de la longueur. Coupez les raisins en deux.

## Suggestions de collations

- Compote de pommes et morceaux de rôtie de grains entiers
- Tranches de pommes ou de poires pour tremper dans du beurre d'arachide ou de noix
- Trempette de légumineuses et languettes de rôtie
- Ficelles de fromage et morceaux de fruits
- Céréales froides et yogourt
- Pizza aux légumes froide
- Fruits en coupe et biscuits Graham
- Œuf dur sur pain de grains entiers
- Hoummos avec pain pita et morceaux de poivrons pour trempette
- Mini-bagel avec fromage à la crème et tranches de pommes
- Rouleaux nori-maki (sushi) et tangerines
- Céréales de blé filamenté avec morceaux de fruits et yogourt
- Viande tranchée sur du pain en rouleau et coupée en roues
- Salade de thon et bâtonnets de céleri pour trempette
- Mini-muffin de grains entiers et yogourt
- Tortilla de grains entiers avec du beurre d'arachide, enroulée autour d'une banane et coupée en cercles

## Ce qu'il faut boire

- Tout le monde a besoin de boire régulièrement de l'eau. Si les enfants sont très actifs ou s'il fait chaud, ils devront boire plus d'eau. Apportez vos bouteilles d'eau pour les sorties en famille et les randonnées.
- Le lait, ainsi que les fruits et légumes aqueux comme le céleri, les concombres, la laitue, les tomates, les oranges et le melon d'eau (pastèque) étanchent aussi la soif.

## Sécurité alimentaire - Comment conserver les aliments en toute sécurité

- Veillez d'abord à la propreté. Assurez-vous que vos mains et toutes les aires de préparation des aliments, les ustensiles et les contenants sont propres et secs avant de commencer à préparer un repas ou une collation.
- Gardez les aliments réfrigérés froids. Mettez les aliments qui se gâtent rapidement (sauces à salade, mayonnaise, viande, poisson, lait et yogourt) dans des sacs à isolation thermique qui contiennent des sacs réfrigérants.
- Réfrigérez des bouteilles d'eau pour utiliser comme sacs réfrigérants pour garder les aliments froids et offrir une boisson rafraîchissante lorsqu'elles sont partiellement dégelées.
- Par temps froid, utilisez un thermos pour garder les soupes et les ragoûts chauds.

# Savoir lire les étiquettes pour bien choisir les aliments

En lisant la liste d'ingrédients, les allégations nutritionnelles et le tableau de la valeur nutritive sur une étiquette d'aliments, vous pouvez faire de bons choix sur la nourriture.

## LISTE D'INGRÉDIENTS

- La plupart des aliments préemballés doivent comprendre une liste d'ingrédients.
- Les ingrédients sont énumérés sur l'étiquette par ordre décroissant de proportion selon le poids (l'ingrédient présent en plus grande quantité est inscrit en premier).
- La liste d'ingrédients est une source d'information importante pour les gens souffrant d'allergies. Certaines personnes doivent éviter certains ingrédients ou confirmer la présence d'un ingrédient dans un aliment.
- Pour évaluer la valeur nutritionnelle d'un aliment, lisez la liste d'ingrédients et le tableau de la valeur nutritive.

## VALEUR NUTRITIVE

L'information contenue dans la valeur nutritive est basée sur une quantité spécifique d'aliment. Comparez toujours la valeur nutritive à la quantité que vous mangez.

La valeur nutritive énumère les calories et 13 nutriments principaux. Des nutriments supplémentaires peuvent être énumérés sur certaines étiquettes.

**Valeur nutritive**
Per 1 bar (37 g) / pour 1 barre (37 g)

| Amount / Teneur | % Daily Value / % valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** 130 | |
| **Fat / Lipides** 3 g | **5** % |
| Saturated / saturés 0.5 g + Trans / trans 0 g | **3** % |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0 mg | **0** % |
| **Sodium / Sodium** 100 mg | **4** % |
| **Potassium / Potassium** 85 mg | **2** % |
| **Carbohydrate / Glucides** 25 g | **8** % |
| Fibre / Fibres 2 g | **8** % |
| Sugars / Sucres 13 g | |
| Starch / Amidon 10 g | |
| **Protein / Protéines** 2 g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 10 % |

Le % de la valeur quotidienne évalue la teneur en nutriment d'une quantité spécifique d'aliment. Le % de la valeur quotidienne est basé sur des recommandations pour une saine alimentation.

Ces chiffres donnent la quantité de chaque nutriment dans la quantité spécifique d'aliment. La quantité est énumérée même si elle se trouve à zéro.

## ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Nous voyons souvent des allégations comme « sans cholestérol » et « à calories réduites » sur le devant des aliments emballés. Cette information accrocheuse ne révèle pas tout. Lisez également les tableaux de la valeur nutritive pour découvrir ce qu'une allégation veut vraiment dire.

# COMMENT CHOISIR DES ALIMENTS PRÊTS-À-SERVIR

## Aliments congelés ou préparés

- Choisissez seulement des aliments emballés sans gras trans. Lisez attentivement les étiquettes des repas congelés, des pizzas, des croûtes de tartes, des aliments congelés ou, encore, des mélanges à gâteaux, à biscuits, à muffins, à crêpes, à gaufres, etc.
- Évitez les aliments frits et en pâte à frire – frites, légumes, poulet ou poisson pané.
- Choisissez des légumes congelés sans ajout de beurre ou de sauce.

## Composition

- Si vous choisissez des aliments congelés ou préparés, vérifiez les listes d'ingrédients pour vous assurer que les fruits et les légumes apparaissent dans les trois premiers aliments (sans compter l'eau). Vous trouverez ci-dessous des suggestions d'aliments qui devraient comporter de grandes quantités de fruits et de légumes.
  - Burritos (aux fèves ou à la viande)
  - Chili
  - Cari
  - Falafels dans un pain pita avec des tomates et de la sauce tzatziki
  - Pâtes avec une sauce aux légumes
  - Pérogies
  - Pilafs aux légumes
  - Pizzas aux légumes
  - Ragoûts
  - Sautés

# Information sur le jus

La plupart des enfants aiment le jus parce qu'il a un goût sucré. Pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, les fruits représentent un meilleur choix santé, parce que les jus contiennent des vitamines et des minéraux, mais pas les fibres que l'on retrouve dans les fruits.

Un enfant qui boit trop de boissons sucrées, comme des jus de fruits, des boissons gazeuses et des boissons aux fruits, consomme beaucoup de sucre. Il peut ne pas avoir assez d'appétit pour des repas ou des collations santé.

Boire des boissons sucrées durant toute la journée dans une bouteille ou une tasse anti-fuites peut causer des caries dentaires.

Offrez du lait ou de l'eau lors des repas et des collations. Offrez de l'eau quand un enfant a soif.

Offrez des légumes et des fruits plus souvent que des jus.

N'offrez pas plus de 125 à 175 ml ($\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ tasse) de jus par jour au moment des repas ou des collations.

Servez le jus dans une tasse et non une tasse anti-fuites.

Choisissez du jus à 100 % et NON PAS une boisson aux légumes ou aux fruits.

Plusieurs emballages de boissons aux fruits semblent contenir du jus. Mais si l'emballage mentionne : « contient du vrai jus», « boisson », « punch », « splash », « mélange », « cocktail », « boisson » ou « _____ade », il ne contient pas de jus à 100 %.

**CONSEIL**

**JUS**

Recherchez l'une des mentions suivantes sur l'emballage :

- Jus à 100 %
- Non sucré
- Jus de fruits pur fait de concentré
- Aucune saveur ou couleur artificielle ajoutée

# Présenter de nouveaux aliments

Les enfants apprennent à accepter des aliments lorsqu'on les leur présente sans exercer de pression. Ils aiment bien voir d'autres personnes prendre plaisir à manger un aliment avant de l'essayer. Il faut parfois de 15 à 20 tentatives avant qu'un enfant accepte de goûter à un nouvel aliment.

**CONSEIL**

Les papilles gustatives de certains enfants les empêchent d'aimer facilement certaines saveurs et textures.

## SUSCITEZ DE L'INTÉRÊT ENVERS LES ALIMENTS

Utilisez des livres et des chansons pour augmenter l'intérêt des enfants envers les nouveaux aliments. Pour les tout-petits (de 0 à 2 ans), les livres suivants conviennent bien : *Les fruits et Les légumes* de la collection « L'imagerie des bébés » des éditions Fleurus; *Les fruits et les légumes* (Mika, éditions Boomerang). Pour les enfants d'âge préscolaire ou plus vieux, les livres suivants conviennent bien : *Je ne mangerai jamais de tomates de toute ma vie* (Lauren Child, à La courte échelle) ou *Inventaire illustré des fruits et légumes* (Virginie Aladjidi et Emmanuel Tchoukriel, chez Albin Michel). Les enfants d'âge préscolaire peuvent apprendre à épeler le nom des fruits et des légumes.

## FAITES PARTICIPER LES ENFANTS AU CHOIX DES NOUVEAUX ALIMENTS

Au supermarché, à l'épicerie ou au marché public, dites à voix haute le nom des fruits et légumes qui sont présentés. Décrivez-en les couleurs, les formes et les grosseurs.

Demandez aux enfants d'âge préscolaire d'aider à choisir un fruit ou un légume que vous achèterez. Par exemple, ils pourraient choisir du brocoli ou du chou-fleur, ou des pommes vertes ou rouges. Ils peuvent vous aider à les mettre dans des sacs, en comptant le nombre de fruits ou de légumes dont vous avez besoin.

Faites participer les enfants à la préparation des nouveaux aliments. Les tout-petits peuvent aider à frotter et laver les fruits et les légumes. Les enfants d'âge préscolaire peuvent aider à déchirer de la laitue pour préparer une salade et à couper des fruits mous avec un couteau de table.

## PRÉSENTEZ UN SEUL ALIMENT NOUVEAU À LA FOIS APRÈS L'AVOIR FAIT CONNAÎTRE AUX ENFANTS

Offrez un nouvel aliment lorsque les enfants ont faim. Donnez-leur le temps de le regarder et de l'examiner.

Au début, présentez une très petite quantité (une ou deux bouchées) du **nouvel** aliment, pour que les enfants se familiarisent avec de nouvelles saveurs et textures.

ESSAYEZ AUSSI

Voici du navet. Son goût est fort. Si tu en goûtes un morceau et que tu ne veux pas l'avaler, demande-moi un mouchoir de papier pour pouvoir le recracher dedans poliment.

## ADOPTEZ UNE ATTITUDE POSITIVE

Présentez un nouvel aliment avec enthousiasme. Attendez-vous à ce que les enfants aiment le nouvel aliment.

## ASSOYEZ-VOUS AVEC LES ENFANTS ET MONTREZ-LEUR QUE VOUS SAVOUREZ LES ALIMENTS

Faites-vous aider par un enfant enthousiaste. Il est souvent utile qu'un enfant qui est disposé à essayer de nouveaux aliments soit le premier à y goûter. Les autres enfants seront plus tentés de goûter à un nouvel aliment si un camarade l'a fait et en aime la saveur.

Servez un nouvel aliment avec un autre qui est familier. Cela peut aider à réduire l'anxiété des enfants par rapport au nouvel aliment.

Décrivez la ou les ressemblances du nouvel aliment avec un autre que les enfants connaissent déjà et aiment bien.

ESSAYEZ AUSSI

Voici un burrito. Les enfants mexicains aiment manger des burritos. Qu'est-ce que tu en penses?

Lorsque vous présentez un nouvel aliment, adoptez un langage neutre. Évitez d'utiliser un ton exigeant.

Donnez un aspect amusant à un aliment inhabituel. Par exemple, présentez une crème-dessert au tapioca comme un dessert spécial qui contient des bulles.

## PERSÉVÉREZ

Si un enfant refuse un aliment, n'en faites pas un drame.

Mais servez le même aliment un autre jour. Plus les enfants sont familiers avec un aliment, plus la probabilité qu'ils acceptent d'y goûter est élevée. Les jeunes enfants peuvent parfois voir un nouvel aliment 20 fois avant de se décider à y goûter ou à l'aimer.

Si un aliment demeure impopulaire après plusieurs tentatives, changez sa préparation. Par exemple, les légumes peuvent être cuits à la vapeur ou au four ou, encore, râpés.

Si les enfants acceptent de manger un nouvel aliment, servez-le encore assez rapidement, pour qu'ils s'y habituent.

# Les enfants difficiles ou fines bouches

Il est tout à fait normal qu'un enfant mange très bien pendant une journée et très peu la journée suivante. Après les 12 premiers mois de leur vie, les enfants ne grandissent plus aussi vite. Si un enfant a une poussée de croissance ou a été physiquement actif, vous pouvez vous attendre à ce qu'il ait meilleur appétit.

**CONSEIL**

Les enfants actifs ont meilleur appétit.

La plupart des enfants vivent des périodes où ils se montrent difficiles ou font la fine bouche. Certains enfants ne mangent que très peu d'aliments différents. D'autres refusent tout simplement de goûter à de nouveaux aliments. Attendez-vous à des périodes où un enfant se montrera difficile et à d'autres où il voudra le même aliment jour après jour.

## Raisons pour lesquelles les enfants n'auront peut-être pas envie de manger

- Ils sont fatigués.
- Ils sont distraits.
- Ils n'ont pas faim.
- Ils ne se sentent pas bien.
- Ils ne sont pas familiers avec le nouvel aliment.
- Ils ne peuvent pas avoir leur aliment favori.
- Ils sont dans une période de croissance plus lente.

Les enfants d'âge préscolaire commencent à apprendre l'indépendance et le pouvoir, de même que la coopération et le partage. Se montrer difficile ou faire la fine bouche peut être une façon de montrer qu'ils peuvent faire leurs propres choix. Ils savent que leur décision de manger ou de ne pas le faire peut se traduire par beaucoup d'attention.

## VOUS PRÉSENTEZ – AUX ENFANTS DE DÉCIDER

- Maximisez chaque bouchée en présentant des aliments sains, savoureux et appétissants. Laissez les enfants décider des aliments qu'ils aiment et en quelle quantité.
- Évitez d'insister ou de « conclure des marchés » en disant, par exemple, « Seulement deux autres bouchées » ou « Si tu manges tes légumes, tu auras du dessert. » Basez-vous sur le comportement des enfants pour juger s'ils ont faim ou s'ils sont rassasiés.
- Il ne faut pas récompenser les enfants pour avoir mangé, tout comme on ne les récompense pas pour d'autres activités quotidiennes comme se brosser les dents ou mettre ses chaussures.

# SUGGESTIONS POUR AIDER VOTRE ENFANT À BIEN MANGER

| À favoriser | À éviter |
|---|---|
| Servir des repas et des collations à heures fixes. | Laisser votre enfant manger chaque fois qu'il a faim. |
| Rappeler à votre enfant ce qui sera servi au prochain repas ou à la prochaine collation. | |
| Offrir des aliments sains qui sont savoureux et appétissants. Donner des noms amusants aux aliments, comme les lunes de pommes, les arbres de brocoli et les blocs de construction en fromage. | Laisser votre enfant choisir des aliments « amusants » qui contiennent beaucoup de sel, de gras ou de sucre et qui sont moins bons pour la santé. |
| Pour ne pas ruiner l'appétit et désaltérer, servir de l'eau. | Laisser votre enfant boire du jus ou du lait entre les repas et les collations. |
| Au lieu de récompenser avec des aliments, faire des câlins, donner de l'attention ou remettre une étoile. | Utiliser les aliments comme récompense. |
| Respecter les petits estomacs. Servir des petites portions et permettre une deuxième portion. | Insister ou conclure des marchés pour que votre enfant mange ou « vide son assiette ». |
| Servir un repas pour tout le monde, mais avec au moins un aliment que votre enfant aime. | Préparer des plats ou aliments spéciaux pour un enfant difficile. |
| Présenter des nouveaux aliments souvent. Même si votre enfant veut le même sandwich pour le repas du midi, changer les légumes, les fruits ou la soupe qui l'accompagnent. | Servir une variété limitée d'aliments ou abandonner après avoir présenté un nouvel aliment un ou deux fois seulement. |
| Laisser votre enfant vous aider à préparer les repas et les collations pour mieux connaître ce qu'il mange. | Préparer un aliment que votre enfant ne connaît pas et est moins susceptible de manger. |
| Vous asseoir et manger avec votre enfant, pour lui montrer que vous savourez les aliments santé. | Vous attendre à ce qu'un enfant mange des aliments santé s'il ne vous voit pas en manger vous-même. |

# Légumes disponibles au Canada selon la saison

| | Janv. | Fév. | Mars | Avril | Mai | Juin | Juil. | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Betteraves | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Brocoli | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Carrotes | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Céleri | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Champignons | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chou rouge | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chou vert | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chou vert frisé | ■ | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chou-fleur | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Choux de Bruxelles | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Concombres | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| Épinards | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| Fèves | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | |
| Laitue | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Légumes chinois | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Maïs | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Navet blanc | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Oignons rouges ou jaunes | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Panais | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Poireaux | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pois | | | | | | ■ | | | | | | |
| Pois mange-tout | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| Poivrons verts, rouges, jaunes, orange | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pommes de terre | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Radis | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Rutabagas | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Tomates | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Zucchini | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |

# Fruits disponibles au Canada selon la saison

| | Janv. | Fév. | Mars | Avril | Mai | Juin | Juil. | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Abricots | | | | | | ■ | ■ | | | | | |
| Amélanches | | | | | | | ■ | ■ | | | | |
| Bleuets | | | | | | ■ | ■ | | | | | |
| Cantaloup | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| Cassis | | | | | | | ■ | ■ | | | | |
| Cerises | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| Fraises | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Framboises | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| Groseilles | | | | | | | ■ | | | | | |
| Kiwi | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| Melon d'eau (pastèque) | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | |
| Melon miel | | | | | | | | | ■ | | | |
| Mûres | | | | | | ■ | ■ | | | | | |
| Nectarines | | | | | | | | | ■ | ■ | | |
| Pêches | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| Poires | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pommes | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Pruneaux | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | |
| Prunes | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| Raisin | | | | | | ■ | ■ | | | | | |
| Rhubarbe | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |

# Hygiène et sécurité alimentaire

Que les aliments soient préparés au centre ou apportés de la maison, les pratiques hygiéniques saines contribuent à la prévention des intoxications alimentaires. Avez-vous suivi le cours FOODSAFE? Allez au site www.foodsafe.ca pour obtenir des renseignements à ce sujet.

## Utilisez des sources d'aliments salubres

- Achetez des aliments de sources approuvées, comme des détaillants bien établis.
- Vérifiez l'emballage et utilisez les aliments avant la date qui indique « Meilleur avant ».
- Acceptez des dons alimentaires seulement si les aliments sont dans des contenants scellés ou des emballages clos provenant de sources commerciales. N'ACCEPTEZ PAS de restes qui proviennent d'aliments préparés pour des groupes, comme les repas d'église ou les réceptions de mariage.

**CONSEIL**

Si les parents sont responsables des collations de groupe, encouragez-les à apporter des aliments préemballés comportant des étiquettes.

## Maintenez la salubrité alimentaire

Veillez à ce que les aliments ne contiennent pas de bactéries et qu'il n'y ait pas d'infestation d'insectes ni de rongeurs.

Les bactéries peuvent se propager partout dans la cuisine et se retrouver sur les mains, les planches à découper, les ustensiles, les chiffons, les éponges, les comptoirs et les aliments. Vous trouverez ci-après les quatre étapes à suivre pour réduire le risque d'intoxication alimentaire.

**NETTOYER :** Lavez-vous les mains avant, pendant et après la cuisson des aliments.

Nettoyez toutes les surfaces qui entrent en contact avec les aliments.

**SÉPARER :** Conservez la viande, la volaille et les fruits de mer crus, ainsi que leurs jus, séparés les uns des autres et des autres aliments. N'utilisez pas d'accessoires de cuisine

ni de vaisselle qui sont entrés en contact avec de la viande crue lorsque vous servez des aliments cuits ou d'autres aliments.

**RÉFRIGÉRER :** Réfrigérez ou congelez rapidement les aliments que vous avez utilisés.

**FAIRE CUIRE :** Faites bien cuire les aliments. Utilisez un thermomètre pour aliments afin de vérifier la température interne des aliments.

Pour plus de renseignements au sujet de la salubrité alimentaire, consultez www.canfightbac.org/cpcfse/fr/about/

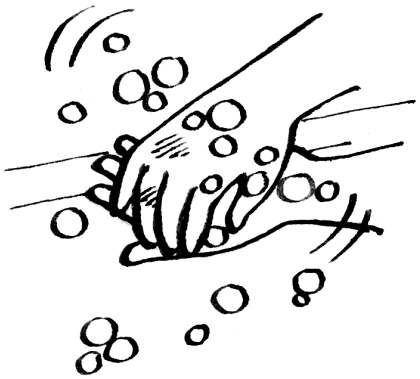
## Lavage des mains

Les enfants doivent avoir les mains propres avant de manger des aliments et de les manipuler.

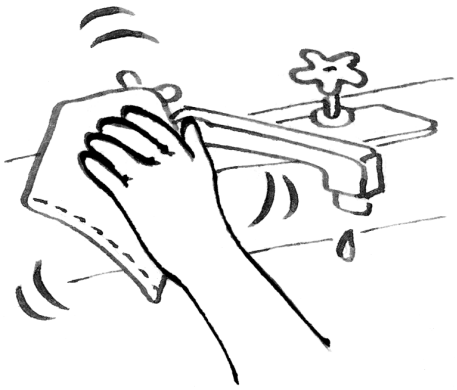
- Posez les affiches près des éviers où on se lave les mains et suivez les étapes décrites.
  - Comment vous laver les mains (voir la page 51).
- Supervisez les enfants lorsqu'ils se lavent les mains afin d'éviter les brûlures causées par l'eau chaude.
- Lavez-vous les mains à l'eau courante. N'utilisez pas le même chiffon humide pour laver les mains d'un groupe d'enfants.

- Utilisez des essuie-tout pour sécher les mains. Ne partagez pas la même serviette.
- Les désinfectants pour les mains à base d'alcool fonctionnent bien si les mains ne sont pas visiblement sales. Après avoir utilisé ces désinfectants, lavez-vous les mains et celles des enfants dès que possible.

## Comment vous laver les mains



Les adultes ferment le robinet



# Les allergies alimentaires

Les allergies alimentaires sont le résultat de réactions provenant du système immunitaire. L'élément de la nourriture provoquant la réaction est appelé un « allergène ». Les réactions allergiques d'origine alimentaire peuvent être très légères ou potentiellement mortelles.

La réaction allergique qui peut causer la mort se nomme anaphylaxie. Elle peut survenir quelques minutes après l'exposition à l'allergène alimentaire; en général dans les deux heures qui suivent. Les symptômes de l'anaphylaxie et leur gravité peuvent varier d'un enfant à un autre. La réaction peut aussi varier. Les symptômes les plus graves d'une réaction allergique sont les difficultés respiratoires et la baisse de pression artérielle. Les deux peuvent entraîner la mort s'ils ne sont pas traités. Pour plus de renseignements au sujet de réactions allergiques graves, consultez le site Web de Sécurité Allergie à : www.allergysafecommunities.ca

Certains enfants peuvent être incapables de digérer le gluten, une protéine présente dans le blé, le son et l'orge, car ils souffrent de la maladie cœliaque.

Les enfants qui ont des allergies alimentaires et sont atteints de la maladie cœliaque doivent éviter tout aliment susceptible de provoquer des réactions, même s'il s'agit seulement d'une trace.

Créez un environnement où tout le monde est conscient des allergies, afin de prévenir les réactions dangereuses à des aliments qui sont normalement sains.

D'autres réactions alimentaires nocives (qui ne sont pas liées au système immunitaire) peuvent être prises pour des allergies. Certains enfants possèdent un faible taux des enzymes requis pour la digestion des aliments. Chez les enfants qui ont un faible taux de lactase, boire trop de lait peut causer des ballonnements et de la diarrhée.

## Comment créer un environnement où l'on est conscient des allergies

### RENSEIGNEZ-VOUS

- Demandez aux nouvelles familles si leur enfant a des allergies alimentaires ou s'il a déjà mangé des œufs, des arachides, des noix provenant des arbres, du poisson ou des fruits de mer.
- Obtenez des renseignements au sujet des allergies alimentaires de chaque enfant et de ses besoins précis, comme une lettre du médecin. Demandez aux parents une mise à jour à ce sujet au moins une fois par année.

- Demandez aux familles de vous fournir une liste des aliments qui ne sont pas sécuritaires pour leur enfant.
- Créez un plan d'urgence en cas d'anaphylaxie pour chaque enfant ayant des allergies alimentaires graves. Vous pouvez vous procurer un échantillon sur le site www.allergysafecommunities.ca

## COMMUNIQUEZ

- Assurez-vous que tout le personnel et les bénévoles connaissent les allergies alimentaires des enfants et savent où trouver les renseignements nécessaires.
- Affichez ces renseignements dans un endroit bien visible, comme la porte du réfrigérateur.
- Veillez à ce que les nouveaux membres du personnel et les bénévoles aient des connaissances nécessaires en matière d'allergies alimentaires.
- Gardez le plan d'urgence pour l'anaphylaxie à portée de la main.
- Dites aux familles que certains enfants du centre ont des allergies alimentaires.
- Discutez avec les enfants des allergies s'ils sont en âge de comprendre.

## ÉVITEZ LES ALLERGÈNES

Être exposé à de minimes quantités d'allergènes peut déclencher une réaction. Les enfants qui souffrent d'allergies peuvent être exposés à des aliments auxquels ils sont allergiques de différentes façons.

**CONSEIL**

Un sandwich au fromage peut devenir contaminé de beurre d'arachide s'il est coupé avec le même couteau qui a servi à faire un sandwich au beurre d'arachide.

La contamination d'aliments et d'objets sécuritaires, comme des ustensiles et des jouets, peut entraîner une réaction allergique. Évitez d'exposer un enfant allergique à des allergènes pendant la préparation et la cuisson des aliments. Voici quelques suggestions pour éviter les allergènes et prévenir la contamination :

- Ayez en place une politique qui indique, par exemple, « Pas d'arachides S.V.P. »
- Demandez aux parents des enfants atteints d'allergies alimentaires graves de fournir à leurs enfants leurs repas, leurs collations et des aliments pour les occasions spéciales, comme les anniversaires et l'Halloween.
- Assurez-vous que tout aliment provenant de l'extérieur contient la liste des ingrédients.
- Veillez à ce que le personnel et les enfants se lavent les mains avant et après la manipulation des aliments, les repas et les collations.

**CONSEIL**

Pour obtenir de la formation portant sur les réactions allergiques graves, communiquez avec une infirmière de l'unité de santé publique la plus près de chez vous.

- Assoyez-vous près des enfants atteints d'allergies alimentaires pendant les repas et les collations afin de les superviser.
- Ne partagez jamais la nourriture, les boissons, les pailles, les ustensiles, les contenants et les serviettes de table.
- Nettoyez à fond les tables, les jouets et les autres objets afin d'éliminer tout reste de nourriture.
- Lorsque vous préparez des activités d'art plastique, choisissez des produits qui ne contiennent pas d'allergène. Assurez-vous que les produits comme la pâte à modeler ne sont pas contaminés par des allergènes. Évitez les activités qui utilisent des graines d'oiseaux ou des écales d'arachides.

## TRAITEZ LES RÉACTIONS ALLERGIQUES

- Assurez-vous d'avoir un plan d'urgence en cas d'anaphylaxie pour chaque enfant qui souffre d'allergies.
- Conservez les auto-injecteurs d'épinéphrine (en Amérique du Nord, habituellement de marque EpiPen ou Twinject) dans des endroits faciles d'accès, et non dans des armoires ou des tiroirs verrouillés.
- Assurez-vous que tout le personnel et les intervenants savent où se trouvent les auto-injecteurs.
- Veillez à ce que tous les intervenants aient obtenu la formation nécessaire pour reconnaître les réactions allergiques graves et sachent quoi faire en cas d'urgence, y compris la façon d'utiliser un auto-injecteur.

## INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE AU SUJET DES ALLERGÈNES

- L'Association d'information sur l'allergie et l'asthme offre des dépliants et des produits éducatifs portant sur les allergies et l'asthme, y compris des vidéos, des affiches et des macarons. Visitez aaia.ca/fr/index.htm ou communiquez avec le bureau régional de la Colombie-Britannique et du Yukon au 1-877-500-2242.
- Pour de plus amples renseignements au sujet des allergies alimentaires et des régimes spéciaux, vous pouvez communiquez avec le service téléphonique Dial-a-Dietitian. Composez le 604-732-9191 ou 1-800-667-3438 (sans frais en C.-B.).
- Pour des renseignements sur les allergies alimentaires graves chez les enfants, consultez la fiche santé nº 100a de HealthLink BC intitulée « Les allergies alimentaires graves chez les enfants » à www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile100a-F.pdf

# Aliments de remplacement dans les recettes en raison d'allergies et d'intolérances alimentaires

Voici les aliments les plus courants qui déclenchent des allergies chez les enfants : le lait de vache, les œufs, les arachides, le blé, le soja, les noix provenant des arbres, par exemple des amandes et des noix de Grenoble, et les fruits de mer, comme les crevettes, le crabe et les palourdes. Les enfants souffrant d'allergies alimentaires ne devraient manger que des aliments provenant de la maison.

**CONSEIL**

L'Association d'information sur l'allergie et l'asthme offre des affiches et des dépliants portant sur l'asthme et les allergies, y compris les allergies aux arachides, aux noix, au lait et aux œufs. Le site Internet de l'association se trouve au aaia.ca/fr/index.htm

Certains enfants font de l'intolérance à des aliments comme le lait, les œufs et le blé. Vous devrez faire des essais pour voir ce qui fonctionne le mieux pour chaque recette. Voici une liste de substituts courants pour la cuisson au four.

## LAIT

Dans les produits de boulangerie, remplacez le lait avec :

- de la boisson de riz enrichie;
- de la boisson de soya enrichie.

## ŒUFS

Lorsque vous faites une recette qui nécessite un ou deux œufs, remplacez chaque œuf par l'un des mélanges suivants :

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte; avec 25 ml ($1\frac{1}{2}$ c. à table) d'eau et 25 ml ($1\frac{1}{2}$ c. à table) d'huile;
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte; avec 15 ml ($1\frac{1}{2}$ c. à table) d'eau et 15 ml ($1\frac{1}{2}$ c. à table) de vinaigre;
- 5 ml (1 c. à thé) de levure sèche dissoute dans 50 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'eau chaude;
- 1 enveloppe de gélatine sans saveur et 30 ml (2 c. à table) d'eau chaude;
- la moitié d'une grosse banane écrasée.

  Note : La poudre à pâte porte aussi le nom de levure chimique.

## FARINE DE BLÉ

Remplacez 250 ml (1 tasse) de farine de blé avec l'un des ingrédients suivants :

- 220 ml ($\frac{2}{3}$ tasse) de farine de riz blanche ou brune et 440 ml ($\frac{1}{3}$tasse) de farine de fécule de pomme de terre;
- 250 ml (1 tasse) de farine de maïs.

# Comment prévenir les étouffements

Les jeunes enfants qui apprennent à mastiquer risquent de s'étouffer. Les aliments qui sont fermes, durs, ronds ou collants peuvent bloquer les voies respiratoires des enfants.

**CONSEIL**

Ne permettez pas aux enfants de manger ou de boire dans une automobile, un autobus ou une poussette en mouvement.

Les jeunes enfants ont des haut-le-cœur. Les aliments se logent derrière la langue avant d'être prêts à être avalés. Les haut-le-cœur repoussent les aliments vers l'extérieur, ce qui est normal quand on apprend à manger. Si un enfant peut tousser, cela signifie qu'il a un haut-le-cœur et non qu'il s'étouffe. Encouragez l'enfant à essayer de tousser afin d'expulser l'aliment.

Si un enfant a un haut-le-cœur parce qu'il a trop d'aliments dans la bouche, dites-lui de « les cracher ». Une fois l'enfant remis de son haut-le-cœur, suggérez-lui de prendre de petites bouchées et de bien mastiquer avant d'avaler.

Si un enfant ne peut expulser la nourriture en toussant ou en crachant, c'est qu'il s'étouffe. Tous les professionnels du centre devraient avoir suivi avec succès une formation en réanimation cardiorespiratoire, ou RCR, pour tout-petits. Ce cours leur apprend ce qu'il faut faire lorsqu'un enfant s'étouffe. Communiquez avec une infirmière du bureau de santé communautaire le plus près ou avec l'Ambulance Saint-Jean pour obtenir des renseignements au sujet de la formation en RCR pour les tout-petits.

Ne jamais nourrir les bébés en appuyant les biberons sur des objets. Nourrissez les bébés seulement lorsqu'ils sont assis.

Insistez pour que les enfants s'assoient pour manger et boire. Ne nourrissez jamais un enfant qui rit ou qui pleure. Supervisez toujours les jeunes enfants lorsqu'ils mangent. Donnez l'exemple et encouragez les enfants à prendre de petites bouchées, à bien mastiquer les aliments et à manger à un rythme détendu.

Coupez les aliments en petits morceaux afin qu'ils soient sécuritaires pour les plus petits. Pour les enfants de moins de 12 mois, les morceaux devraient mesurer environ 0,5 cm, soit $\frac{1}{4}$ de pouce. Pour les enfants âgés de moins de quatre ans, les morceaux devraient mesurer 1 cm, soit $\frac{1}{2}$ pouce.

# Aliments pouvant causer des étouffements

**ATTENTION :** Ne donnez pas de noix ou d'arachides entières, de maïs soufflé, de gomme à mâcher, de pastilles contre la toux ni de bonbons durs aux enfants de moins de quatre ans. N'utilisez pas de cure-dents ni de brochettes.

| Aliments à surveiller | Comment rendre les aliments plus sécuritaires |
|---|---|
| **RONDS** | |
| Raisins entiers, petites tomates, petits fruits assez gros, saucisses fumées à hot dogs et saucisse | Les trancher en longueur et ensuite en petits morceaux |
| **DURS** | |
| Fruits avec des noyaux ou des pépins | Enlever les noyaux et les pépins |
| Légumes crus qui peuvent se briser en gros morceaux, comme des carottes | Les râper ou les trancher finement, les couper en bâtonnets minces et les faire cuire |
| Noix et arachides entières | Les trancher finement |
| Graines | Les trancher finement |
| Bonbons | Ne pas en servir |
| **COLLANT** | |
| Petites boules de beurre d'arachide | Étaler le beurre d'arachide en couche mince sur des rôties ou des craquelins |
| Raisins secs et autres fruits secs, guimauves | Les couper en petits morceaux |
| Gomme à mâcher | Ne pas en servir |
| **FILANDREUX** | |
| Céleri et agrumes, comme oranges et pamplemousses | Enlever les grandes sections filandreuses |
| Légumes feuillus | Les couper en petits morceaux |
| **EN GROS MORCEAUX** | |
| Beurres d'arachide, de noix ou de graines croquants | Choisir des beurres de noix ou de graines crémeux et en étaler une couche mince sur des rôties ou des craquelins |
| Gros morceaux de viande ou de fromage | Les couper en petits morceaux |
| **FACILES À MANGER À LA POIGNÉE SANS MASTIQUER** | |
| Bretzels, chips | Offrir de petites portions dans une assiette ou dans un bol pour éviter de piger dans le sac |
| **CONTENANT DES OS** | |
| Poulet et poisson entiers | Enlever les os du poulet et les arêtes des poissons; effriter le poisson avant de le servir. Passer les doigts dans le poisson, pour s'assurer qu'il n'y a plus d'arêtes |

# Conseils pour choisir des meubles et de la vaisselle convenant aux enfants

Facilitez l'apprentissage des enfants en leur fournissant des meubles et de la vaisselle à leur taille afin qu'ils apprennent à se servir eux-mêmes et à bien manger, de façon sécuritaire, aux heures de repas et de collations.

**ESSAYEZ AUSSI**

Faites participer, autant que possible, les enfants ayant des restrictions alimentaires aux heures de repas.

## MEUBLES CONVENANT AUX ENFANTS

- Les bébés qui peuvent s'asseoir ont besoin d'une chaise haute.
- Les enfants plus âgés ont besoin de petites tables et de petites chaises pour être confortables et ne pas tomber. Est-ce que la chaise permet à l'enfant de mettre les pieds à terre ou sur une surface ferme? Lorsque l'enfant est assis, est-ce que le dessus de la table lui arrive entre la taille et la moitié de la poitrine?
- Assoyez les enfants les uns en face des autres. Ne permettez pas aux enfants de manger debout ou à genoux.
- Gardez des ustensiles pour manger, des ustensiles de service et des articles de nettoyage supplémentaires près de la table.

## VAISSELLE ET USTENSILES DE SERVICE CONVENANT AUX ENFANTS

- Bols de service incassables et étanches avec rebords
- Petites assiettes de service
- Petites louches ou cuillères de service à manche court ou tasses à mesurer
- Petites pinces en plastique, plutôt que des pinces en métal avec ressorts qui peuvent pincer les doigts des enfants
- Petites cruches à liquide, avec couvercles et bases stables, afin que les enfants puissent se verser des boissons

**CONSEIL**

Choisissez des ustensiles dont la taille et le poids permettent aux enfants de les manipuler facilement.

## USTENSILES POUR MANGER CONVENANT AUX ENFANTS

- Vaisselle étanche et incassable ou vaisselle de papier épais pour utilisation unique
- Verres et tasses durables et faciles à tenir, convenant aux enfants
- Bols et assiettes pour enfants, avec rebords courbés pour prendre la nourriture
- Cuillères et fourchettes à manche court faits d'acier inoxydable ou de plastique étanche épais
- Serviettes de table permettant aux enfants de se nettoyer le visage et les mains

**CONSEIL**

Les assiettes et les verres en polystyrène peuvent causer l'étouffement, car les enfants peuvent en arracher des morceaux d'un coup de dent.

# Aspects sociaux de l'alimentation

Essayez de créer une atmosphère joyeuse et détendue pour tout le monde aux heures de repas et de collations. Montrez aux enfants comment savourer une alimentation saine et prendre plaisir à la conversation. Aidez-les à prêter attention à ce qu'ils mangent. Lorsque vous servez des aliments sains, d'apparence attrayante, dans un environnement agréable où se trouvent des tables, des chaises, de la vaisselle et des ustensiles convenant aux enfants, ceux-ci vont probablement savourer leur nourriture et manger ce qu'il leur faut.

**CONSEIL**

Préparer des aliments sains et manger ensemble aide les enfants à apprendre de nouveaux mots tout en travaillant en collaboration et en bavardant.

## Repas de type familial

Pour encourager les repas de type familial, présentez des aliments variés et demandez aux enfants de se servir, avec l'aide d'un adulte au besoin. Les adultes s'assoient et mangent avec les enfants.

Même si les enfants apportent leurs aliments de la maison, le repas peut ressembler à un repas de type familial. Disposez des napperons, des assiettes et des tasses sur la table. Sortez les aliments des boîtes. Assoyez les enfants qui ont besoin d'aide supplémentaire près d'un adulte.

## COMPORTEMENT DES ENFANTS

- Ils se servent s'ils en sont capables.
- Ils peuvent commencer par se servir de petites portions, en sachant qu'ils peuvent en reprendre s'ils le désirent. Cela leur permet de contrôler la quantité d'aliments dans leur assiette.
- Ils prennent le temps de manger, jusqu'à ce qu'ils n'aient plus faim.
- Ils peuvent regarder les aliments, les toucher, les écraser, les sentir et y goûter, tout en les découvrant.
- Ils ne sont pas obligés de goûter à un aliment s'ils n'en veulent pas.
- Ils peuvent apprendre à mettre la table et à la nettoyer.

## RÔLE DES ADULTES

- Ils aident les enfants à prêter attention à ce qu'ils mangent.
- Ils acceptent que les jeunes enfants fassent des dégâts et soient lents quand ils mangent.
- Ils acceptent les préférences alimentaires de chaque enfant et son aversion pour certains autres aliments. Cela contribue à son estime de soi.
- Ils ne forcent pas un enfant à goûter à un nouvel aliment, à manger un nombre précis de bouchées ou à vider son assiette.
- Ils ne font pas de compliments à un enfant et ne le grondent pas au sujet de la quantité d'aliments qu'il mange ou du genre d'aliments que lui donnent ses parents.
- Ils n'utilisent pas les aliments à d'autres fins que manger. Utiliser les aliments pour négocier, apaiser ou punir envoie un mauvais message aux enfants. Priver les enfants de nourriture n'est jamais acceptable.

En organisant des activités prévisibles avant les repas, vous pouvez aider les enfants à se calmer et les préparer à manger. Ne vous attendez pas à ce que les enfants mangent immédiatement après avoir joué à des jeux très actifs. Les petits groupes et les activités tranquilles facilitent la transition vers les repas et les collations. Voici des exemples :

- Écouter une histoire ou chanter.
- Aider à préparer les aliments pour le repas ou la collation.
- Se laver les mains.
- Mettre la table.

Lorsque vous êtes à table, vous donnez l'exemple aux enfants en matière d'alimentation saine et de conversation agréable. Encouragez les discussions positives et n'utilisez pas d'expressions comme « les bons aliments » et « les mauvais aliments ». Les enfants apprennent à bien se tenir à la table en observant les adultes à leur table et en leur parlant. Les enfants s'intéressent aux aliments que vous mangez.

- Si votre centre sert des aliments, mangez la même chose que les enfants.
- Si vous apportez votre propre nourriture, les enfants pourraient être curieux et vouloir savoir ce que vous mangez. Songez à présenter ce type de nourriture à un autre moment.

Mangez la même nourriture, autant que possible. Présentez de nouveaux aliments avec de l'enthousiasme. Par exemple, mangez du brocoli avec une fourchette devant les enfants en leur montrant que vous aimez bien en manger. Demandez-leur s'ils veulent manger des « petits arbres » (du brocoli).

Laissez les enfants se servir eux-mêmes de petites portions. Aidez ceux qui ont besoin d'aide et offrez-leur plus de nourriture s'ils ont faim. Laissez les enfants se nourrir eux-mêmes, même s'ils sont lents et font des dégâts. Attendez-vous à ce que les enfants renversent et échappent des aliments. Gardez votre calme.

Les enfants plus âgés peuvent ramasser ce qu'ils ont renversé.

Les adultes sont à la table pour :

- manger avec les enfants et leur montrer comment déguster une gamme d'aliments;
- assurer la sécurité des enfants et prévenir les accidents;
- être prêt à intervenir si un enfant s'étouffe;
- rappeler aux enfants de manger s'ils semblent l'oublier, avec un ton neutre;
- expliquer comment faire les choses, par exemple ne pas toucher aux aliments des autres gens à la table en utilisant les expressions « les tiens », « les miens » et « les nôtres »;
- donner l'exemple de bonnes manières et expliquer d'avance aux enfants les comportements attendus de leur part;
- engager les conversations et les animer, en utilisant des mots descriptifs et des mots d'action et en posant des questions ouvertes;
- s'assurer que les repas sont agréables, sans critiques, batailles ou commentaires insolents;
- répondre aux questions et aux commentaires des enfants avec intérêt et de manière informative;
- discuter des sentiments des enfants et de leurs idées. Parler de ses propres sentiments et de ses idées encouragera les enfants à en faire de même;
- aider les enfants à négocier lorsqu'il y a des conflits ou les laisser résoudre leurs propres problèmes.

**CONSEIL**

N'utilisez pas les desserts pour récompenser les enfants qui ont mangé tout le contenu de leur assiette.

**CONSEIL**

Ne buvez pas de liquides chauds près des enfants. Ne placez pas d'aliments, surtout des aliments chauds, à un endroit où les enfants pourraient les faire tomber.

Après les repas, planifiez une transition détendue à la prochaine activité en prenant le temps de faire les choses suivantes :

- Desservir et nettoyer la table.
- Se laver les mains.
- Se brosser les dents.

# La conversation pendant les repas et les collations

Les repas et les collations sont des moments importants où l'on mange et l'on parle ensemble. Pour aider les enfants à apprécier les aliments sains, essayez de donner aux repas et aux collations une atmosphère de détente et d'échanges.

## ENCOURAGEZ LES TOUT-PETITS À PARLER DES ALIMENTS ET DE L'ALIMENTATION

Les tout-petits communiquent en combinant les gestes et les mots. Les très jeunes enfants peuvent pointer du doigt pour indiquer les aliments qu'ils désirent et repousser un aliment dont ils ne veulent pas. L'adulte doit faire preuve de patience et tenter de comprendre ce que le très jeune enfant veut communiquer.

**CONSEIL**

S'il est difficile de manger et de maintenir une conversation en même temps pour les enfants, parlez moins.

- Faites des commentaires en vous servant du mot ou des « phrases en deux mots » des enfants. Reformulez des phrases complètes à partir de ces mots.
- Donnez au très jeune enfant une seule directive à la fois. Par exemple, « Tu peux t'asseoir sur la chaise à côté de moi. »
- Profitez des activités de routine quotidiennes et commentez chaque étape de leur déroulement. Par exemple, lorsqu'il s'agit de se laver les mains avant et après les repas : « D'abord, j'ouvre le robinet. Ensuite, on prend du savon. Frotte-toi les mains ensemble pour éliminer les microbes. »
- Utilisez des mots précis pour décrire ce que fait l'enfant.
- Décrivez verbalement les émotions des tout-petits.

## ENCOURAGEZ LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE À PARLER DES ALIMENTS ET DE L'ALIMENTATION

Les enfants d'âge préscolaire disent des phrases complètes. Ils se parlent souvent à eux-mêmes lorsqu'ils sont seuls ou travaillent à une tâche donnée. Ils aiment parler de leurs expériences et ont des amis imaginaires.

- Posez des questions au sujet d'événements passés et demandez-leur de donner des détails. Par exemple, « Parle-moi d'un repas que tu as mangé avec ta famille. Qui était là? Où avez-vous mangé? »
- Donnez des explications lorsque vous corrigez un comportement ou offrez d'autres possibilités, comme « Lorsque tu utilises la cuillère de service, c'est plus facile de prendre des pommes de terre en purée (ou patates pilées). »

- Encouragez les discussions qui portent sur les sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs. Discutez des causes probables des émotions.
- Créez des moments où les enfants pourront prendre part, seuls ou avec des amis, à des jeux symboliques portant sur les aliments et les repas. Par exemple, « On va faire semblant de préparer un repas pour un pompier ou une princesse. Qu'est-ce que vous allez servir? Quels aliments pensez-vous que le pompier aimerait manger? Quels aliments pensez-vous que la princesse aimerait manger? Où est-ce que vous servirez le repas? »

> **ESSAYEZ AUSSI**
>
> Pourquoi aimes-tu mieux manger des poires que des pommes?

- Présentez des choix lorsque vous le pouvez, comme « Veux-tu des tranches de pomme ou de poire? »
- Encouragez des communications plus avancées.

## PRÉSENTEZ DES CHOIX SANTÉ ET AIDEZ LES ENFANTS À DÉTERMINER LORSQU'ILS ONT FAIM ET LORSQU'ILS SONT RASSASIÉS

### Voici des phrases qui peuvent aider

- « Oui, ces bâtonnets de céleri sont croquants! »
- « Ce sont des ___ (un nouvel aliment comme des asperges). Qu'est-ce que tu en penses? »
- « Aimes-tu ça? »
- « Aimerais-tu en avoir plus? »
- « Est-ce que ton estomac te dit que tu n'as plus faim? »
- « Utilise ta serviette de table. »
- « S'il te plaît, mets le bol de service plus près de ton assiette. »
- « Les frites cuites au four ont l'air différentes, n'est-ce pas? J'ai pris des pommes de terre (ou patates) pour les préparer et je les ai fait cuire au four. »

> **ESSAYEZ AUSSI**
>
> « Voici un kiwi. Il est sucré comme une fraise. »

### Sujets de conversation à la table

- « Qu'est-ce que tu as fait au terrain de jeu aujourd'hui? »
- « Qu'est-ce que tu as aimé le plus dans l'histoire que ton enseignant a lue aujourd'hui? »
- « Quelle est la meilleure chose qui est arrivée aujourd'hui? »
- « Si j'habitais sur une île tropicale, je mangerais____. »
- « Parle-moi de ce que tu as fait de beau aujourd'hui ou que quelqu'un d'autre a fait. »

## Commentaires inappropriés

- « Mange ça pour me faire plaisir. »
- « J'aimerais que tu manges aussi bien que Chloé. »
- « Tu as mangé toutes tes carottes, comme un grand garçon. »
- « Tu vois? Ce n'était pas si mauvais, hein? »
- « Tu dois manger une autre bouchée avant de pouvoir sortir de table. »
- « Lucas, regarde Alex. Il a mangé toute sa banane. »
- « Comment sais-tu que tu n'aimes pas ça si tu n'y as même pas goûté? »

# Apprendre ce qu'est la saine alimentation tout en s'amusant

Aider les enfants à acquérir des connaissances sur la saine alimentation est une tâche imposante. En les aidant à apprendre des notions de base sur les aliments et l'alimentation, vous « nourrissez » de jeunes esprits.

**CONSEIL**

Les repas et les collations sont d'excellentes occasions pour permettre aux enfants d'explorer les aliments et d'acquérir des connaissances sur la saine alimentation.

Lorsque vous planifiez des activités, pensez à ce que les enfants peuvent apprendre. Choisissez des activités qui correspondent à leurs aptitudes et à leurs intérêts. Se contenter de trier les aliments selon les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien n'est pas une activité profitable pour les jeunes enfants. À cet âge, ils peuvent facilement apprendre les couleurs et les formes, mais il leur est difficile de saisir des concepts abstraits comme les groupes alimentaires.

Planifiez des activités amusantes et intéressantes qui permettent de présenter une vaste gamme d'aliments aux enfants. Les notions de saine alimentation peuvent s'apprendre selon des méthodes animées et variées, dans des milieux différents et être intégrées à d'autres activités, par exemple :

- lors des repas et des collations;
- pendant le cercle, en parlant des aliments et de l'alimentation, en chantant des chansons, en lisant des histoires, en faisant des activités avec des marionnettes, des images, etc.;
- pendant les périodes de jeu, en se servant des aliments et de l'alimentation comme thèmes d'activité (faire semblant de livrer de la pizza, d'aller au restaurant, etc.);
- dans la cuisine, alors que les enfants participent à la préparation des aliments;
- lorsqu'on met la table;
- en explorant l'univers des aliments par des activités comme le jardinage et les goûtoramas;
- en utilisant des accessoires et des ustensiles de cuisine pour jouer dans le sable, dans l'eau, avec de l'argile ou de la pâte à modeler;

- lorsque vous parlez des activités avec les parents ou que vous envoyez des renseignements, des menus et des recettes à la maison.

Les activités propices et enrichissantes misent sur l'acquisition de connaissances sur les aliments sains. Voici des exemples d'activités sur les fruits et les légumes :

- compter, p. ex., combien de personnes peut-on nourrir avec un melon d'eau (une pastèque);
- faire sécher des aliments dans un déshydrateur, p. ex., du raisin, des rondelles de pomme ou des tomates cerise;
- explorer un fruit ou un légume et y goûter sous des formes différentes, p. ex., des tomates dans une sauce à spaghetti, séchées au soleil ou, encore, du jus de tomate;
- aider à préparer un fruit ou un légume pour une collation;
- faire semblant (jeu symbolique), p. ex., creuser dans le jardin, récolter des légumes, cueillir des fruits;
- apprendre quels sont les fruits et les légumes consommés dans d'autres pays ou cultures;
- apprendre les couleurs et les formes;
- apprendre les textures, p. ex., lisse comme une pomme, rugueuse (bosselée) comme une orange, poilu comme un kiwi;
- faire un collage d'images de fruits et de légumes que les enfants aiment, collectivement ou individuellement;
- planter des graines ou des semis;
- participer à des jeux où l'on devine, p. ex., quels légumes sont orange, quel est l'aliment-mystère caché dans le sac;
- lire un livre sur la culture des fruits et des légumes;
- sortir acheter des aliments à l'épicerie, au marché public ou dans une boutique spécialisée en aliments du monde;
- chanter une chanson ou réciter une comptine;
- parler du goût, de la texture et du son de divers aliments ou comparer un groupe d'aliments selon ces critères;
- aller visiter un jardin ou un verger;
- laver les fruits et les légumes avant de les cuisiner ou de les manger (et ne pas oublier de se laver les mains!).

**ESSAYEZ AUSSI**

Quel est le goût de cet aliment? Est-il sucré ou aigre? Quel son fait-il quand on le mange? Est-il croquant, difficile à mâcher?

Faites découvrir aux enfants l'univers des couleurs, du goût et des textures des fruits et des légumes frais ou cuisinés. Un univers amusant et rempli de belles surprises!

## Activités axées sur les aliments

Les activités où les enfants choisissent et préparent des aliments, font du jardinage et goûtent à des aliments sont idéales pour faire appel aux cinq sens des enfants, leur enseigner des notions de saine alimentation et augmenter la variété d'aliments qu'ils mangent. Assurez-vous de donner à chaque enfant la chance de connaître les aliments sains et d'apprendre d'où ils viennent. Les activités axées sur les aliments aident les enfants à perfectionner leurs habiletés langagières et à enrichir leur vocabulaire (en parlant des couleurs, des odeurs et des formes; en apprenant les noms), à accroître leurs habiletés en numératie (en comptant les aliments et en mesurant les ingrédients d'une recette) et à développer leurs habiletés motrices (en effectuant des tâches comme étaler du beurre d'arachide, creuser la terre, tremper des aliments dans une trempette, etc.).

## Préparation de nourriture avec des enfants

Les enfants d'âge préscolaire adorent aider à cuisiner. Ils sont souvent mieux disposés à manger des aliments qu'ils auront aidé à préparer. Les garderies et les milieux d'apprentissage pour les tout-petits sont de bons endroits pour enseigner et donner l'exemple en matière de saine alimentation et de préparation de nourriture en toute sécurité.

Lorsque les enfants participent à la préparation de nourriture, il faut allouer plus de temps et avoir conscience qu'il y aura probablement des dégâts. Mais cet effort supplémentaire

en vaut largement la peine, car les enfants qui participent à la préparation des repas et des collations mangent une grande variété d'aliments de meilleur gré. De plus, en aidant à préparer de la nourriture, les enfants peuvent acquérir beaucoup de connaissances sur la nourriture et la saine alimentation.

Faites connaître aux enfants des aliments sains qu'ils peuvent déguster avec leurs familles. Malheureusement, un grand nombre de livres de cuisine pour enfants comprennent surtout des recettes sur les desserts et les sucreries. La section « Recettes » (voir la page 137) présente plusieurs suggestions de desserts, de collations et de repas santé.

## Lignes directrices sur la participation des enfants à la préparation de la nourriture dans les milieux d'apprentissage des tout-petits

Les enfants âgés de plus de trois ans peuvent participer systématiquement à des activités éducatives sur la préparation de nourriture convenant à leur âge, sous la direction d'un adulte et avec un bon encadrement sur le lavage des mains, la sécurité personnelle ainsi que l'hygiène et la sécurité alimentaire. Les enfants peuvent préparer des collations et des repas simples avec des aliments présentant peu de risques, mettre la table avant le repas et la débarrasser après le repas.

Voici quelques recommandations :

- que l'adulte présent ait reçu une formation sur l'hygiène et la sécurité alimentaire;
- que les enfants préparent leurs propres boissons et aliments;
- que les aliments que les enfants servent à d'autres personnes soient cuits et non pas crus, p. ex., qu'ils servent des muffins à la ronde au lieu d'une salade.

**CONSEIL**

Votre régie ou administration de la santé locale pourrait avoir des renseignements supplémentaires. Communiquez avec l'agent en hygiène de l'environnement.

## Jardinage avec les enfants

Les enfants éprouvent beaucoup d'enthousiasme à voir une graine pousser et se développer en aliment qu'ils mangeront. Le jardinage est une excellente façon d'aider les enfants à être actifs et à en savoir plus sur la nature, sur l'agriculture et sur les plantes dont nous mangeons certaines parties. Les enfants d'âge préscolaire peuvent participer à la plupart des activités de jardinage et être fiers de ce qu'ils font. La culture des légumes peut augmenter l'enthousiasme des enfants à manger de nouveaux légumes.

**CONSEIL**

Le livre *Mon premier potager* convient bien aux enfants de 3 à 6 ans (auteure Julie Boudreau, illustrateur Erich Dauphin, Bertrand Dumont Éditeur, 2006).

- Faites un jardin à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Rendez-vous à une pépinière ou à un centre de jardinage à proximité, pour y acheter des graines ou des semis à transplanter.
- Choisissez des plantes qui sont faciles à cultiver, comme des tournesols, des tomates, des fèves, des radis, des pois mange-tout et des fines herbes.

**Si vous êtes adepte du jardinage**, vous devrez peut-être vous montrer moins exigeant. Rappelez-vous que l'idée qu'un enfant se fait du jardinage peut être fort différente de la vôtre. Il est tout à fait normal que les rangées de plants soient mal alignées et que certaines mauvaises herbes deviennent des plantes intéressantes.

> **CONSEIL**
>
> Faites de l'expérience une réussite, en utilisant du terreau de bonne qualité et des graines récentes.

**Si vous ne faites pas de jardinage,** commencez à petite échelle, p. ex., en plantant des graines dans un carton à œufs dont les sections auront été remplies de terreau. Qui sait, vous « cultiverez » peut-être un jardinier!

Prenez votre temps. Prenez plaisir à regarder les enfants creuser des trous, chercher des vers de terre, trouver des coccinelles, réagir à une grenouille, une chenille ou une limace et faire des galettes ou des boulettes de terre. Enseignez-leur à distinguer les insectes nuisibles de ceux qui sont inoffensifs. Pour vous débarrasser des insectes nuisibles, il vaut mieux

> **CONSEIL**
>
> Pensez à faire du vermicompostage pour disposer des déchets de cuisine végétaux.

utiliser une solution d'eau et de savon à vaisselle que des produits chimiques dangereux. Montrez aux enfants comment désherber, pour que les plantes que vous cultivez aient de la place pour pousser et être en « bonne santé ». Vous devrez peut-être aider les enfants à désherber et à éliminer les insectes nuisibles.

➲ Les fruits et les légumes (voir la page 108).

## Activités de dégustation (les goûtoramas)

Les dégustations constituent une façon amusante d'explorer des aliments. Dans ce manuel et l'ensemble des ressources de GRANDIR CB^MC, le terme « goûtorama » désigne les activités où de petits groupes d'enfants dégustent des échantillons d'aliments et en explorent le goût, l'odeur, la couleur et la texture. Les enfants qui apprennent à essayer de nouveaux aliments sont plus susceptibles d'accepter de goûter et d'aimer différents aliments toute leur vie.

> **CONSEIL**
>
> Ne forcez pas les enfants à manger des aliments auxquels ils ne veulent pas goûter.

➲ Les cinq sens (voir la page 99).

## Jouets et jeux qui appuient l'apprentissage

Les jouets et les jeux sur le thème de l'alimentation appuient l'apprentissage à l'heure des repas et aident les enfants à acquérir de bonnes habitudes alimentaires. Organisez des activités qui donnent aux enfants la chance d'explorer les accessoires et les ustensiles de cuisine et de s'exercer à les manipuler.

### BOÎTES À ACCESSOIRES

Des boîtes remplies d'articles et d'accessoires sur un thème particulier donnent aux enfants la chance de reproduire ce qu'ils apprennent en faisant semblant (jeu symbolique). Les boîtes peuvent contenir des articles ou des accessoires de jardinage ou de cuisine, ainsi que des emballages d'aliments vides.

> **CONSEIL**
>
> Utilisez des livres ou des emballages vides vous permettant de sensibiliser les enfants aux aliments sains et évitez de promouvoir des aliments sans valeur nutritive ou de la bouffe-minute.

Demandez aux familles de vous faire des suggestions et de vous donner des articles qui représentent une saine alimentation tout en représentant les diverses cultures des enfants. Faites bricoler les accessoires par les enfants (comme des menus de restaurant ou des dépliants pour commander et faire livrer des pizzas). Vérifiez que tous les articles et accessoires sont propres et que leur utilisation ne présente pas de danger pour les enfants.

## CASSE-TÊTE

Les casse-tête aident les enfants à distinguer les formes et à nommer les objets. Il s'agit aussi d'une activité de manipulation. Achetez ou bricolez des casse-tête en bois ou en carton épais qui représentent des aliments, des animaux de ferme et des gens.

## CENTRES D'ACTIVITÉ

Tables à sable et à eau, avec des contenants et des tasses pour s'exercer à verser.

Centres de bricolage, avec de l'argile ou de la pâte à modeler, des rouleaux à pâte, des découpoirs à biscuits et des couteaux en plastique pour couper.

Des tables pour explorer des aliments comme les céréales et les graines (surveillez attentivement les enfants pour qu'ils ne s'étouffent pas en avalant).

## Faire semblant d'aller au restaurant

Jouez à faire semblant d'aller au restaurant en utilisant des accessoires de maison réels ou imaginaires. Voici des suggestions :

- des paniers à pain;
- une caisse enregistreuse;
- des toques de cuisinier;
- un téléphone;
- des stylos et des tablettes de papier;
- des articles pour la table, comme des napperons, des assiettes, des tasses, des verres, des couteaux, des fourchettes et des cuillères;
- des salières, des poivrières et des saupoudroirs à fromage parmesan vides;
- des nappes et des serviettes en tissu;
- des tables et des chaises;
- des menus (à faire bricoler par les enfants).

## Faire semblant de travailler dans une cuisine ou une boulangerie

Jouez à faire semblant de travailler dans une cuisine ou une boulangerie en utilisant des accessoires de maison ou imaginaires. Voici des suggestions :

**CONSEIL**

Si vous utilisez des aliments en plastique, assurez-vous qu'ils sont assez gros pour ne pas présenter de risques d'étouffement.

- des toques de cuisinier;
- des bols;
- une caisse enregistreuse;
- des boîtes vides ayant contenu des aliments emballés;
- des cartons à œufs vides;
- des tasses à mesurer;
- des cuillères à mélanger;
- des moules à muffins;
- des mitaines pour le four ou des poignées isolantes pour manipuler les plats chauds;
- des plaques à biscuits;
- des plats allant au four;
- des sous-plats (pour déposer les plats très chauds qu'on sort du four);
- une boîte pour faire un four imaginaire (ou un four-jouet pour enfants);
- de la pâte à modeler;
- des affiches et illustrations de produits de boulangerie;
- des rouleaux à pâte.

## Faire semblant d'aller faire l'épicerie

Jouez à faire semblant de faire l'épicerie en utilisant des accessoires de maison ou imaginaires. Voici des suggestions :

- des boîtes de carton pour faire un magasin, des étagères, des réfrigérateurs et des congélateurs imaginaires;
- une caisse enregistreuse;
- des cartons et des boîtes de conserve vides d'aliments sains (bien propres et sans arêtes coupantes);
- des sacs d'épicerie en papier ou en tissu;
- de l'argent imaginaire;
- des listes d'achats confectionnées avec des images (à faire bricoler par les enfants);
- des chariots d'épicerie pour les enfants (jouets).

## Faire semblant de nourrir des animaux

Jouez à faire semblant de nourrir des animaux en utilisant des accessoires de maison ou imaginaires. Voici des suggestions de ce que vous pouvez faire :

- Parlez de ce que les animaux en peluche et les véritables animaux mangent.
- Montrez des images d'animaux en train de manger.
- Parlez des aliments que les animaux, les oiseaux et les êtres humains mangent, p. ex., de l'avoine, des carottes, du maïs, des graines et des pommes.

## Planifier des activités sur le thème de l'alimentation

Les jeunes enfants apprennent en manipulant les éléments de leur environnement. Des programmes d'activités portant sur les aliments et l'alimentation les aident à acquérir des connaissances sur la saine alimentation et peuvent contribuer à changer leurs habitudes alimentaires.

Les activités d'apprentissage interactif efficace sur la saine alimentation qui conviennent au stade de développement et à l'âge des enfants peuvent comprendre la lecture d'histoires, l'examen et l'identification d'images, la manipulation de marionnettes, des projets de bricolage, les histoires et les jeux avec des tableaux de feutrine, des casse-tête, des chansons, des comptines, des jeux de rôles, des saynètes, des jeux symboliques, des sorties et des invités avec qui échanger.

Faites appel à votre imagination et demandez aussi aux enfants s'ils ont des suggestions d'activités portant sur la saine alimentation.

### BRICOLAGE

Les activités de bricolage peuvent permettre de présenter des concepts associés aux aliments ou à l'alimentation ou donner l'occasion aux enfants de raconter des histoires et d'exprimer leurs idées. Les activités qui conviennent le mieux encouragent la créativité de chaque enfant. Utilisez du matériel qui permet aux tout-petits d'expérimenter avec le bricolage et aux enfants plus âgés de réfléchir à leurs propres créations. Le bricolage libre est une meilleure activité, pour les enfants, que leur donner des feuilles d'illustrations à colorier ou de leur demander de copier du bricolage réalisé par des adultes.

**CONSEIL**

N'utilisez pas d'aliments pour faire du bricolage.

Écrivez la description que font les enfants de leurs œuvres d'art sur celles-ci.

- Réalisez un collage d'images d'aliments tirées de circulaires ou de magazines.
- Décorez des mini-pizzas, des muffins ou des salades en fonction du thème des

occasions spéciales, p. ex., pour la St-Valentin, découpez des pizzas en forme de cœur, pour Halloween, faites des muffins à la citrouille ou la recette de Salade noire et orange (voir la page 152).

- Façonnez des aliments en argile ou en pâte à modeler que vous utiliserez comme centres de table ou un panier de fruits.
- Pour illustrer de nouveaux aliments auxquels les enfants ont goûté ou se rappeler d'une sortie ou d'une occasion spéciale, faites des dessins à la peinture à doigts, réalisez des collages d'images ou composez des murales.

De nombreux aliments se prêtent bien aux collages, à la confection de bijoux, à la peinture à doigts, aux teintures, aux impressions et aux étampes. Toutefois, vous ne devriez pas utiliser les aliments pour faire du bricolage.

Voici pourquoi cela n'est pas une bonne idée :

- Cela embrouille les choses pour les enfants. Il devient difficile de comprendre pourquoi ils peuvent manger de la crème-dessert lors d'un repas ou d'une collation, mais pas lorsqu'ils s'en servent pour faire de la peinture à doigts.
- Les aliments sont gaspillés lorsqu'on les utilise pour faire des collages ou des projets de bricolage.
- Les aliments ne seront plus propres.
- Certains aliments, comme le macaroni et la crème-dessert instantanée, peuvent attirer les insectes et les rongeurs.

## LIVRES

Les livres sont une excellente façon de présenter des nouveaux aliments et de nouvelles idées sur l'alimentation aux enfants. Les enfants sont souvent plus disposés à goûter à un aliment familier. Un grand nombre de livres pour enfants portent sur la nourriture, comme *La collation* de Paule Brière ou *La grenouille qui avait une grande bouche* de Keith Faulkner et Jonathan Lambert. Les activités présentées dans la section « Activités amusantes » (voir la page 92) contiennent plusieurs suggestions de livres pertinents par rapport à leur thème. Les pages qui suivent énumèrent des suggestions de livres selon des aspects précis de l'alimentation, p. ex., les allergies ou les enfants difficiles.

### Sélection de livres – Liste de vérification

Lorsque vous choisissez des livres qui présentent aux enfants de nouveaux aliments et de nouvelles idées sur la saine alimentation, assurez-vous de respecter les critères suivants :

- ils conviennent au groupe d'âge;
- ils utilisent un langage engageant et des images attrayantes, avec un bon équilibre entre le texte et les images (selon le groupe d'âge);

- ils sont axés sur la saine alimentation, le mouvement et la littératie, avec de bonnes idées pour des activités d'apprentissage;
- ils contiennent des images et des messages positifs sur la diversité culturelle, l'égalité des sexes et le poids;
- ils sont rédigés par des auteures et auteurs canadiens, dans la mesure du possible;
- ils sont faciles à obtenir, p. ex., auprès de grands libraires en ligne.

## Livres sur la sélection, la culture et la cuisson des aliments, ainsi que sur les repas

| | |
|---|---|
| *Je suis un grand chef,* Mireille d'Allancé, Lito, 2000 | (0 à 4 ans) |
| *Juliette fait un gâteau,* Doris Lauer, Lito, 2004 | (2 à 7 ans) |
| *Chocolat aime cuisiner!,* Hirotaka Nakagawa, Bayard Jeunesse, 2006 | (3 à 5 ans) |
| *Recette d'éléphant à la sauce vieux pneu,* Carole Tremblay et Virginie Egger, Les 400 coups, 2002 | (3 à 6 ans) |
| *Recette de garçon à la sauce pompier,* Carole Tremblay et Josée Masse, Les 400 coups, 2001 | (3 à 6 ans) |
| *Recette de fille à la sauce princesse,* Carole Tremblay et Céline Malépart, Les 400 coups, 2001 | (3 à 6 ans) |
| *La cuisine de Gudule,* Fanny Joly et Roser Capdevila, Hachette, 2007 | (3 à 7 ans) |
| *Mon gâteau d'anniversaire,* Olivia George, Scholastic, 2005 | (3 à 7 ans) |

## Livres sur les fruits et les légumes

| | |
|---|---|
| *Bébés à croquer,* Joost Elffers et Saxton Freymann, Milan, 2006 | (0 à 2 ans) |
| *Les fruits et les légumes,* Mika, Boomerang, 2009 | (0 à 2 ans) |
| *Les légumes,* Émilie Beaumont et C. Mekdjian, Fleurus, 2005 | (0 à 2 ans) |
| *Méchante soupe!,* Céline Herrmann, École des loisirs, 2005 | (0 à 2 ans) |
| *Mon imagier des fruits,* Catherine Jousselme, Nathan Fernand, 2010 | (0 à 2 ans) |
| *La cueillette des couleurs,* Florence Guiraud, Casterman 2009 | (0 à 5 ans) |
| *Bon appétit, Pénélope!,* Anne Gutman et Georg Hallensleben, Gallimard, 2009 | (2 à 7 ans) |
| *Salade de fruits,* Samuel Ribeyron, Éditions Hongfeg, 2010 | (2 à 7 ans) |
| *Inventaire illustré des fruits et légumes,* Virginie Aladkidi et E. Tchoukriel, Albin Michel Jeunesse, 2010 | (3 ans et plus) |

*Polo et le panier de fruits,* Catherine Jousselme, Nathan Fernand, 2010 (3 à 5 ans)

*Tout sur les légumes,* Vic Parker, Scholastic, 2010 (5 ans et plus)

*Tout sur les fruits,* Vic Parker, Scholastic, 2010 (5 ans et plus)

*Le château Croque Maniaque,* Johanne Gagné et Julie Cossette, Bayard Jeunesse, 2008 (5 à 8 ans)

## Livres sur les enfants difficiles ou qui font la fine bouche

*Je n'ai pas faim,* Nicole Nadeau, collection « Caillou », Chouette, 2005 (0 à 4 ans)

*Beurk, encore des légumes!,* Sylvie de Mathuisieulx et coll., Milan, 2001 (2 à 7 ans)

*Finis ton assiette, Pénélope!,* Anne Gutman et Georg Hallensleben, Gallimard, 2006 (2 à 7 ans)

*Je n'aime pas la salade!,* Tony Ross, Gallimard, 2009 (2 à 7 ans)

*Je veux des pâtes!,* Stéphanie Blake, École des loisirs, 2010 (2 à 7 ans)

*Je ne mangerai jamais de tomates de toute ma vie,* Lauren Child, La courte échelle, 2009 (4 à 8 ans)

## Livres sur les allergies

Neufs aliments provoquent 90 % des allergies. Il s'agit du lait, des œufs, du blé, des noix, des arachides, du soya, du sésame, du poisson et des fruits de mer. Les livres proposés ci-dessous conviennent aux enfants et comportent aussi des conseils et des renseignements pour les parents.

*Pas de noix pour Sara,* Sylvie Louis (illus. Romi Caron), Éditions Enfants Québec, 2009 (4 à 8 ans)

*SOS Allergies,* Angèle Delaunois (illus. François Thisdale), Éditions de l'Isatis, 2009 (4 à 8 ans)

## Livres sur la cuisine

Choisissez des livres de cuisine qui aident les enfants à préparer des aliments sains (au lieu de desserts ou de sucreries). Par exemple, le livre *Simplement délicieux,* de l'organisme Les diététistes du Canada, contient de nombreuses recettes qui ont été approuvées pour les enfants. On peut acheter ce livre aux Éditions Trécarré. On peut également télécharger certaines recettes gratuitement, sur le site Web www.dieticians.ca, à la rubrique « Information en français », sous « Manger mieux, c'est meilleur ». D'autres suggestions sont énumérées ci-dessous.

*Petits gourmets gourmands,* Joanne Saab et Daina Kainin, Enfant Québec, 2009. Guide sur la nutrition des enfants de 2 à 6 ans, rédigé par deux diététistes cliniciennes. (pour les adultes)

*Les superaliments pour les bébés et les enfants de 4 mois à 8 ans,* Annabel Karmel, Guy Saint-Jean Éditeur, 2007. Plus de 100 recettes, des conseils sur l'introduction de nouveaux aliments et les allergies alimentaires. (pour les adultes)

*De la cuisine aux comptines,* Ana Popovici et Christian Merveille, Éditions du Pépin, 2006 (2 à 6 ans)

*Citron bleu et zeste de carotte,* Céline Malépart, La courte échelle, 2009 (2 à 6 ans)

*Des recettes en saveurs et en couleurs,* Céline Malépart, Boomerang, 2010 (3 à 8 ans)

*Moi, je cuisine autour du monde!,* Brigitte Carrère, Milan, 2008 (3 à 8 ans)

*La cuisine autour du monde,* Angela Wilkes, Usborne, 2003 (3 à 8 ans)

*Je cuisine avec maman!,* Annabel Karmel, ERPI, 2008 (3 à 8 ans)

*C'est moi qui cuisine!,* Collectif, ERPI, 2005 (3 à 8 ans)

*La cuisine, un véritable laboratoire!,* Lina Scarpellini, Broquet, 2010 (4 à 8 ans)

*Un drôle de cuisinier,* Romi Caron et Béatrice M. Richet, Dominique et Compagnie, 2008 (4 ans et plus)

## Les manières à table

Les livres suggérés ci-dessous aideront les enfants à se familiariser avec le comportement à adopter durant les repas.

*À table,* Stella Baggot, Usborne, 2010 (0 à 2 ans)

*Bon appétit!,* Doris Lauer, Lito 2007 (0 à 2 ans)

*À table, Théo,* Fiona Watt et Rachel Wells, Usborne, 2001 (livre pour le bain) (2 à 7 ans)

*Caillou au restaurant,* Claire St-Onge, Chouette, 2005 (2 à 5 ans)

*Un repas de famille,* Sarah Margaret Johanson, collection « Caillou », Chouette, 2009 (2 à 5 ans)

*Au restaurant,* Claire Clément, collection « Léo et Popi », Bayard Jeunesse, 2007 (2 à 7 ans)

*Petit Ours Brun au restaurant,* Marie Aubinais, Bayard Jeunesse, 2007 (2 à 7 ans)

*Vite à table!*, Pauline Oud, collection « Nine et Milo », Mango, 2007 (2 à 7 ans)

*La collation*, Paule Brière, Bayard Canada, 2008 (3 à 5 ans)

*L'ABC des bonnes manières – L'étiquette expliquée aux enfants*, Collectif, Héritage, 2003 (5 ans et plus)

*Tous à table*, Collectif, Milan, 2009 (5 ans et plus)

## Confectionner des livres

Aidez les enfants à confectionner leurs propres livres de photos sur la saine alimentation ou à bricoler des passeports de dégustation. Les livres collectifs pourraient avoir les thèmes suivants : « Les aliments favoris de notre groupe » ou « Ce que nous avons mangé au petit déjeuner ».

## SORTIES

Dans le passé, la plupart des enfants canadiens habitaient des fermes ou rendaient visite à des amis ou à des membres de la famille qui vivaient sur une ferme. Aujourd'hui, les sorties sont une bonne façon de faire comprendre aux enfants d'où viennent les aliments. Les sorties qui portent sur les aliments permettent de faire participer les familles à des activités portant sur la saine alimentation. Les membres de la famille peuvent parler des endroits où les aliments sont cultivés ou traités. Ils peuvent vous aider à surveiller les enfants et renforcer les connaissances de ces derniers, tout simplement en parlant de la sortie avec eux.

**CONSEIL**

Lorsque vous allez au magasin ou au marché public avec les enfants, nommez les fruits et les légumes et décrivez-en la forme, la couleur et la grosseur.

Vous pourriez organiser une sortie de cueillette de petits fruits (dans une ferme ou dans la forêt), la visite d'une boutique d'aliments du monde, la visite d'un verger, etc.

Avant de faire une sortie, préparez les enfants en lisant des livres sur le sujet. Plusieurs suggestions sont énumérées ci-après.

## Livres sur les sorties

*Je fais les courses*, Collectif, Éditions Rouge et Or, 2010 (0 à 2 ans)

*C'est bon!*, Demar Regier, Scholastic, 2009 (2 à 7 ans)

*Pénélope fait les courses*, Anne Gutman et Georg Hallensleben, Gallimard, 2008 (2 à 7 ans)

*T'choupi et les courses*, Thierry Courtin, Nathan Fernand, 2006 (2 à 7 ans)

*Calinours va faire les courses*, Alain Broutin et Frédéric Stehr, École des loisirs, 2001 (3 à 7 ans)

*La fondue au fromage,* Laïla Héloua et Nathalie Lapierre, Bayard Jeunesse, 2004 (3 à 8 ans)

## Approfondir et augmenter les connaissances après la sortie

- Cuisinez des plats avec les aliments nouvellement découverts et mangez-les.
- Faites pousser des plants des aliments nouvellement découverts.
- Composez des histoires. Faites des dessins. Réalisez un collage.
- Faites des saynètes avec des accessoires, p. ex., des poêles et des casseroles, des emballages d'aliments vides, de la vaisselle en plastique.

## Sorties – Liste de vérification

Assurez-vous de respecter les critères suivants lorsque vous planifiez une sortie :

- L'activité est sécuritaire et convient au stade de développement des enfants du groupe.
- Les enfants apprendront de manière active et non pas seulement en observant.
- L'activité porte sur la saine alimentation, comprend de l'activité physique et est propice à l'apprentissage.
- Les enfants et les adultes se lavent les mains après avoir touché des animaux ou des produits d'origine animale.

## D'où viennent les aliments?

Découvrez votre système local d'approvisionnement alimentaire en visitant une ferme maraîchère, une ferme laitière, un marché public, une ferme où on peut faire la cueillette (de petits fruits ou de pommes de terre, p. ex.), un jardin communautaire, une boulangerie, un quai de pêcheurs, une installation de traitement des aliments comme une conserverie, une minoterie (moulin à farine), une fromagerie ou une exploitation d'apiculture (où on peut observer des ruches, la production de miel, etc.).

## Où achetons-nous les aliments?

Organisez des sorties dans votre communauté : allez dans les épiceries, les petites boutiques de fruits et de légumes, les boulangeries, les boucheries, les magasins d'aliments naturels et les poissonneries ou les quais de pêcheurs.

- Faites connaître la gamme d'aliments offerte sur le marché. Nommez les aliments, parlez des couleurs, des formes, des textures et du goût.
- Dans la mesure du possible, choisissez un nouveau fruit ou légume à faire goûter ou à cuisiner nature ou dans un plat, p. ex., des tranches de pomme crues et de la sauce aux pommes.

## JEUX

Les enfants adorent jouer. Voici quelques suggestions de jeux portant sur les aliments :

- Je pense à... Décrivez la couleur, la forme et le goût jusqu'à ce qu'un des enfants devine l'aliment auquel vous pensez.
- Composez des charades ou des devinettes.

**ESSAYEZ AUSSI**

« Je pense à un aliment qui commence avec la lettre (ou le son) ____. »

## Activité physique

De nos jours, un grand nombre d'enfants manquent d'exercice. Intégrez les jeux actifs et l'activité physique aux activités portant sur la saine alimentation. Faire beaucoup d'exercice est bon pour la santé et contribue à augmenter l'appétit. Après avoir joué avec des balles remplies de graines ou de légumineuses, préparez une recette comme « Salade noire et orange » (voir la page 152), « Chaudrée aux haricots » (voir la page 184) ou « Trempette à l'hoummos » (voir la page 187).

**ESSAYEZ AUSSI**

Je suis orange...
Je suis croquante...
J'ai un goût sucré...
Qui suis-je?

Je suis une carotte!

## Chansons, comptines et danses

Les rimes des chansons et des comptines aident les enfants à apprendre et à retenir de nouveaux mots, tout en s'amusant. En milieu minoritaire, les chansons et les comptines leur permettent aussi de s'exprimer sans risquer de subir un « échec » (ne pas se faire comprendre, ne pas savoir comment le dire, ne pas connaître le mot, mal prononcer, etc.), puisqu'il s'agit d'un jeu. Le fait de chanter ou de réciter les mêmes paroles souvent les aide aussi à acquérir plus d'aisance. Utilisez les comptines et les chansons du répertoire francophone sur les aliments et les animaux. Dans les sites Web suivants, vous pourrez obtenir les paroles et écouter la mélodie (et parfois même visionner des vidéos animées) de plusieurs comptines :

- www.comptines.net/
- www.comptine.free.fr/
- www.teteamodeler.com

Le présent manuel contient également plusieurs chansons et comptines, p. ex., « Le pique-nique » (voir la page 106), « Cinq petits pois poussent » (voir la page 109) ou « Recette en famille » (voir la page 182).

Les enfants adorent danser. Profitez de leur désir de bouger en prétendant aller faire l'épicerie en mimant les mouvements, en faisant semblant d'être le vent qui souffle sur les champs de blé, d'être la pluie qui tombe, d'être une soupe qui mijote, de retourner des crêpes à l'aide d'une spatule, etc.

## Plats pour les occasions spéciales

Aidez les enfants à connaître les aliments du monde et les liens qui existent entre la nourriture et la culture, la religion, les occasions spéciales et les célébrations.

- Informez-vous sur les antécédents ethniques des enfants et incitez les familles à participer à la préparation de divers plats, à échanger des recettes et à faire connaître leurs traditions.
- Lisez une histoire, chantez une chanson, montrez une photo ou parlez d'une expérience en relation avec une occasion spéciale, p. ex., montrez des baguettes, colorez des œufs durs, faites cuire de la banique.

## ALIMENTS SERVIS LORS DES FÊTES, DES ANNIVERSAIRES OU DES CÉLÉBRATIONS

De nos jours, les aliments servis lors de diverses fêtes sont souvent des sucreries et d'autres aliments vides ou moins bons pour la santé. Planifiez d'autres façons de célébrer. Parlez aux familles des fêtes d'anniversaire car, dans certaines cultures, on ne célèbre pas les anniversaires personnels. Dans d'autres cultures, le gâteau d'anniversaire ne fait pas nécessairement partie des traditions. Servez d'autres aliments que les sucreries lors de vos célébrations.

- Servez un aliment qui fait partie de la culture ou du patrimoine de l'enfant dont c'est l'anniversaire, par exemple du saumon fumé ou des fèves au lard.
- Les enfants aiment bien que les aliments soient de la même couleur qu'une occasion spéciale, p. ex., manger des légumes ou des fruits à chair rouge et rose pour la St-Valentin, alors que tout le monde porte quelque chose de rose ou de rouge.
- Préparez des pizzas aux fruits ou aux légumes en découpant la croûte selon le thème de l'occasion spéciale (p. ex., en forme de citrouille ou d'arbre de Noël) et garnissez-les en fonction de l'occasion (p. ex., des tranches de poivrons orange pour Halloween, de poivrons verts et rouges pour Noël).
- Pour Halloween, présentez d'autres aliments que des sucreries, p. ex., des muffins à la citrouille, des quartiers d'orange et des morceaux de cantaloup à tremper dans du yogourt « noir » (que vous préparerez en mélangeant une petite quantité de yogourt avec plusieurs pruneaux secs dans un mélangeur). Si certains enfants sont intolérants au lactose, utilisez du tofu mou.
- Essayez les activités de la section « Les citrouilles » (voir la page 120).

## CALENDRIER DE FÊTES, D'OCCASIONS SPÉCIALES ET DE FESTIVALS

Il existe un grand nombre de festivals portant sur les aliments. Certains impliquent le jeûne, d'autres les festins. Parmi les thèmes courants, on retrouve le Nouvel An, les festivals du printemps, de l'été et de l'automne (coïncidant habituellement aux équinoxes et aux solstices), les festivals de lanternes et les mascarades. Vous trouverez ci-après un calendrier indiquant les occasions spéciales et les thèmes possibles de célébration.

Informez-vous auprès des familles pour connaître les célébrations qui sont importantes pour leurs enfants. N'oubliez pas que certains enfants pourraient ne pas pouvoir manger certains aliments à certains moments en raison de leur religion.

| Janvier | Février | Mars | Avril |
|---|---|---|---|
| Nouvel An<br>Nouvel An chinois (parfois au début de février)<br>Noël (églises orthodoxes) | St-Valentin<br>Mardi gras (chrétiens)<br>Journée du drapeau (Mexique)<br>Festival des lanternes (Taïwan)<br>Jour férié de la province ou du territoire | Mois de la nutrition<br>St-Patrick<br>Festival des poupées (Japon)<br>Équinoxe du printemps<br>Semaine de la francophonie | Mois de la santé orale<br>Semaine sur les livres et les bibliothèques<br>Pâques (chrétiens)<br>Pessah (ou Fête des pains sans levain, juifs)<br>Journée de la Terre |
| **Mai** | **Juin** | **Juillet** | **Août** |
| 1er mai<br>Fête des Mères<br>Première cérémonie sur le saumon (Premières nations)<br>Planter un jardin de légumes | Mois de l'industrie laitière<br>Fruits estivaux<br>Fête des Pères<br>Journée nationale des Autochtones<br>St-Jean<br>Solstice d'été | Fête du Canada<br>Aliments qu'on fait cuire au barbecue | Jour férié de la province ou du territoire<br>Aliments convenant au camping |
| **Septembre** | **Octobre** | **Novembre** | **Décembre** |
| Équinoxe d'automne<br>Récoltes | Action de grâces<br>Journée mondiale de l'alimentation<br>Ramadan (musulmans)<br>Diwali (bouddhistes, hindous, parfois au début de novembre)<br>Halloween | Jour du Souvenir<br>Journée nationale de l'enfant<br>Nouvel An juif | Hannoucah (juifs)<br>Solstice d'hiver<br>Noël (chrétiens)<br>Kwanzaa (noirs des États-Unis) |

# Cuisiner pour enrichir l'apprentissage

Les enfants qui « cuisinent » sont fiers de ce qu'ils préparent et plus disposés à goûter de nouveaux aliments. Un programme d'activités de cuisine qui met les aliments sains et la sécurité au premier plan donne de bons exemples à suivre aux enfants.

## CE N'EST PAS SEULEMENT DE LA CUISINE...

La préparation des aliments vous donne de nombreuses possibilités d'enrichir l'apprentissage et d'augmenter les connaissances des enfants. En voici quelques exemples :

### Décrivez ce que vous faites et nommez les aliments, les gestes et les ustensiles à voix haute

- Lorsque que vous montrez la marche à suivre aux enfants, que vous décrivez ce que vous faites et que vous répondez aux enfants, vous les aidez à apprendre de nouveaux mots et de nouveaux concepts.
- Enseignez le nom des aliments, décrivez les étapes (laver, éplucher, couper, brasser, battre, mélanger, verser) et nommez les ustensiles et les accessoires.
- Décrivez la forme que vous donnez aux aliments lorsque vous les coupez (rondelles, cubes, carrés, triangles).
- Mettez des illustrations sur les contenants à nourriture et les livres de recettes. Cela aide les enfants à repérer les aliments et à faire des liens entre les lettres et les mots.
- Essayez de donner des noms amusants aux recettes ou aux aliments. Les carottes, le céleri, les radis, la laitue et le concombre pourraient s'appeler des « croque-légumes », par exemple. Vous pourriez faire cuire du brocoli, les saupoudrer de parmesan et appeler ce plat « brocoli à la tempête de neige ». Faites appel à votre imagination!

### Comptez et mesurez ensemble

- Lorsque vous préparez une recette, assurez-vous que les enfants comptent et mesurent les ingrédients.
- Découpez un fruit en portions (rondelles, quartiers, tranches). Vous pouvez ainsi « montrer » les principes mathématiques de la division et de soustraction.

### Faites prendre conscience des aspects scientifiques de la cuisine

- À mesure que vous ajoutez un ingrédient, parlez de ce qui va changer. Vous pouvez aussi demander aux enfants de dire ce qui va changer, d'après eux. Décrivez la

consistance, la texture et l'odeur. Décrivez comment les aliments changent pendant la cuisson.

- Changez les ingrédients d'une recette et décidez laquelle a meilleur goût, p. ex., les crêpes aux bleuets ou aux mûres?

## Travaillez ensemble

- Lorsque vous décrivez une marche à suivre étape par étape ou que vous utilisez des livres de recettes illustrés, vous aidez les enfants à maîtriser la notion de séquence (les suites).
- En collaborant pour préparer une recette, les enfants apprennent à coopérer et à travailler en groupe.
- Pour aider les enfants à suivre une recette, dessinez les étapes à suivre ou découpez des dessins de quantités de tasses à mesurer et de cuillères à thé et à table.

## Planifiez

- Selon le cas, faites des activités de cuisine lorsque d'autres adultes sont présents. Dans la mesure du possible, organisez une sortie pour aller acheter ce dont vous avez besoin à l'épicerie.
- Travaillez en petits groupes de quatre tout-petits ou de six enfants d'âge préscolaire.
- Planifiez les connaissances que vous espérez enseigner ou transmettre durant chaque activité de cuisine.
- Lisez la recette d'avance, pour vous assurer d'avoir tout le nécessaire.
- Planifiez les étapes de la recette que les enfants peuvent réaliser, selon leur âge.

**CONSEIL**

**PRÉVENIR LES COUPURES ET LES BRÛLURES**

- Parlez des sources de danger. Qu'est-ce qui est coupant? Pointu? Chaud?
- Expliquez très clairement que la cuisine est une activité qui peut comporter des dangers et qu'il ne faut pas faire des bêtises.
- Exercez-vous à utiliser l'extincteur. Montrez aux enfants la marche à suivre si leurs vêtements prennent feu - ON ARRÊTE, ON SE COUCHE PAR TERRE, ON ROULE. N'oubliez pas d'en faire un exercice de temps à autres, pour leur rafraîchir la mémoire.
- Parlez de la sécurité en utilisant des mots simples. « J'ouvre l'élément. La poêle va devenir très chaude. Vous allez vous brûler si vous y touchez. »

## Avant de commencer à cuisiner

- Attachez les cheveux longs.
- Dégagez une surface de travail. Une table basse rend les choses plus faciles pour les enfants.
- Rassemblez les accessoires et les ingrédients nécessaires. Faites-le d'avance, pour que les enfants n'aient pas à attendre trop longtemps.
- Placez les formes de quantités de tasse à mesurer et de cuillères à thé ou à table à côté de chaque ingrédient, pour montrer le nombre de tasses ou de cuillères à mesurer pour les ingrédients.

- Pour les aliments liquides, utilisez des tasses à mesurer en plastique. Elles sont plus légères et plus sécuritaires pour les petites mains.
- Parlez de la recette que vous allez préparer ensemble. Lisez la recette avec les enfants avant de commencer, pour que tout le monde sache ce que vous allez faire.
- Assurez-vous que les vêtements des enfants conviennent à l'activité. Les manches courtes sont ce qu'il y a de mieux. Roulez les manches longues et mettez-leur des tabliers pour garder les vêtements propres.
- Lavez-vous les mains et demandez aux enfants de se laver les mains.
- Lavez tous les fruits et légumes avant de les toucher et les manipuler.

## Pendant la préparation

- Ne laissez jamais les enfants seuls dans la cuisine.
- Décrivez les tâches que vous et les enfants effectuez.
- Encouragez les enfants à expliquer, dans leurs propres mots, ce qui se passe quand ils battent des œufs ou attendent que les biscuits cuisent dans le four.
- Envisagez de demander d'abord aux enfants les plus jeunes d'exécuter une tâche ou une étape facile.
- Demandez aux enfants d'écouter les sons que font les aliments pendant qu'ils cuisent et d'essayer de les imiter, p. ex., le son d'une crêpe en train de frire dans une poêle chaude. Cela augmente la conscience phonologique, en leur faisant reconnaître les sons, qui sont un élément essentiel de l'apprentissage réussi de la lecture et de l'écriture.
- Prenez des photos montrant les enfants en train de cuisiner.
- Montrez aux enfants comment nettoyer les dégâts et à quel endroit il faut mettre la vaisselle sale.

**CONSEIL**

Changez le pronom des règlements selon la situation. Si vous montrez ce qu'il faut faire, dites « Je me lave toujours... », si vous parlez à un seul enfant, dites « Lave-toi toujours... » et si vous parlez à tout le groupe, dites « On se lave toujours... » ou « Vous vous lavez toujours... ».

**RÈGLEMENTS POUR LES ENFANTS**

- Lave-toi toujours les mains avant de préparer de la nourriture.
- Ne réutilise jamais une cuillère qui a servi à goûter un aliment.
- Ne grignote pas la nourriture pendant que tu fais la cuisine.
- Si tu tousses ou éternues, fais-le dans ta manche, ton bras ou ton coude.
- Si tu t'essuies le nez, va te laver les mains une autre fois.
- Ne mets pas les doigts et les ustensiles de cuisine dans ta bouche.

## Pendant que vous mangez le plat cuisiné

- Demandez aux enfants de parler de l'expérience. Quelle est l'apparence de la nourriture? L'odeur? Le son? La texture? Le goût?

## Après l'activité

- Faites un retour sur l'activité, pour rappeler aux enfants ce qu'ils ont appris et l'expérience qu'ils ont vécue.
- Trouvez ce que les enfants ont préféré pendant la préparation de la recette. Y a-t-il quelque chose qu'ils n'ont pas aimé?
- Planifiez une sortie dans une ferme ou un jardin près du centre, pour apprendre où poussent les aliments.
- Plantez des graines de légumes pour faire pousser vos aliments.
- Encouragez les enfants à recréer l'activité de cuisine dans l'aire de jeu ou un centre d'activités sur la cuisine. Ils peuvent faire semblant d'avoir un restaurant où ce plat est servi aux clients.
- Encouragez les enfants à parler à leurs familles du plat qu'ils ont cuisiné. Envoyez la recette à la maison.

Encouragez les familles à faire participer leurs enfants à des activités de cuisine convenant à leur âge à la maison.

- Consultez la section « Tâches que les enfants peuvent accomplir dans la cuisine » (voir la page 89).

# Sécurité personnelle et alimentaire

Veillez à ce que la sécurité personnelle et alimentaire occupe une place importante dans le contenu transmis. Les jeunes enfants ont besoin d'aide-mémoire fréquents. Faites preuve d'une attention constante durant les activités de cuisine.

## SÉCURITÉ PERSONNELLE ET ALIMENTAIRE – AIDE-MÉMOIRE POUR LES MILIEUX D'APPRENTISSAGE DES TOUT-PETITS

- Ne servez que des aliments et des boissons qui sont sans danger pour les enfants (auxquels aucun enfant du groupe n'est allergique, qui ne présentent pas de risque d'étouffement, etc.).
- Si un enfant ne se sent pas bien, a un rhume ou la diarrhée, ne le laissez pas préparer de la nourriture ou mettre la table.
- Lavez la partie supérieure des boîtes de conserve avant de les ouvrir; lavez l'ouvre-boîte après l'avoir utilisé.
- Lavez les plats, la vaisselle, les accessoires et les ustensiles au lave-vaisselle, au cycle de stérilisation. Si vous n'avez pas de lave-vaisselle :
    1. Lavez les plats, la vaisselle, les accessoires et les ustensiles à l'eau chaude savonneuse.
    2. Rincez à l'eau chaude propre jusqu'à élimination complète du savon.
    3. Immergez le tout dans une solution stérilisante pendant deux minutes, p. ex., 30 ml (2 c. à table) d'eau de Javel dans 4,5 litres (1 gallon) d'eau.
    4. Laissez sécher à l'air libre. Les linges à vaisselle peuvent receler des bactéries.

## LAVEZ LES FRUITS ET LES LÉGUMES

- Lavez les fruits et les légumes frais à l'eau du robinet juste avant de les manger ou de les cuisiner. Cela aide à éliminer la terre, les insectes, les bactéries et les pesticides.
- Frottez les légumes durs comme les carottes et les pommes de terre avec une brosse, pour pouvoir en manger la peau.
- Lavez tous les fruits, même ceux dont vous ne mangez pas la peau, comme les oranges et les melons.
- Lavez les fruits mous, comme les petits fruits, dans une passoire en utilisant la douchette de l'évier ou en les trempant et en les retirant d'un grand contenant d'eau à plusieurs reprises.
- Utilisez des essuie-tout de papier pour assécher les fruits et les légumes.
- Les solutions toutes prêtes pour laver les fruits et les légumes sont sans danger,

mais elles ne sont pas plus efficaces que l'eau froide et une bonne brosse.

- N'utilisez pas de savon antibactérien ou de savon à vaisselle pour laver les fruits et les légumes.

## OBJETS COUPANTS ET POINTUS

- Gardez les objets pointus et coupants hors de vue et de portée des tout-petits.
- S'ils sont bien surveillés, les enfants d'âge préscolaire peuvent utiliser des couteaux de table ou de plastique robustes à lame dentelée.
- Lorsque vous coupez des aliments, limitez les groupes à deux ou trois enfants.
- Coupez les gros fruits et légumes en portions que les enfants peuvent aisément couper en plus petits morceaux.
- Utilisez une grande planche à découper bien stable.
- Ne laissez pas les enfants tenir des couteaux s'ils ne s'en servent pas pour couper des aliments. Assurez-vous de donner aux autres enfants des tâches à effectuer pendant qu'ils attendent leur tour. Lorsque les enfants ont terminé de couper les aliments, retirez les couteaux.

## CUISINIÈRES, FOURS CONVENTIONNELS ET FOURS MICRO-ONDES

- Gardez les enfants éloignés de la cuisinière; pointez les poignées des poêles et des casseroles en direction opposée à celle du pourtour de la cuisinière.
- Seuls les adultes devraient mettre des plats dans un four conventionnel ou à micro-ondes et les retirer de ces appareils.
- Mélangez à fond les aliments et les boissons qui ont été réchauffés au four micro-ondes et vérifiez-en la température avant de les faire goûter.

## TÂCHES QUE LES ENFANTS PEUVENT ACCOMPLIR DANS LA CUISINE

Les enfants âgés de plus de deux ans peuvent apprendre à aider dans la cuisine, selon leur capacité physique et leur aptitude à suivre des instructions étape par étape. Utilisez des accessoires et des ustensiles d'une taille qui convient aux enfants. Si le comptoir est trop élevé, utilisez un escabeau robuste ou faites asseoir les enfants autour de la table.

**CONSEIL**

Tous les groupes d'âge bénéficient d'apprendre l'importance de bien se laver les mains.

Les habiletés de manipulation des aliments se perfectionnent au fil du temps. Vous trouverez ci-après des exemples d'habiletés maîtrisées par les enfants selon leur groupe d'âge. Encouragez les enfants à apprendre les verbes associés aux tâches de la cuisine, c.-à-d., faire bouillir, faire griller, couper en tranches, couper en cubes, râper, pétrir, faire revenir, faire sauter, mesurer, verser, remuer, etc.

## Enfants âgés de deux ans

- Détacher les fleurets d'un chou-fleur avec les mains.
- Tremper des aliments dans des sauces et des trempettes.
- Déplacer des ingrédients d'un endroit à l'autre.
- Jouer avec des ustensiles (sauf des couteaux).
- Laver et frotter les fruits et les légumes avec une brosse.
- Casser les extrémités des fèves vertes.
- Déchirer des feuilles de laitue.

## Enfants âgés de trois ans

- Pétrir et façonner de la pâte à la levure.
- Écraser des aliments mous avec un pilon ou une fourchette, pour les réduire en purée.
- Mélanger la pâte d'un gâteau ou d'un pouding dans un bol, à l'aide d'une grosse cuillère.
- Mettre des déchets dans la poubelle.
- Verser des liquides froids à partir de petits contenants ou de tasses à mesurer.
- Agiter des liquides dans un contenant pour faire de la crème-dessert instantanée, une sauce à salade ou du beurre (avec de la crème).
- Étaler des aliments à tartiner, comme du fromage à la crème ou du beurre de noix ou de pois, sur des craquelins, du pain ou des bâtonnets de céleri; étaler de la sauce sur la croûte d'une pizza, ainsi que la garnir et la saupoudrer de fromage.
- Mélanger une salade dans un grand bol, à l'aide d'une grosse cuillère ou des mains fraîchement lavées.
- Envelopper des pommes de terre de papier d'aluminium pour les mettre au four.

## Enfants âgés de quatre ans

- Couper des aliments mous comme des bananes, des carottes ou des pommes de terre cuites avec un couteau de plastique ou de table à lame dentelée.
- Mesurer des ingrédients, à l'aide de tasses à mesurer et de cuillères.
- Peler des oranges ou des œufs durs.
- Avec un rouleau à pâte ou les deux mains, façonner de la pâte à biscuits, aplatir de la pâte à tortillas ou écraser des bananes dans des céréales à déjeuner, pour faire une collation.

**CONSEIL**

Chaque fois qu'un enfant participe à la préparation d'une recette, envoyez la recette à la maison Encouragez les familles à exploiter les activités de préparation de repas et les repas pour en faire des expériences agréables où les membres de la famille sont ensemble, parlent ensemble, augmentent les connaissances et développent les habiletés des enfants par rapport à l'alimentation.

- Mettre la table et transporter les articles incassables de la table à la cuisine.
- Utiliser des accessoires non électriques sous la surveillance d'un adulte, comme un batteur à œufs, un fouet ou un presse-agrumes (pour faire du jus d'orange ou de citron).

## Enfants âgés de cinq ans

- Évider ou retirer les noyaux et les pépins de fruits comme des pommes ou des cerises.
- Couper des fruits plus durs, comme des pommes, et placer les morceaux dans un déshydrateur.
- Râper des pommes, du fromage ou des carottes avec une râpe en plastique.
- Mettre des légumes coupés dans des contenants à grande ouverture, comme des passoires ou des bols.
- Appuyer sur les touches d'un mélangeur ou d'un robot culinaire, mais ne pas y ajouter ou en retirer des aliments.
- Racler les graines à l'intérieur d'une courge ou d'une citrouille.
- Écosser des petits pois.
- Laver la vaisselle.
- Nettoyer des dégâts.

# Activités amusantes

# À table!

## Apprenez aux enfants à se préparer à passer à table et à parler pendant les repas

Ces activités favorisent une atmosphère agréable pendant les repas et les collations. Faites-les aussi lorsque vous organisez des buffets et des pique-niques ou que vous prenez le thé.

### Livres

*À table!*, Stella Baggott, Usborne, 2010 (0 à 2 ans)

*Rouge comme une tomate et autres émotions naturelles*, Saxton Freymann et Joost Elffers, Milan, 2007 (2 à 7 ans)

*La collation*, Paule Brière, Bayard Canada, 2008 (3 à 5 ans)

### Chansons

## LAVAGE DES MAINS

Assurez-vous que les enfants se lavent les mains pendant au moins 20 secondes en chantant une petite chanson amusante, par exemple :

- la chanson de l'alphabet;
- la chanson « Ah! vous dirai-je maman ».

Créez votre propre chanson, par exemple (sur l'air de « London bridge is falling down ») :

*Il faut se laver les mains, en frottant bien, en frottant bien*

*Il faut se laver les mains avant de manger.*

*Il faut se rincer les mains, bien les sécher, bien les sécher*

*Il faut se sécher les mains avant de manger.*

**CONSEIL**

Pour encourager les enfants à adopter de bonnes manières à table, donnez l'exemple en disant « s'il vous plaît » et « merci ».

**ESSAYEZ AUSSI**

Demandez aux enfants de vous imiter lorsque vous vous lavez les mains. N'oubliez pas de faire des rappels à voix haute.

- Tout d'abord, je vais ouvrir le robinet.
- Ensuite, on met du savon sur les mains.
- Frotte-toi les mains bien comme il faut pour éliminer les microbes.

➲ Suivez les étapes indiquées sur l'affiche Comment vous laver les mains à la page 51.

## PARLEZ DE QUAND, POURQUOI ET COMMENT IL FAUT SE LAVER LES MAINS

**Quand** : Avant et après avoir manipulé ou préparé de la nourriture ou un repas. Après avoir joué avec des animaux ou des jouets, ou avoir joué dehors.

**Pourquoi** : Les microbes sont partout. Se laver les mains est la façon la plus facile d'empêcher les microbes de se transmettre et d'attraper des maladies.

**Comment** : Décrivez comment se laver les mains en suivant toujours les mêmes étapes.

> **CONSEIL**
>
> Les enfants peuvent aider à débarrasser la table en rangeant les restes de nourriture et les contenants dans le réfrigérateur.

## Bricolage

Les enfants peuvent confectionner des centres de table, des menus et des napperons.

## CENTRE DE TABLE

Les enfants peuvent décorer le centre de la table avec un bouquet de fleurs, des feuilles, un dessin, ou un bel objet qu'ils auront bricolé.

> **CONSEIL**
>
> Tous les mois, bricolez un nouveau napperon avec le nom du mois actuel. Bricolez des porte-noms pour indiquer la place des enfants à table (morceau de papier de construction plié en deux pour faire une « tente »).

## NAPPERONS

**Matériel**

- Un napperon de papier par enfant
- Crayons de cire, crayons-feutres ou crayons de couleur
- Photo de l'enfant, images colorées d'aliments ou de la saison

**Marche à suivre**

1. Remettez à chaque enfant un napperon de papier et du matériel pour le décorer.
2. Lorsque les enfants ont terminé, inscrivez leur nom sur leur napperon individuel et laminez-le ou recouvrez-le de feuilles de laminage autocollantes pour qu'ils puissent s'en servir à table.

## MENU ILLUSTRÉ

**Matériel**

- Carton
- Colle
- Images découpées dans des magazines ou des circulaires de supermarchés
- Crayons de cire, crayons-feutres ou crayons de diverses couleurs

**Marche à suivre**

Encouragez les enfants à bricoler des menus qui seront utilisés lors des repas, des collations, d'une fête ou d'une occasion spéciale.

## ALBUM DE PHOTOS SUR LES REPAS ET LES COLLATIONS

**Matériel**

- Album pour photos à pages en plastique, pour protéger les photos
- Photos de chaque enfant lors de repas ou de collations

**Marche à suivre**

1. Prenez des photos des enfants en train de mettre la table, de se servir, d'utiliser des serviettes, de manger des aliments sains, de goûter à de nouveaux aliments, de parler aux amis en se conduisant bien et de débarrasser la table. Demandez aussi aux parents de prendre des photos à la maison à l'heure des repas.
2. Insérez les photos dans l'album.
3. Regardez l'album de photos avec les enfants. Demandez-leur de réagir aux photos et de les décrire. « Que fait Anika dans cette photo? », « Pouvez-vous dire ce que nous mangions comme collation? »

# Activités

## DEVINE CE QU'ON MANGE À MIDI

Lorsque vous préparez le dîner, demandez aux enfants de deviner ce qu'ils vont manger en reniflant les odeurs. Parlez des aliments que les enfants pensent sentir.

**ESSAYEZ AUSSI**

- Qui a un aliment rouge?
- Pouvez-vous trouver un aliment qui est rond et petit?
- Qui a un fruit avec des graines à l'intérieur?
- Pouvez-vous trouver un aliment qui est collant?
- Pouvez-vous trouver un aliment que votre maman aime beaucoup?
- Qui a apporté _____? (p. e.x, une carotte, une pomme, etc.).

## JE PEUX TROUVER LE... LA... (POUR LES TOUT-PETITS)

Pensez à des aliments que vous pouvez décrire par la couleur, la forme ou une autre caractéristique. Demandez à un des enfants de le trouver (dans la pièce). Demandez-lui ensuite de dire ce que c'est. Si l'enfant ne connaît pas le mot, dites : « Oui, c'est bien un fruit rouge, ça s'appelle une pomme. »

## JE MANGE... AVEC MA... AVEC MON... (POUR LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE)

**CONSEIL**

Si les enfants sont intéressés par un aliment, présentez-le au groupe.

**Matériel**

- Couteau, fourchette, cuillère, baguettes

**Marche à suivre**

Demandez aux enfants de nommer les ustensiles. Insistez bien sur l'article (**un** couteau, **une** fourchette, **une** cuillère, **des** baguettes). Ensuite, demandez-leur de compléter les phrases

avec le bon ustensile. Utilisez l'article comme indice, au besoin.

- Je mange mes céréales avec _____.
- Je mange ma viande avec _____.
- Je mange mes pois avec _____.
- Je mange ma salade avec _____.
- Je mange mon riz avec _____.
- Je mange mon yogourt avec _____.
- J'étale mon beurre avec _____.
- Je mange ma soupe avec _____.

ESSAYEZ AUSSI

Avec les enfants, composez une chanson sur les bonnes manières à table.

## LES BONNES MANIÈRES À TABLE

Les jeunes enfants ont besoin de découvrir les aliments ainsi que d'apprendre à manger et à se servir eux-mêmes. Attendez-vous à des dégâts. Donnez l'exemple. Montrez comment on s'exprime et on se comporte à table pendant un repas. Utilisez des phrases positives comme celles-ci :

- Non, merci.
- Ça suffit, merci. Je n'ai plus faim.
- Pourrais-tu ouvrir ceci, s'il te plaît (contenant)?
- Est-ce que je pourrais avoir plus de lait, s'il vous plaît?
- Mets la nourriture dans ta bouche, s'il te plaît.
- Comment pourrais-tu demander la même chose autrement?

ESSAYEZ AUSSI

Le livre *Rouge comme une tomate et autres émotions naturelles* utilise des aliments pour montrer les émotions. Il peut aider les enfants à comprendre qu'ils ont faim, qu'ils ont besoin d'un câlin ou qu'ils peuvent exprimer qu'ils se sentent tristes, seuls ou ont mal.

## ON VA AU RESTAURANT

Prétendez que l'aire de jeu est un restaurant. Décidez qui mettra la table, qui prendra les commandes, qui servira la nourriture et qui la mangera. Changez les rôles. Servez des déjeuners, des dîners et des soupers. Encouragez les enfants à commander des fruits, des légumes et du lait à chaque repas.

## SE LAVER LES MAINS - ACTIVITÉ PERMETTANT AUX ENFANTS DE S'EXERCER

Remplissez une bassine avec de l'eau tiède. Distribuez des petits pains de savon ou du savon liquide en pompe, des brosses à poils souples et des serviettes. Encouragez les enfants à laver les mains de leurs poupées ou jouets et leurs propres mains.

## VERSER - ACTIVITÉ PERMETTANT AUX ENFANTS DE S'EXERCER

**Matériel**

- Table à eau ou bacs à laver la vaisselle
- Tasses et pots à eau
- Contenants à lait en plastique
- Vieux rideau de douche pour protéger le plancher
- Linges à vaisselle ou serviettes pour éponger les dégâts

ESSAYEZ AUSSI

Utilisez aussi des éponges. Laissez les enfants jouer avec les éponges et expérimenter. Parlez de la quantité d'eau absorbée par les éponges lorsque vous les tordez.

**Marche à suivre**

1. Organisez le matériel à un endroit facile à nettoyer.
2. S'il fait beau, faites l'activité à l'extérieur.
3. Pendant qu'ils jouent à verser l'eau, parlez avec les enfants et décrivez ce qu'ils font.
4. Faites des lignes à différents niveaux sur les tasses et demandez aux enfants d'essayer de verser l'eau le plus près possible de la ligne d'une tasse donnée.

## SERVIR - ACTIVITÉ PERMETTANT AUX ENFANTS DE S'EXERCER

**Matériel**

- Cuillères, bols et assiettes de service incassables
- Tasses à mesurer
- Table à sable ou bacs à laver la vaisselle contenant du sable
- Boîtes ou plateaux de grande dimension, pour recevoir le sable déversé
- Balai et porte-poussière pour nettoyer ensuite

**Marche à suivre**

1. Distribuez les cuillères, bols et assiettes.
2. Laissez les enfants jouer à leur façon.
3. Montrez et décrivez comment utiliser les ustensiles de service durant les repas et les collations.
4. Parlez des aliments qu'on peut servir avec une cuillère de service.

## LAVER LA TABLE - TÂCHES POUR LES ENFANTS

Les enfants peuvent laver et sécher la table avant et après les repas et les collations. Donnez-leur un seau rempli d'un peu d'eau, une éponge et des essuie-tout ou un linge à vaisselle propre. Montrez aux enfants comment tordre l'excédent d'eau de l'éponge au-dessus du seau et ramasser les petits morceaux d'aliments restés sur la table. Lorsque les enfants ont terminé, stérilisez la table avec une solution à l'eau de Javel avant de l'utiliser à nouveau pour manger.

## METTRE LA TABLE - TÂCHES POUR LES ENFANTS

Montrez aux enfants comment mettre la table. Comme aide-mémoire, dessinez les contours d'une assiette, d'une cuillère, d'une tasse ou d'un verre sur un napperon de papier.

- Comment vous laver les mains (voir la page 51).
- La conversation pendant les repas et les collations (voir la page 63).

# Les cinq sens

## Apprenez aux enfants à choisir, à toucher, à goûter, à sentir, à nommer et à observer les aliments, ainsi qu'à en parler

Pour les jeunes enfants, la nouveauté peut être angoissante, même s'il s'agit seulement de goûter à de nouveaux aliments. Pour leur faciliter les choses avant de goûter à un nouvel aliment, lisez une histoire, chantez une chanson, faites une activité ou organisez un jeu sur la nourriture (sortir faire l'épicerie, cuisiner).

**CONSEIL**

Avant de présenter un nouvel aliment, informez-vous sur les allergies alimentaires des enfants.

### Livres

*La grenouille qui avait une grande bouche,* Keith Faulkner et Jonathan Lambert, Casterman, 1996 (0 à 2 ans)

*Petit ours brun casse un œuf,* Marie Aubinais et Danièle Bour, Bayard Jeunesse, 2009 (0 à 2 ans)

*Dans les œufs,* Émilie Beaumont et Frankie Merlier, Fleurus, 2003 (2 à 7 ans)

*Je ne mangerai jamais de tomates de toute ma vie,* Lauren Child, La courte échelle, 2009 (4 à 8 ans)

### Danse

**Matériel**

- Musique avec un bon rythme et, si possible, instrumentale

**Marche à suivre**

1. Demandez aux enfants s'ils vont faire l'épicerie avec leurs parents et de décrire un peu le processus.
2. Expliquez que vous allez jouer à faire l'épicerie, en écoutant de la musique et en dansant.
3. Faites de la place pour que les enfants puissent danser. Commencez à faire jouer la musique.
4. Racontez une histoire avec des gestes à imiter. Menez la danse en vous assurant de toujours bouger et encouragez les enfants à faire beaucoup de mouvements. Voici quelques suggestions :

**ESSAYEZ AUSSI**

Avec les enfants, parlez du comportement à adopter à l'épicerie, par exemple être prudent avec le chariot.

- Allons au supermarché (marchez, conduisez ou prenez l'autobus).
- Prenons un chariot.
- Choisissons des tomates bien mûres. Il faut les toucher, mais ne pas serrer trop fort. Regardons bien, la peau ne doit pas avoir de taches noires.
- Il nous faut des bananes, des bananes jaunes et des bananes vertes.
- Nous avons besoin d'œufs. De taille moyenne (faites semblant de lire le carton). Avec la coquille brune. Vérifions s'il y a des œufs cassés (faites semblant d'ouvrir le carton). Mettons le carton d'œufs dans le chariot. Il faut faire bien attention, pour ne pas casser les œufs.

**ESSAYEZ AUSSI**

De quoi avons-nous besoin...
- ✧ Pour faire une pizza?
- ✧ Pour faire une longue promenade dans la forêt?
- ✧ Pour faire un pique-nique?
- ✧ Pour le petit déjeuner?

- Prenons un carton de lait. Attention, c'est lourd!
- N'oublions pas les céréales! Choisissons celles que maman aime.
- Maintenant, mettons une boîte de haricots rouges dans le chariot. Il nous faut aussi des pois chiches et des haricots noirs.
- Est-ce que nous avons tout? (Si vous avez préparé une liste, faites semblant de la regarder.) Oui! Alors, c'est le temps de passer à la caisse. Vidons le chariot.
- Payons la caissière.
- Mettons les aliments dans des sacs.
- Retournons à la maison (marchez, conduisez ou prenez l'autobus).

**Variantes**

- Demandez aux enfants quels aliments ils veulent mettre dans leur chariot imaginaire. Faites-en la liste.
- Mentionnez le nom de fruits et de légumes à voix haute en demandant aux enfants de faire semblant de les manger. Lesquels sont croquants? Lesquels sont juteux? Quel bruit cela fait-il (croc, crac, slurp, etc.)? Mioum mioum.

ESSAYEZ AUSSI

Si vous avez un déshydrateur, les enfants peuvent explorer les changements de texture et goûter à la différence.

## Bricolage

# PASSEPORTS DE DÉGUSTATION

**Matériel**

- Livrets vierges (vous pouvez les bricoler en agrafant des feuilles de papier ensemble ou en perforant des trous dans des feuilles de papier et en les attachant avec du ruban)
- Vieux magazines
- Vieux timbres
- Colle
- Photos des enfants
- Crayons de cire ou crayons-feutres
- Autocollants (optionnel)

ESSAYEZ AUSSI

Des « voyages » en Italie, en Chine ou en Inde peuvent comporter de nouveaux aliments à goûter.

**Marche à suivre**

1. Donnez un passeport vierge à chaque enfant. Laissez-les décorer la page couverture avec le matériel suggéré.
2. Pour chaque pays « visité » ou chaque nouvel aliment goûté, les enfants peuvent décorer une nouvelle page avec des dessins, des images, des photos, des timbres ou des autocollants.
   - Aliments du monde (voir la page 134).

## Activités

# LE JEU DES ALIMENTS-MYSTÈRES

**Matériel**

- Des aliments à « découvrir » (un kiwi, un navet, quelques pois mange-tout, un avocat, quelques jicamas (également appelés doliques tubéreux ou pois patates), une pêche, quelques fèves vertes, etc.).
- Un contenant pour l'aliment-mystère (p. ex., un sac à chaussures avec cordonnet, un sac de papier, une boîte à chaussures avec un trou découpé sur le dessus, une boîte à café en métal recouverte d'une chaussette fixée en place avec un élastique).
- Un plat avec l'aliment cuit si on ne peut pas y goûter sous forme crue, p. ex., de la courge, des pâtes alimentaires, etc.
- Une image ou une photo de l'aliment montrant où il pousse.
- Un couteau et une planche à découper (vous devez aussi être capable de laver l'aliment-mystère).

> **ESSAYEZ AUSSI**
>
> Commencez avec un fruit ou un légume familier.

**Marche à suivre**

1. En cachette des enfants, mettez l'aliment-mystère dans un contenant.
2. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle. Dites : « Nous allons nous passer un sac-mystère (boîte-mystère ou contenant-mystère). Il ne faut pas regarder ce qu'il y a dedans! Seulement toucher et ne pas dire ce que c'est, d'accord? » Passez le sac au premier enfant.
3. Demandez-lui de mettre la main dans le sac, de toucher à l'aliment mais sans regarder. Quand c'est fait, faites passer le sac à un autre enfant, jusqu'à ce que chaque enfant ait pu toucher à l'aliment. Ensuite, posez les questions suivantes aux enfants :
   - Quelle est la texture de l'aliment? Quand vous avez touché, est-ce que c'était rugueux, doux, lisse, bossu, poilu, sans poils, dur, mou?
   - Quelle est la forme de l'aliment?
   - Qu'est-ce que ça pourrait bien être?
4. Montrez l'aliment. Posez les questions suivantes :
   - Quel est le nom de cet aliment?
   - En avez-vous déjà mangé? Est-ce que « nom de l'aliment » était cru, cuit, froid,

> **ESSAYEZ AUSSI**
>
> Avec des tout-petits, mettez trois aliments à l'extérieur du sac-mystère, p. ex., une pomme, une poire et une pêche. Cachez un de ces trois aliments dans le sac. Les enfants peuvent ensuite toucher l'aliment à l'intérieur du sac et deviner son nom.

chaud, etc.? Où en avez-vous mangé? Ici, chez vous, au restaurant, en visite chez grand-maman?

5. Ensemble, regardez l'aliment. Posez les questions suivantes :
   - De quelle couleur est l'aliment?
   - À quel endroit pousse-t-il? Dans le jardin chez vous ou à Hawaï? (Montrez l'illustration.)
   - Comment pousse-t-il (sur un arbre, sur une plante grimpante, sur la terre, dans la terre)?
   - Quelle partie de la plante mangeons-nous (les feuilles, les tiges, les fleurs, les graines ou la racine)?

**ESSAYEZ AUSSI**

Parlez des aliments que les enfants ne voulaient pas essayer mais qu'ils avaient aimés quand ils y avaient goûté.

6. Lavez et préparez l'aliment. Coupez-le en deux avec un couteau. Avant de le couper en morceaux de la taille d'une bouchée, posez les questions suivantes, p. ex. :
   - Est-ce que l'aliment a une peau? Un noyau? Des graines? Des quartiers? Des membranes? Est-ce que l'aliment est sec ou juteux?

**CONSEIL**

L'eau est ce qu'il y a de mieux en tout temps comme boisson lorsqu'on goûte à de nouveaux aliments.

7. Goûtez à l'aliment. Présentez ensuite un petit morceau à goûter à chaque enfant. Posez les questions suivantes :
   - À quoi l'odeur vous fait-elle penser?
   - Quelle est la texture de cet aliment dans votre bouche (lisse, molle, croquante, dure, difficile à mâcher, se divise en petits morceaux, s'écrase, etc.)?
   - Quel son fait-il quand vous le mangez (il fait « slurp », il fait « crac », etc.)?
   - Qu'est-ce que vous aimez dans le goût?
8. Parlez de la nouveauté quand on goûte à un aliment. Comparez cela à une aventure.

## LES GOÛTORAMAS

Organisez des goûtoramas (des tables de dégustation ou des fêtes où l'on goûte à des aliments). C'est une bonne façon d'introduire les enfants à des aliments qui pourraient être nouveaux pour eux. Présentez un assortiment d'aliments qui élargiront l'univers alimentaire des enfants.

- Présentez de nouveaux aliments et des aliments que les enfants connaissent déjà et aiment en même temps. Par exemple, présentez des pommes, des bananes et des mangues. Comparez-les. Après avoir goûté à un fruit ou un légume nature, goûtez-y encore en le trempant dans du yogourt, de la sauce à salade ou de l'hoummos.

- Introduisez des aliments des diverses cultures des enfants et de leur famille. Par exemple, présentez du gingembre cristallisé, du fenouil ou du pak-choï. À lui seul, le nom de ces aliments devrait être amusant à apprendre.

> **ESSAYEZ AUSSI**
>
> Demandez aux enfants quels fruits ou légumes font le plus de bruit quand ils les croquent.

- Goûtez à des aliments sous différentes formes physiques, pour que les enfants puissent observer les changements. Par exemple, présentez des carottes crues et des carottes cuites; du raisin et des raisins secs; des tomates cerise et des tomates séchées au soleil; des bananes à température de la pièce et des bananes congelées; des betteraves râpées crues et des betteraves cuites en cubes.
- Pour aider les enfants à explorer les aliments spéciaux que peuvent manger les amis qui ont des allergies alimentaires ou des régimes alimentaires spéciaux, organisez un goûtorama. Par exemple, vous pourriez leur faire goûter du beurre de pois, du « lait » de soya ou de la soupe épaissie avec un épaississant spécial (autre que de la farine).
- Pendant que les enfants goûtent aux différents aliments, encouragez-les à décrire leurs expériences et à comparer les aliments en posant des questions comme celles-ci :
  - Pouvez-vous penser à d'autres aliments qui ont la même odeur ou une odeur semblable?
  - Est-ce que c'est facile à mâcher? Est-ce qu'il colle dans la bouche?
  - Comment décririez-vous son goût? Pouvez-vous penser à d'autres aliments qui ont le même goût ou un goût semblable?
  - Quelle est la texture de cet aliment dans votre bouche? Est-ce qu'il change de goût quand vous l'avalez?

> **ESSAYEZ AUSSI**
>
> Faites un diagramme qui représente le « niveau croquant » de divers fruits ou légumes, du plus silencieux au plus bruyant.

**Choisissez un thème**

Voici quelques exemples :

- Des aliments qui poussent dans la terre, comme les pommes de terre ou patates, les betteraves, les navets et les carottes. Faites-les cuire au four avant de les manger.
- Des aliments qui rafraîchissent durant une chaude journée d'été comme le melon d'eau (la pastèque), le cantaloup ou le melon miel.
- Des aliments qui ont le même nom, comme du spaghetti et de la courge spaghetti, ou des patates douces et des patates Yukon Gold. Demandez aux enfants pourquoi ces aliments portent des noms qui se ressemblent.
- Comparez de l'eau du robinet nature avec de l'eau à laquelle on a ajouté du citron, quelques petits fruits ou des fines herbes comme de la menthe.

➲ Présenter de nouveaux aliments (voir la page 43).

# Partons en pique-nique

## Apprenez aux enfants à planifier un pique-nique et à préparer ce qu'il faut apporter

## Livres

| | |
|---|---|
| *Petit Ours Brun aime pique-niquer,* Danièle Bour et Marie Aubinais, Bayard Jeunesse, 2008 | (0 à 2 ans) |
| *Le pique-nique,* Brian Paterson, Hachette, 2008 | (0 à 2 ans) |
| *Je veux pique-niquer!,* Tony Ross, Gallimard, 2008 | (3 à 7 ans) |
| *Sushi prépare un pique-nique,* Amélie Graux, Autrement, 2009 | (3 à 7 ans) |
| *Guili-guili,* Sophie Morissette et Stéphane Jorish, ERPI, 2010 | (4 à 7 ans) |

## Chanson

**Le pique-nique**

Sur l'air de : « Le bon roi Dagobert »
Paroles : Annie Bourret

*On va faire un pique-nique*
*Voici ce qu'on doit apporter :*
*Du pain, du raisin,*
*Des carottes qu'on croque,*
*Du pain, du raisin,*
*Des carottes qu'on croque.*
*On part faire le pique-nique,*
*Vite vite que j'ai hâte de manger.*

**Variantes**

*Des pommes, du fromage*
*Des poires, du fromage*
*Des pêches bien juteuses*
*Des craquelins croquants*
*Des biscuits aux raisins*
*Du concombre qu'on croque*

ESSAYEZ AUSSI

Allez à un parc, un terrain de jeu, un centre communautaire ou un sentier d'interprétation de la nature. Apportez un ballon, un disque volant ou une corde à danser. Organisez une petite chasse aux trésors. Pensez à des activités qui font participer tous les enfants.

## Activités

# PARTONS EN PIQUE-NIQUE

**Matériel**

- Un panier à pique-nique
- Des aliments pour chaque enfant – de vrais aliments, des images ou des jouets en plastique qui ont l'apparence d'aliments

**Marche à suivre**

1. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle avec les aliments à apporter.
2. Placez le panier à pique-nique au milieu du cercle.
3. Enseignez la chanson aux enfants. Pendant que vous chantez la chanson ensemble, les enfants sautent à tour de rôle jusqu'au panier pour y déposer leur(s) aliment(s).

**Pique-nique imaginaire**

Avec des accessoires, les enfants peuvent faire semblant d'aller en pique-nique avec leurs poupées ou leurs animaux de peluche.

- Pour les aliments à apporter, les enfants peuvent utiliser des images, des emballages vides et propres, des contenants en plastique, des fruits et légumes en plastique, des aliments en pâte à modeler, etc.
- Vous aurez besoin d'un panier à pique-nique ou d'un sac à isolation thermique avec des petits sacs à isolation thermique, d'une nappe ou d'une couverture, de serviettes en tissu ou en papier, de vaisselle et d'ustensiles en plastique (assiettes, tasses, couteaux, fourchettes, cuillères).

**Pique-nique avec de véritables aliments**

- Ensemble, parlez des aliments et des plats que les enfants peuvent préparer et manger durant le pique-nique.
- Aidez les enfants à préparer les aliments et les plats à l'avance (et à les emballer dans des contenants en plastique).

## SUGGESTIONS D'ALIMENTS ET DE PLATS

### Le croque-bananes

Les enfants étalent du beurre d'arachide (ou du beurre de pois si le groupe comprend des enfants qui y sont allergiques) sur un biscuit Graham, ajoutent des rondelles de bananes et déposent un autre biscuit Graham par-dessus.

### La file de fourmis

Les enfants étalent du beurre d'arachide ou du fromage à la crème au creux de bâtonnets de céleri et y déposent des raisins secs ou des grains de céréales de riz soufflé.

### Le canot d'œufs

Les enfants découpent des œufs durs en quartiers.

➲ Recette : Mélange montagnard bien croquant (voir la page 163).

**ESSAYEZ AUSSI**

Donnez un thème au pique-nique (comme l'activité Le pique-nique des oursons). Vous pouvez aussi organiser un pique-nique à l'intérieur, un pique-nique pour chaque saison, etc.

**Autres suggestions**

- Apportez une grosse bouteille d'eau et des tasses ou des verres en plastique.
- Apportez de l'eau et du savon (ou des lavettes désinfectantes ou du gel désinfectant pour les mains), afin de vous laver les mains avant de manger.
- Étalez la nappe ou la couverture. Demandez aux enfants de distribuer les serviettes, les tasses, les assiettes et les ustensiles à chaque personne.
- Aidez les enfants à verser l'eau et à passer les aliments à la ronde.
- Savourez!
- Lorsque vous aurez terminé, remballez tout, rapportez vos déchets ou jetez-les dans une poubelle s'il y en a une et recyclez tout ce que vous pouvez.

# Les fruits et les légumes

## Apprenez aux enfants d'où viennent les légumes et les fruits, à faire une salade et quelles sont les parties des plantes que nous mangeons

Les aliments n'arrivent pas dans notre assiette par magie. Avec les enfants, parlez d'où viennent les fruits et les légumes.

Certaines graines germent rapidement. D'autres ont besoin de beaucoup de temps.

Les plantes ont besoin d'eau et de lumière (de soleil) pour pousser.

## Livres

| | |
|---|---|
| *Rose la graine,* Bénédicte Guettie, École des loisirs, 2009 | (0 à 2 ans) |
| *Une si petite graine,* Eric Carle, Mijade, 2003 | (2 à 7 ans) |
| *La grande épopée des petits pois,* Andy Cullen, Glénat, 2010 | (3 à 5 ans) |

## Chansons

**On plante des graines**

Sur l'air de : « Frère Jacques »

Paroles : Annie Bourret

*On plante des graines (bis)*
*Dans la terre (bis)*
*L'eau et le soleil (bis)*
*Les feront pousser (bis)*

**On mélange la salade**

Sur l'air de : « Meunier, tu dors »

Paroles : Annie Bourret

*La salade est faite,*
*On mélange on mélange.*
*La salade est faite,*
*On mélange dans le bol.*

*On mélange on mélange on mélange.*
*On mélange on mélange dans le bol.*
*On mélange on mélange on mélange,*
*On mélange on mélange dans le bol.*

Note : Si vous faites la recette Salade-bousculade avec les enfants (voir la page 149), remplacez le mot bol par le mot sac. Chantez la chanson avec des rythmes différents (lent, rapide).

**Cinq petits pois poussent—Comptine à doigts**

Paroles : Annie Bourret

Note : Les gestes à faire sont indiqués avant les passages pertinents

*(poing fermé)*
Cinq petits pois
poussent poussent poussent.
*(déployer les doigts un à un)*
Un petit pois
Deux petits pois
Trois petits pois
Quatre petits pois
Cinq petits pois

ESSAYEZ AUSSI

**VOCABULAIRE**

Nommez des aliments qui poussent dans le jardin :
- Sur des plantes grimpantes : le raisin, les kiwis, les zucchinis
- Les citrouilles et les haricots
- Sur des arbres : les pommes, les poires, les prunes, les cerises, les oranges
- Sur des buissons : les mûres, les framboises, les bleuets
- Sur de petites plantes : les tomates, les fraises, les poivrons verts, rouges, jaunes et orange, les aubergines
- Dans la terre : les carottes, les pommes de terre, les oignons, les betteraves, les navets

Nommez les parties des plantes que nous mangeons :
- La tige : le céleri, la rhubarbe
- La racine : les navets, les pommes de terre, les carottes, les betteraves, les oignons
- Les fleurs : le brocoli et le chou-fleur
- Les fruits : les tomates, les oranges, les bleuets, les framboises, les pommes, etc.

Nommez des outils de jardinage :
- La fourche, la pelle, la brouette, la binette, la bêche, la truelle, le râteau

Nommez des verbes associés au jardinage :
- Creuser, planter, arroser, pousser

*(replier et déployer les doigts à plusieurs reprises)*
Les pois poussent
et poussent
et poussent
*(replier et déployer les doigts à plusieurs reprises)*
et puis... et puis... et puis...
*(taper des mains ou, pour travailler la motricité fine, écraser les pois entre le pouce et chaque doigt en ajoutant un pouf!)*
ils font... pouf! pouf! pouf!

## Activités

### JARDINER

**Matériel**

- Outils de jardinage convenant à la taille des enfants (brouette, truelles, arrosoirs, pelle, râteau et binette)
- Seaux
- Chapeaux (pour se protéger du soleil)
- Gants de jardinage
- Bottes de caoutchouc
- Assortiment de paniers, en osier ou en plastique

ESSAYEZ AUSSI

Les enfants peuvent s'exercer à bêcher, à creuser, à râteler et à arroser, de même qu'à cueillir des fruits et récolter des légumes.

### GALETTES DE TERRE (POUR ANALYSER LE SOL)

**Matériel**

- Terre de votre jardin
- Eau

**Marche à suivre**

1. Ajoutez un peu d'eau à une poignée de terre.
2. Façonnez-la en forme de galette (comme pour un hamburger) et laissez-la sécher.
3. Ensuite, vérifiez votre galette. Selon les caractéristiques ci-dessous, vous aurez « analysé » la terre de votre jardin :
   - Si la galette est lourde et collante, et qu'elle forme une masse solide, la terre de votre jardin contient de l'argile.
   - Si la galette se défait et ne garde pas sa forme lorsque vous la tapotez, la terre de votre jardin contient du sable.

- Si la galette est de couleur brun foncé et garde sa forme, mais qu'elle est friable, la terre de votre jardin est ce qu'on appelle du « terreau » et c'est la meilleure terre à jardin qui soit.

## BANDES DE GRAINES

**Matériel**

- Essuie-tout de papier au milieu duquel une ligne pointillée aura été tracée avec un crayon-feutre pour montrer l'endroit où les graines seront collées, en nombre suffisant pour les enfants
- Enveloppes de graines, p. ex., des tournesols, des pois, des fèves ou des carottes
- Colle (1 tasse ou 250 ml de farine mélangée à $\frac{1}{2}$ tasse ou 125 ml d'eau), dans une soucoupe, un petit bol ou une bouteille pressable
- Bâtons à sucettes glacées et petits tubes ou petites bouteilles pressables en plastique (en quantité suffisante pour chaque enfant)
- Binettes pour sarcler, truelles pour creuser ou bâtons pour tracer des lignes
- Arrosoirs

**ESSAYEZ AUSSI**

Pour faire une bande de graines de carotte, espacez les points dessinés sur l'essuie-tout de 8 pouce (20 cm). Enterrez la bande à une profondeur de $\frac{3}{4}$ pouce (2 cm). Les graines germeront en 15 à 20 jours.

**Marche à suivre**

1. Distribuez des graines et de la colle à chaque enfant.
2. Couvrez les points dessinés sur les essuie-tout avec de la colle (utilisez un bâton à sucette glacée si vous n'avez pas de bouteille pressable).
3. Mettez une graine sur chacun des points recouverts de colle (deux graines, si elles sont petites).
4. Repliez l'essuie-tout sur lui-même, pour recouvrir les graines. Appuyez bien sur l'essuie-tout replié.
5. Laissez sécher pendant quelques heures.
6. Ensuite, allez enterrer la bande de graines dans le jardin à la profondeur convenant aux graines (indiquée sur l'enveloppe, habituellement).
7. Arrosez.

**CONSEIL**

Même si les graines de luzerne et les ambériques (haricots mung) germent facilement, ils représentent une source de bactéries. À l'état de pousse, elles doivent être très bien cuites pour être consommées par des enfants en toute sécurité.

## ÉPOUVANTAILS

Demandez aux familles d'apporter ou d'envoyer des accessoires que les enfants peuvent

utiliser pour confectionner des épouvantails. Cela pourrait être des mitaines, des chaussettes et des chaussures dépareillées; un foulard; un vieux manteau; un pantalon à motif écossais; un chapeau ou une tuque. Comme matériau de rembourrage, utilisez de vieux journaux ou des sacs d'épicerie en plastique comprimés ou, encore, de la ouate de coton. Pour faire un visage, peignez des yeux, un nez et une bouche sur un contenant de lait en plastique.

## COMPOSTAGE

**Matériel**

- Grand contenant de plastique avec un couvercle
- Blocs ou briques
- Plateau
- Papier déchiqueté
- Vers de terre (lombrics)
- Déchets végétaux, comme des épluchures de fruits et de légumes, du café moulu dans des filtres de papier après utilisation, des sachets de thé, des coquilles d'œufs écrasées

**Marche à suivre**

1. Faites des trous sur le pourtour du contenant, pour que l'air y circule.
2. Placez le contenant sur des blocs et insérez un plateau en dessous.
3. Mouillez le papier déchiqueté jusqu'à consistance d'une éponge mouillée mais essorée. Remplissez le contenant de papier ainsi mouillé.
4. Ajoutez les vers.
5. Ajoutez les déchets compostables.
6. Retirez le contenu lorsque le papier n'est plus visible.

   **Note** : Les vers mangent l'équivalent de leur poids en papier et en déchets végétaux tous les jours.

CONSEIL

**LES VERS DE TERRE ET LE COMPOSTAGE**

De nombreuses villes canadiennes ont des programmes de compostage où vous pouvez vous renseigner ou vous procurer le matériel pour composter à l'intérieur. Recherchez la rubrique « Worm Composting » (vermicompostage ou lombricompostage) dans votre annuaire téléphonique ou faites une recherche sur Internet en incluant le nom de votre ville.

Les sites Internet suivants pourraient aussi vous aider :

www.compost.org/
www.on.ec.gc.ca/community/classroom/c7-compost-f.html

## PLANTS DE TOMATES DANS DES CARTONS À ŒUFS

**Matériel**

- Moitiés de cartons à œufs propres dotés de leur couvercle (une par enfant)

- Cuillères
- Seau contenant du terreau
- Seau contenant de la terre de n'importe quel type
- Eau
- Bâtonnets pour creuser
- Graines de tomates
- Pellicule de plastique

**ESSAYEZ AUSSI**

Les enfants peuvent peinturer leurs contenants avant d'y ajouter du terreau et des graines de tomates.

**Marche à suivre**

1. Distribuez à chaque enfant une moitié de carton d'œufs, remplie de terre et de terreau à parts égales.
2. Arrosez chaque section avec une cuillère à thé d'eau.
3. À l'aide d'un bâtonnet, faites un petit trou au centre de chaque section remplie de terre et de terreau.
4. Mettez une graine de tomate dans chaque trou.
5. Recouvrez les graines d'un peu de terre.
6. Arrosez les graines recouvertes de terre.
7. Couvrez les trous avec la pellicule de plastique.
8. Refermez le couvercle du carton d'œufs.
9. Deux jours plus tard, ouvrez le carton, retirez la pellicule de plastique avec précaution et ajoutez un peu d'eau. Remettez la pellicule en place et refermez le couvercle. Vérifiez les graines tous les jours.
10. Lorsque les graines commencent à germer, retirez la pellicule de plastique. Mettez les cartons à un endroit ensoleillé.
11. Lorsque les plants de tomates atteignent environ 3 pouces (8 cm), il leur faut plus d'espace. Si la température n'est pas assez clémente pour planter les plants de tomates dehors, transplantez-les dans des contenants à fleurs. Pour sortir les plants de tomates des sections du carton, utilisez une cuillère. S'il y a lieu, retirez le terreau restant dans le carton et mettez-le dans les contenants.
12. Arrosez les plants après les avoir transplantés dans leurs nouveaux contenants.

**Variantes**

- Plantez un jardin à pizza. Plantez des poivrons (orange, jaunes, violets, rouges et verts), quelques piments forts comme du piment du Chili (dont on fait le poivre de Cayenne), des fines herbes (basilic, origan), des zucchinis, des oignons et des épinards.
- Plantez un jardin d'agrumes. Gardez des graines d'orange, de tangerine, de citron

et/ou de pamplemousse et faites-les tremper toute une nuit. Plantez deux ou trois graines à environ un pouce de profondeur (2,5 cm) dans des contenants avec des trous d'écoulement de surplus d'eau (vous pouvez utiliser des cartons à œufs, des cartons de lait, des contenants de tourbe). Mettez les plants dans un endroit chaud et ensoleillé.

## JARDINAGE EN CONTENANTS

Utilisez du terreau de bonne qualité et des graines fraîches. Pour avoir un bon écoulement du surplus d'eau, percez des trous au bas des contenants ou sur leurs parois (à ½ pouce ou 1 cm du bas). Placez les contenants sur des briques ou des roches plates.

| Profondeur nécessaire | Légumes | Contenants possibles |
|---|---|---|
| 10 cm (4 po) | Laitue à feuilles, arugula, radis, betteraves, épinards | Vieux bain à bébé<br>Chariot pour enfant |
| 15 cm (6 po) | Petites carottes, chou-rave, navet, bettes à cardes | Vieux tiroir<br>Vieille passoire |
| 20 cm (8 po) | Haricots nains, poivrons, aubergines, concombres, courges | Seau<br>Boîte de conserve (format restaurant) |
| 25 cm (10 po) | Chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles | Pneu de voiture usagé empilé ou pneu de tracteur usagé |
| 30 cm (12 po) | Tomates, carottes longues, panais | Vieille baignoire ou vieux baril |

# La soupe aux légumes

## Apprenez aux enfants à faire pousser des graines et à faire de la soupe aux légumes

## Livres

*La soupe aux miettes,* Ludovic Flamant et Émile Jadoul, Pastel, 2007 (0 à 2 ans)

*La soupe au caillou,* Tony Bonning, Milan, 2007 (2 à 7 ans)

*La soupe à la grimace,* Hélène Leroy, Bayard Jeunesse, 2008 (2 à 7 ans)

*Mange ta soupe, Marlou!,* Marie-Christine Hendrickx, Bayard Canada, 2009 (4 à 8 ans)

## Chanson

**Marche à suivre**

Ensemble, dansez (ou faites une ronde) et chantez la chanson ci-dessous :

**La soupe**
Sur l'air de : « Auprès de ma blonde »
Auteure : Annie Bourret

Refrain
*On fait de la soupe, dans la grosse la grosse marmite.*
*On fait de la soupe, avec des légumes.*

Couplet
*J'ajoute des carottes, et du céleri.*
*J'ajoute des carottes, et du céleri.*
*J'ajoute des échalotes, et du brocoli.*

Refrain

**Variantes :** Selon l'âge des enfants, répétez les mêmes légumes. Pour enrichir le vocabulaire, voici d'autres combinaisons à chanter : des patates et des tomates, du chou vert et des pommes de terre, du céleri et des zucchinis, de l'oignon et du potiron, des poireaux et des petits pois verts, des épinards et des pommes de terre.

## Activité

# LE JEU DE LA SOUPE AUX LÉGUMES

**Marche à suivre**

1. Formez un cercle avec les enfants, en position debout ou assise.
2. Demandez à chaque enfant de choisir le nom d'un légume.
3. Désignez un enfant qui prétendra mélanger la grosse marmite au centre du cercle.
4. À tour de rôle, chaque enfant ajoute son légume à la grosse marmite en disant le nom à voix haute (« Moi, je mets des carottes. »).
5. Après avoir ajouté son légume, l'enfant reste près de la marmite et mélange la soupe.
6. Continuez jusqu'à ce que tous les enfants aient ajouté leur légume et mélangent la soupe.
7. Continuez à mélanger la soupe jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits. N'oubliez pas de faire du bruit pour montrer que la soupe mijote!

**ESSAYEZ AUSSI**

Faites manipuler et trier des graines de légumes à des enfants plus âgés, à titre d'activité sensorielle.

## Bricolage

### BALLES REMPLIES DE GRAINES

**Matériel**

- Des petits haricots secs, des lentilles ou des grains de maïs à éclater
- Un entonnoir
- Plusieurs ballons à gonfler (ballounes)

**Marche à suivre**

1. À l'aide de l'entonnoir, remplissez un ballon à gonfler avec les haricots, les lentilles ou les grains de maïs.
2. Coupez l'extrémité du ballon à gonfler.
3. Coupez l'extrémité d'un deuxième ballon à gonfler. Enfilez ce ballon par-dessus celui qui est rempli de graines, de manière à ce que les graines ne puissent pas s'échapper.
4. Continuez à enfiler d'autres ballons par-dessus, de manière à renforcer le tout pour en faire une balle.

### CALENDRIER DES RÉCOLTES

**Marche à suivre**

Bricolez un calendrier en découpant et en collant des images des fruits et légumes qui en sont en saison pour un mois donné.

- Consultez les guides Légumes disponibles au Canada selon la saison et Fruits disponibles au Canada selon la saison (voir les pages 47 et 48).
- RECETTE : La soupe aux cailloux (voir la page 161).

# Les patates

## Apprenez aux enfants comment les patates (ou pommes de terre) sont cultivées et comment les cuisiner

## Livres

*Pat la patate*, Bénédicte Guettier, Gallimard, 2010 (2 à 7 ans)

*Complètement patate!*, Claire Obscure, Bayard Canada, 2006 (3 à 8 ans)

## Activités

### MARELLE À PATATES

**Matériel**

- 10 grosses silhouettes de patates découpées dans du papier de construction brun et numérotées de 1 à 10. (Si vous faites l'activité sur du tapis, utilisez des silhouettes découpées dans du feutre.)

**Marche à suivre**

1. Collez les silhouettes sur le plancher, dans l'ordre des chiffres.
2. À tour de rôle, les enfants sautent d'une patate à l'autre, pendant que tout le monde récite la comptine suivante :

   *Une patate, deux patates,*
   *Trois patates, quatre patates,*

*Cinq, six, sept, huit,*
*Et neuf, et dix,*
*On est arrivés,*
*Il faut recommencer!*

## CULTURE DE PATATES

**Matériel**

- Seau ou casserole de grand volume
- Terreau
- Germe de pomme de terre
- Calendrier

**Marche à suivre**

1. Ensemble, plantez le germe.
2. Lorsque la pousse sort de la terre, inscrivez la date sur le calendrier.
3. Parlez de ce qui peut se passer sous la surface, à mesure que la pousse se transforme et que les feuilles et les fleurs apparaissent. Faites la récolte ensemble.

**ESSAYEZ AUSSI**

Garnissez des pommes de terre cuites au four avec un restant de chili et de la salsa ou des petits morceaux de brocoli avec du fromage râpé.

Ajoutez des carottes écrasées ou des épinards cuits à de la purée pour en changer la couleur.

Organisez un goûtorama sur les divers types de patates : patates douces, nouvelles, en purée, rôties, bouillies, cuites à la vapeur et cuites au four.

## PLANT DE PATATE DOUCE

**Matériel**

- Patate douce
- Contenant à confiture et eau
- Cure-dents
- Calendrier

**Marche à suivre**

1. Remplissez le pot à confiture d'eau, jusqu'au milieu environ.
2. Submergez la patate douce dans l'eau.
3. Insérez les cure-dents dans la patate douce, pour en garder une portion à l'extérieur de l'eau.
4. Demandez aux enfants de deviner combien de temps il faudra avant que la patate douce fasse pousser un plant.
5. Invitez les enfants à observer la patate douce tous les jours.
   - RECETTE : Salade aux pommes de terre (voir la page 150).
   - RECETTE : Quartiers de pommes de terre cuits au four (voir la page 157).
   - RECETTE : Ignames ou patates douces dorées (voir la page 158).

# Les citrouilles

## Apprenez aux enfants comment les citrouilles sont cultivées et comment les cuisiner

### Livres

*La soupe au potiron,* Helen Cooper, École des loisirs, 2001 (2 à 7 ans)

*Ma citrouille,* Julia Noonan (illus. Peter Lawson), Scholastic, 2005 (3 à 6 ans)

*La citrouille, reine des courges,* Sylvie Roberge, Michel Noël et Gérard Fricheteau, Dominique et compagnie, 2009 (5 à 9 ans)

### Chanson

**La grosse citrouille**

Sur l'air de : « Ainsi font font font »
Paroles : Annie Bourret

*La grosse citrouille*
*Pousse pousse dans le champ.*
*Le fermier la cueille*
*Quand arrive le bon moment.*
*Pour qu'on puisse cuisiner*
*Des muffins ou de la soupe.*
*Et qu'on lui découpe*
*Des yeux une bouche et un nez.*

**ESSAYEZ AUSSI**

Demandez aux enfants s'ils pensent que la citrouille est un fruit ou un légume.

Réponse : Les deux! Dans l'assiette, la citrouille est servie comme un légume. Dans la nature, la citrouille est le fruit de la plante. Donc, la citrouille est un légume-fruit!

### Activité

## VOLLEY-BALL

**Matériel**

- Ballons à gonfler (ballounes) de couleur orange, en nombre suffisant pour les enfants
- Mi-bas de nylon (un par ballon à gonfler)
- Sacs de poubelle de très grand format

**CONSEIL SUR LA SÉCURITÉ**

Recouvrez les ballons (avec des mi-bas de nylon) pour plus de sécurité. S'ils éclatent, les enfants risquent moins de s'étouffer avec des débris dans la bouche.

**Marche à suivre**

1. Insérez chaque ballon à gonfler à l'intérieur d'un mi-bas de nylon. Gonflez le ballon et nouez-le.

2. Nouez le mi-bas de nylon. Il recouvre alors le ballon gonflé.
3. Placez tous les ballons dans des sacs de poubelle. Avec les enfants, déplacez-vous dans un endroit ouvert et demandez-leur de se tenir debout.
4. Un adulte retire ensuite les ballons des sacs de poubelle et les envoie dans les airs d'une tape, au-dessus de la tête des enfants.
5. Les enfants doivent essayer de garder les ballons dans les airs pour qu'ils ne touchent pas au sol.

## Bricolage et recettes

- Les enfants peuvent dessiner différents objets et aliments qui sont de couleur orange ou faire un collage d'images de ceux-ci.
  - RECETTE : Soupe à la citrouille (voir la page 159).
  - RECETTE : Graines de citrouille rôties (voir la page 160).
  - RECETTE : Muffins à la courge (voir la page 176).

**ESSAYEZ AUSSI**

Quels autres fruits et légumes commencent par la lettre C? La carotte, le céleri, le chou, la ciboulette, le citron, le concombre, la courge.

Quels autres fruits et légumes sont de couleur orange? L'abricot, la carotte, le cantaloup, la nectarine, la pêche, l'orange, la patate douce.

# Les fruits qui poussent dans les arbres

## Apprenez aux enfants où poussent les fruits, à explorer l'univers des fruits et à préparer une collation

Faites une sortie sur le thème des fruits qui poussent dans les arbres. Allez visiter un verger, un marché public ou une épicerie.

## Livres

*Un goûter pour compter*, Helen Stephens, Grund, 2008 (0 à 4 ans)

*Caillou prépare une surprise*, Joceline Sanschagrin, Chouette, 2003 (2 à 5 ans)

*Le dîner surprise*, Joceline Sanschagrin et Pauline Martin, Albin Michel Jeunesse, 2009 (2 à 7 ans)

*Anniversaire surprise,* Michiko Tachimoto, Milan, 2009 (2 à 7 ans)

*Vive les pommes!,* Brigitte Meninger et Anne Möller, Nord-Sud, 2001 (2 à 7 ans)

*J'aime les pommes,* Marie Wabbes, École des loisirs, 2002 (2 à 7 ans)

*Les pommes,* Melvin et Gilda Berger, Scholastic, 2009 (4 à 8 ans)

## Comptine à réciter

**Les pommes**

Paroles : Annie Bourret

*Une pomme verte dans ma paume*
*Une pomme rouge qui embaume*
*Une pomme jaune et son arôme*
*Peu importe votre couleur*
*J'adore votre saveur.*

VARIANTES

Cette activité porte sur les pommes, mais vous pouvez l'adapter à d'autres fruits comme des abricots, des nectarines, des pêches, des poires ou des prunes.

## Activités

# LES POMMES ET NOS SENS

**Matériel**

- Plusieurs variétés de pommes différentes (rouges, jaunes, vertes)
- Une planche à découper
- Couteaux en plastique à lame dentelée
- Image d'un pommier

ESSAYEZ AUSSI

D'où viennent les pommes?
Que sentent-elles?

**Marche à suivre**

Explorer un aliment avec les cinq sens

- Montrez l'image du pommier.
- Expliquez que de nombreux fruits ont des graines à l'intérieur et qu'ils poussent sur des arbres.
- Dites : « Nous nous servons de nos cinq sens pour connaître les aliments. Aujourd'hui, nous allons explorer les pommes. »

La vue : Mettez une pomme sur la paume de votre main. Tendez le bras et demandez aux enfants de la regarder. Animez une courte discussion, à l'aide des questions suivantes :

- Est-ce que toutes les pommes sont rouges?

- Cette pomme a-t-elle une peau brillante ou terne?
- Quelle est la forme d'une pomme?
- Quels fruits sont plus gros qu'une pomme?
- Nommez un fruit qui est plus petit qu'une pomme.

Le toucher : Donnez à chaque enfant la chance de tenir la pomme. Animez une courte discussion, à l'aide des questions suivantes :

- Quelle est la texture de la pomme?
- La pomme est-elle lourde ou légère?
- La pomme est-elle rugueuse ou lisse?
- La pomme est-elle chaude ou froide?

ESSAYEZ AUSSI

Comment mange-t-on les pommes? On boit leur jus, on les mange en tranches crues, on les croque, on en fait de la compote, des muffins, des tartes ou des quésadillas. Quoi d'autre?

L'odorat : Donnez à chaque enfant la chance de sentir la pomme. Animez une courte discussion, à l'aide de la question suivante :

- À quoi l'odeur vous fait-elle penser?

L'ouïe : Donnez à chaque enfant la chance d'écouter la pomme. Animez une courte discussion, à l'aide des questions suivantes :

- Est-ce que la pomme fait du bruit quand on la secoue?
- Quel son fait une pomme quand on la mange?

ESSAYEZ AUSSI

Où poussent les fruits? Sur des plantes grimpantes (kiwi, raisin), en petits plants (fraise, rhubarbe), sur des arbustes (bleuet, mûre), sur des arbres (pomme, pêche).

Le goût : Coupez la pomme en deux. Demandez aux enfants s'ils voient des formes (p. ex., une étoile). Comptez les graines. Ensuite, coupez la pomme en tranches fines et donnez-en une à chaque enfant, pour qu'il y goûte. Animez une courte discussion, à l'aide des questions suivantes :

- Quel est le goût de la pomme? Est-elle sucrée, aigre, salée ou amère? À quoi le goût vous fait-il penser?

## SUGGESTIONS DE DISCUSSION SUR LES FRUITS

Examinez différents fruits qui poussent sur les arbres (poires, pêches, oranges, bananes). Comparez-en les couleurs, les odeurs, les formes et les textures. Faites un diagramme ou des dessins illustrant différentes façons de manger des fruits.

Ensuite, essayez ceci :

- Coupez les fruits et goûtez-y.
- Dessinez ou réalisez un collage des différentes sortes de fruits.
  - RECETTE : Compote de pommes à la mijoteuse (voir la page 140).
  - RECETTE : Crème-dessert instantanée à la banane (voir la page 148).
  - RECETTE : Quésadillas aux pommes et au cheddar (voir la page 182).

# Les petits fruits

## Faites connaître aux enfants les petits fruits et les différentes façons de les manger

## NOMS DE PETITS FRUITS QUI POUSSENT AU CANADA

Airelles, amélanches, baies de la shépherdie du Canada, baies du roncier parviflore, baies du salal, bleuets, canneberges sauvages ou cultivées, cassis (à fruits rouges ou noirs), fraises cultivées et fraises des champs, framboises sauvages ou cultivées, framboises du roncier élégant, groseilles à maquereau, mahonias, mûres, myrtilles, quatre-temps.

**CONSEIL**

Adaptez l'activité au petit fruit qui est de saison.

Les petits fruits mûrissent à différents moments de l'année, de mai à octobre.

Les petits fruits sauvages sont de meilleure qualité lorsqu'ils poussent dans des zones humides près d'un lac ou d'une rivière. Lorsque vous cueillez des petits fruits, laissez-en pour les animaux sauvages. Et faites attention aux ours!

## Livres

*Une soupe de poisson aux bleuets,* Doris Brasset et Fabienne Michot, Québec Amérique, 1999 (2 à 7 ans)

*La confiture maison,* David F. Marx et Paul Michalak, Scholastic, 2004 (4 à 8 ans)

## Activité

### LE JEU DE POCHES (EN FORME DE FRAISE)

Avec du feutre rouge, confectionnez trois balles remplies de graines en leur donnant la forme d'une fraise. À l'aide d'un crayon-feutre noir, faites des points sur le feutre pour représenter les graines. Vous pouvez aussi broder le feutre avec du fil de couleur. Remplissez les balles de graines, de lentilles ou de petits haricots secs avant de les coudre. Trouvez un boisseau (ou un seau). Invitez les enfants à lancer les balles vers le boisseau, pour qu'elles y atterrissent.

## Chanson

**Bleuets frais**

Sur l'air de : « Trois p'tits chats »
Paroles : Annie Bourret

*Bleuets frais, bleuets frais, bleuets frais frais frais*
*Fraises mûres, fraises mûres, fraises mûres mûres mûres*
*Mûres noires, mûres noires, mûres noires noires noires*
*Noiseraie, noiseraie, noiseraie raie raie raie*
*Raisins bleus, raisins bleus, raisins bleus bleus bleus*
*Bleuets frais, bleuets frais, bleuets frais frais frais*

## Bricolage

### BRICOLAGE SUR LE THÈME DES BLEUETS

Assurez-vous d'avoir des éponges coupées en petits morceaux et de la peinture de couleur bleue pour que les enfants fassent du bricolage ou des dessins sur le thème des bleuets.

- RECETTE : Boisson fouettée au yogourt et aux petits fruits (voir la page 147).
- RECETTE : Banique aux petits fruits cuite au four (voir la page 164).
- RECETTE : Crêpes aux bleuets (utilisez la recette « Crêpes pour les lapins » de la page 171).

# Les œufs

## Apprenez aux enfants à connaître les œufs, à les préparer et à les manger

### Livres

*Petit ours brun casse un œuf*, Marie Aubinais et Danièle Bour, Bayard Jeunesse, 2009 (0 à 2 ans)

*Dans les œufs*, Émilie Beaumont et Frankie Merlier, Fleurus, 2003 (2 à 7 ans)

*Histoire de l'œuf*, Ilya Green, Didier, 2004 (2 à 7 ans)

*Mon gros bel œuf tout neuf*, Véronique Massenot, Gulf Stream, 2008 (3 à 8 ans)

### Chanson

**La salade aux œufs**

Sur l'air de : « La tour, prends garde »
Paroles : Annie Bourret

*C'est un bel œuf, c'est un bel œuf,*
*Que je vais déguster.*
*Dans l'eau bouillante, dans l'eau bouillante,*
*Il se met à danser.*
*Quand il est cuit, quand il est cuit,*
*Et qu'il est refroidi,*
*On ôte la coquille, on ôte la coquille,*
*On écrase l'œuf durci.*
*On ajoute du sel, on ajoute du sel,*
*Et un peu de mayonnaise.*
*C'est prêt à manger, c'est prêt à manger,*
*Mais pas avec des fraises!*
*On étale le tout, on étale le tout,*
*Sur une tranche de pain.****
*Cette salade aux œufs, cette salade aux œufs,*
*Est tout à fait délicieuse.*

**Variante** : Sur quelques craquelins.

**Note** : Selon l'âge des enfants, utilisez seulement quelques strophes.

## Bricolage

# CRAQUELINS GARNIS DE SALADE AUX ŒUFS

Mettez des peaux d'oignon dans l'eau lorsque vous faites des œufs durs. Leur coquille prendra la couleur de la terre brûlée.

➲ RECETTE : Craquelins garnis de salade aux œufs (voir la page 190).

# La pizza

## Apprenez aux enfants à préparer de la pizza et faites-leur explorer divers aspects (garnitures, livraison)

## Livres

*Une pizza pour Sami,* Mary Labatt et Marisol Sarrasin, Scholastic, 2003 (2 à 7 ans)

*Drôle de pizza,* William Steig, Kaléidoscope, 2003 (3 à 7 ans)

## Comptine

**La petite pizza**

Sur le tempo de : « Il était une fois une marchande de foie »
Paroles : Annie Bourret

*Il était une fois*
*Une petite pizza*
*Qui cherchait un four*
*Car elle avait froid.*
*Alors j'lui ai dit*
*Tu peux venir chez moi*
*Je te mettrai au four*
*Tu n'auras plus froid.*
*Elle m'a dit merci!*

## Activité

# LIVRAISON DE PIZZA

**Matériel**

- Boîte pour faire un four imaginaire ou four-jouet pour enfants
- Boîtes de pizza vides
- Menus de pizza
- Fausses pizzas que les enfants auront confectionnées avec de la pâte à modeler
- Table et chaises
- Téléphones
- Tricycle et/ou chariot

**Marche à suivre**

1. Les enfants peuvent jouer « au livreur de pizza », en assumant tous les personnages à tour de rôle (qui commande, qui livre et qui mange la pizza).

## Bricolage

# BRICOLAGE SUR LE THÈME DE LA PIZZA

- Bricolez des menus de pizza avec des images de garnitures qu'on met sur des pizzas.
- Confectionnez de fausses pizzas avec de la pâte à modeler.
  - ➲ RECETTE : Participizza (voir la page 180).

**ESSAYEZ AUSSI**

Utilisez de l'origan ou du basilic frais sur la pizza.

Lors des occasions spéciales, cuisinez une pizza spéciale.

- Pizzas au découpoir : Pour Halloween, découpez un pain pita ou un muffin anglais en forme de citrouille. Ajoutez du poivron, des champignons et du jambon découpés en forme d'yeux, de nez et de bouche.
- Découpez la pizza en forme de cœur pour la St-Valentin ou en forme de sapin pour une fête d'hiver.
- Pizzas aux fruits : Utilisez de la pâte à biscuits pour la croûte, laissez-la refroidir, utilisez du yogourt pour faire la sauce, garnissez de morceaux ou tranches de pommes, de bananes, d'ananas et de raisins coupés en deux. Saupoudrez de cannelle.
- Pizzas-biscuits : Faites des croûtes de la même dimension que des biscuits et garnissez-les comme des pizzas aux fruits.

# Les aliments locaux ou du terroir

## Faites connaître aux enfants les aliments locaux traditionnels ainsi que les activités traditionnelles associées à la nourriture dans la communauté

Si vous ne connaissez pas les coutumes autochtones locales, informez-vous auprès d'un aîné ou d'un travailleur social au centre d'amitié le plus près pour vérifier que vos activités respectent leur culture. Trouvez des recettes de nourriture autochtone locale pour les faire goûter aux enfants, p. ex., de la banique (voir la page 164), de la crème glacée « indienne » qui est faite avec des baies de shépherdie du Canada ou les « bonbons indiens », qui sont des lanières de saumon fumé très sucré.

## Aliments traditionnels des peuples autochtones

Les peuples autochtones sont établis au Canada depuis des milliers d'années. Pour s'alimenter, ils chassaient, pêchaient et cueillaient des fruits et des racines dans la nature. Il était traditionnel de faire sécher ou de fumer des aliments, comme le saumon et des petits fruits, et de ranger ces aliments dans des boîtes de cèdre enfouies dans le sol ou d'autres méthodes pour ranger et conserver les aliments durant la saison froide.

De la mer, les peuples autochtones pêchaient du saumon et d'autres poissons, et récoltaient des fruits de mer, dont des moules, des palourdes, du crabe, de l'ormeau (ou abalone), ainsi que des plantes comme des oursins et des algues. De la terre, les peuples autochtones récoltaient des petits fruits, des champignons et des légumes sauvages, comme de la berce laineuse (une sorte de panais), de la petite oseille, des chénopodes blancs, des têtes de violon, des pousses de divers arbustes à petits fruits, des amélanches, etc. Ils mangeaient aussi des racines sauvages comme des bulbes de quamassie.

Les peuples autochtones vivant à l'intérieur des terres mangeaient aussi du saumon (qu'ils pêchaient dans les rivières lors des montaisons), de même que du chevreuil, de l'orignal, de la sauvagine, des racines, des petits fruits et l'écorce intérieure de certains arbres. Ils faisaient du pemmican, qui est une préparation de viande ou de poisson concentrée mêlée à de la graisse et, parfois, à des petits fruits.

Découvrez les traditions et les activités locales axées sur la nourriture auxquelles se livrent les peuples autochtones de votre communauté aujourd'hui.

### Livres

*Le saumon,* Michel Quintin et Chélanie Beaudin-Quintin, Éditions Michel Quintin, 2007 (2 à 7 ans)

*La Terre nous fait vivre,* Yann Arthus-Bertrand, Éditions de la Martinière, 2009 (5 à 9 ans)

*La journée de la Terre,* Trudi Strain Trueit, Scholastic, 2008 (5 à 9 ans)

*La citrouille, reine des courges,* Sylvie Roberge, Michel Noël et Gérard Fricheteau, Dominique et compagnie, 2009 (5 à 9 ans)

## Activités

### LE JEU DU CERCEAU

**Matériel**

- Cerceaux ou roues
- Bâtonnets

INFORMATION

Autrefois, les enfants faisaient rouler des cerceaux en saule.

**Marche à suivre**

1. Les enfants font rouler leurs cerceaux à l'aide des bâtons. Ils suivent le meneur de jeu à tour de rôle. Si le cerceau du meneur tombe sur le sol, il doit alors aller au bout de la file et attendre son tour pour suivre le nouveau meneur de jeu.

### LE JEU DE LA CROSSE, ADAPTÉ POUR LES JEUNES ENFANTS

**Matériel**

- Bouteilles vides d'un ou deux litres en plastique bien lavées (une par enfant)
- Papier journal
- Serviette
- Ruban collant entoilé

**Marche à suivre**

1. À l'aide de ciseaux, découpez le fond de chaque bouteille.
2. Fabriquez ensuite une ouverture en découpant en diagonale vers la poignée ou le haut, de chaque côté.
3. Recouvrez les arêtes ainsi découpées avec du ruban collant entoilé pour que les rebords ne soient pas tranchants.
4. Faites une balle avec du papier journal.
5. Demandez aux enfants de ramasser la balle de papier à l'aide de leur bouteille et d'aller la déposer sur la serviette étalée sur le sol.

**Variante**

- Demandez aux enfants de ramasser les petits jouets à l'aide de leur bouteille pour les ranger lorsque le jeu est terminé.

**Thème de discussion**

- Le mot crosse est le nom que les Français ont donné à un sport auquel les Iroquois du Canada jouent depuis des milliers d'années. Les Salish de la côte Ouest du Canada ont un sport semblable. Pour y jouer, ils se servent d'un bâton doté d'un crochet et d'une lanière de cuir brut avec de gros nœuds à chaque extrémité.

## LE BÂTON D'ORATEUR

Lorsqu'on forme le cercle pour une activité ou une discussion, les jeunes enfants parlent souvent tous en même temps. Avec un indice visuel montrant qui a la parole, comme un bâton ou une plume, on peut les aider à apprendre à attendre leur tour. Le bâton d'orateur est une tradition de certains peuples autochtones. Décorez votre bâton d'orateur. Tenez votre bâton (ou votre plume) pendant que vous parlez. Passez-le à une autre personne quand il est temps que quelqu'un d'autre prenne la parole. Cela aide les jeunes enfants à apprendre à attendre leur tour et à écouter.

## MAÏS, FÈVES ET COURGES

**Ingrédients et matériel**

- Graines de maïs, de fèves et de courges
- Plants de maïs, de fèves et de courges
- Maïs, fèves ou courges frais préparés pour être mangés (ou images de ces légumes)

**Marche à suivre**

1. Montrez les légumes frais (ou les images) aux enfants. Nommez les légumes. Avec les enfants, discutez des différents types de courges, de fèves et de maïs.
2. Montrez les graines. Expliquez que les légumes poussent à partir des graines plantées dans la terre. Montrez et identifiez les graines de fèves, de courges et de maïs. Faites passer les graines à la ronde, pour que les enfants puissent les toucher.
3. Montrez les plants. Expliquez que les graines grandissent et se transforment en plants, sur lesquels les légumes vont pousser. Faites passer les plants à la ronde, en encourageant les enfants à toucher leurs différentes parties en faisant bien attention de ne pas les endommager. Décrivez les différentes parties des plants (feuilles, fleurs, tiges, racines, etc.).
4. Traditionnellement, les peuples autochtones des Prairies conservaient des graines séchées dans des petits sacs de cuir, pour les planter l'année suivante. Les enfants peuvent conserver des graines dans des petits sacs de papier fermé avec un ruban ou du fil à broder coloré.

## GOÛTORAMA SUR LE SAUMON

Organisez un goûtorama sur le saumon pour faire goûter aux enfants deux ou trois façons différentes de l'apprêter, p. ex., en boîte, fumé, grillé au barbecue ou cuit au four.
Les enfants peuvent discuter de l'apparence, de l'odeur, de la texture et du goût des différents plats de saumon.

- RECETTE : Banique aux petits fruits cuite au four (voir la page 164).
- RECETTE : Croquettes de saumon (voir la page 193).

## Chanson

**Le saumon, c'est très bon**

Sur l'air de : « Dans la forêt lointaine »
Paroles : Annie Bourret

*Le saumon, c'est très bon*
*sur du pain, des craquelins.*
*Le saumon, c'est très bon*
*sur du pain, des craquelins.*
*Miam miam! Miam miam!*
*Comme c'est bon du saumon!*
*Miam miam! Miam miam!*
*Comme c'est bon du saumon!*

*Le saumon, ça goûte bon*
*fumé ou bien grillé.*
*Le saumon, ça goûte bon*
*fumé ou bien grillé.*
*Quel régal! Quel régal!*
*Comme c'est bon du saumon!*
*Quel régal! Quel régal!*
*Comme c'est bon du saumon!*

# Les aliments du monde

## Faites connaître aux enfants les différentes cultures du monde et la façon dont elles cuisinent, servent et dégustent les aliments

Prévoyez des aliments du monde dans votre planification de menu pendant toute l'année, particulièrement les aliments qui sont consommés dans les familles des enfants. Renseignez-vous sur les aliments du monde à l'épicerie ou dans des boutiques spécialisées. Planifiez des journées à thème, par exemple « Voyage en Inde » ou « Journée de la Chine », pour donner l'occasion aux enfants de goûter à de nouveaux aliments, d'utiliser différents ustensiles pour manger et apprendre des traditions, des chansons, des danses, des jeux, etc., d'autres cultures.

**ESSAYEZ AUSSI**

Invitez les familles à planifier les menus, à vous aider lors des occasions spéciales ou lors des sorties pour aller visiter des endroits où on fait pousser des aliments pour les occasions spéciales ou, encore, des endroits où ces aliments se vendent.

➲ Plats pour les occasions spéciales (voir la page 82).

## Livres

*Le saumon,* Michel Quintin et Chélanie Beaudin-Quintin, Éditions Michel Quintin, 2007 (2 à 7 ans)

*Les saumons,* Bobbie Kalman et Rebecca Sjonger, Bayard Jeunesse, 2008 (5 à 9 ans)

*Le saumon,* Deborah Hodge, Scholastic Canada, 2002 (5 à 9 ans)

## Danses et chansons

Demandez aux familles de vous aider à apprendre des chansons et des danses de différents pays. Mettez de beaux vêtements et dansez!

**CONSEIL**

Bricolez un livre des recettes familiales des enfants et gardez-le dans un centre d'apprentissage.

## Activités

### UTILISER DES BAGUETTES - ACTIVITÉ PERMETTANT AUX ENFANTS DE S'EXERCER

**Matériel**

- Une paire de baguettes par enfant
- Un bol de plastique avec des petits cubes de fromage par enfant

**Marche à suivre**

1. Expliquez aux enfants qu'on ne mange pas toujours avec des fourchettes et des cuillères. Distribuez les baguettes et les bols.
2. Demandez aux enfants d'utiliser les baguettes pour manger les cubes de fromage. Laissez les enfants expérimenter diverses façons de s'y prendre.
3. Avant de leur faire une démonstration, donnez-leur beaucoup de temps pour tenter de découvrir eux-mêmes comment faire.

### PASSEPORTS DE DÉGUSTATION (VOIR LA PAGE 79)

**Variantes**

Pour chaque pays que les enfants visitent avec leurs passeports de dégustation, ils peuvent découper ou dessiner des images des aliments suivants :

- des fruits ou des légumes exotiques comme des mangues, des pomélos, des avocats, des pommes-poires, des aubergines;
- des pains de différents pays, p. ex., de la baguette, du pain pita, des tortillas, des chapatis ou du pain naan et des petits pains portugais;
- des produits céréaliers cuits de différentes régions comme le riz (Asie), le couscous (Afrique du Nord) ou le boulgour (Moyen-Orient); faites goûter une petite quantité de produits céréaliers nature cuits puis faites-les goûter dans une recette (comme du couscous aux abricots);
- des légumineuses cuites qui sont utilisées dans les plats du Moyen-Orient, de la

Méditerranée et de l'Inde, comme des lentilles, des pois cassés, des haricots rouges, des haricots cannellini ou des pois chiches.

**Échanges avec les familles**

- Envoyez les enfants à la maison avec des fiches vierges sur lesquelles les parents peuvent écrire une recette familiale.
- Envoyez les enfants à la maison avec des fiches de recettes à essayer avec leur famille.
  - RECETTE : Salade sunomono (Japon) (voir la page 153).
  - RECETTE : Boulettes de riz à la japonaise (onigiri) (Japon) (voir la page 165).
  - RECETTE : Taco dingue à la dinde (Mexique) (voir la page 179).
  - RECETTE : Burritos aux haricots (Mexique) (voir la page 183).
  - RECETTE : Khichri (Inde) (voir la page 186).
  - RECETTE : Trempette à l'hoummos (Moyen-Orient) (voir la page 187).
  - RECETTE : Rouleaux à la laitue croquante (Asie) (voir la page 188).
  - RECETTE : Sauté santé (Chine) (voir la page 189).
  - RECETTE : Frittata aux légumes cuite au four (Italie) (voir la page 191).

# Recettes

Participer aux activités de la cuisine peut représenter une belle aventure pour les enfants. Impliquez-les régulièrement, pour que « faire la cuisine » ne les excite pas trop. Préparez souvent leurs plats favoris et envoyez-en les recettes à la maison, pour les familles.

Aidez les enfants à apprendre comment préparer des aliments qui sont bons pour la santé et dont la préparation et la consommation sont sans danger pour eux. Dans cette section, nous suggérons des recettes que tous les membres de la famille aimeront manger.
Les études montrent que la préparation de « jolies collations », comme des aliments en forme d'animaux ou d'êtres humains, n'aident pas les enfants à bien manger.

**RAPPEL**

Les portions indiquées dans cette section correspondent à des quantités de nourriture convenant à des enfants.

## LES RECETTES SANTÉ – LISTE DE VÉRIFICATION

- Une recette santé comprend principalement des ingrédients sains. Minimisez les choix qui ne sont pas recommandés par le Guide alimentaire canadien, comme les guimauves et les bonbons.
  - Mettez les fruits et les légumes en vedette.
  - Favorisez les produits céréaliers à grains entiers.
  - Choisissez des huiles et des gras santé.
- Assurez-vous que la préparation des plats est assez simple pour que les enfants puissent y participer.
- Assurez-vous que la consommation des aliments ne présente pas de danger.
  - Les enfants de moins de quatre ans courent le risque de s'étouffer. Si une recette comprend des noix ou des graines, il faut les hacher finement.
  - N'utilisez pas d'aliments qui peuvent déclencher des allergies.
    - Les allergies alimentaires (voir la page 52).
- Demandez à chaque enfant de ne préparer que la nourriture qu'il mangera (ou assurez-vous que la nourriture est bien cuite avant que les autres enfants en mangent).

Pour des suggestions sur les choix alimentaires santé et comment faire participer les enfants à la préparation des aliments, consultez :

- Les guides Légumes disponibles au Canada selon la saison et Fruits disponibles au Canada selon la saison (voir les pages 47 et 48).
  - Utilisez ces guides pour choisir le moment de l'année où vous pouvez manger des fruits et légumes de la C.-B., que vous pourrez vous procurer dans une ferme, à un marché public ou dans une épicerie.
- Cuisiner pour enrichir l'apprentissage (voir la page 84).
  - Cette section suggère diverses façons d'enrichir l'apprentissage des enfants pendant qu'ils préparent de la nourriture.
- Sécurité personnelle et alimentaire (voir la page 88).
  - Cette section donne des conseils pour assurer la sécurité des enfants pendant qu'ils vous aident à préparer de la nourriture.

Dans les pages suivantes, vous trouverez des recettes santé amusantes. Les enfants aimeront vous aider à les préparer et auront du plaisir à manger ces plats. Surveillez ces symboles :

Recette que les enfants peuvent préparer eux-mêmes

COMPREND DES ŒUFS Recette utilisant des œufs

Note : Dans les recettes, les mesures métriques figurent à droite des ingrédients et les mesures impériales à leur gauche.

## MISE EN GARDE

N'utilisez pas d'aliments qui posent un risque élevé pour les jeunes enfants en raison de leur teneur en micro-organismes pathogènes (qui sont susceptibles de causer une maladie). Voici des exemples de ces aliments :

- le miel, pour les enfants de moins de 12 mois;
- des œufs crus ou partiellement cuits, ou des aliments contenant des œufs crus, comme de la pâte à biscuits ou à gâteau;
- de la viande, du bœuf haché, du poulet, du poisson ou des fruits de mer (y compris le sushi) crus ou partiellement cuits;
- des pousses crues ou légèrement cuites, comme des pousses de luzerne ou de haricots mung;

- des fromages à pâte molle non pasteurisés comme le camembert, le brie, la féta, le fromage de style mexicain (queso blanco fresco) ou le fromage bleu;
- de la charcuterie et des saucisses fumées (à hot dog) crues ou partiellement crues;
- du cidre de pommes et des jus non pasteurisés;
- du lait non pasteurisé;
- des fruits et des légumes non lavés.

# FRUITS

# Compote de pommes à la mijoteuse

Donne de 10 à 12 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 8-10 | grosses pommes | |
| 1 c. à thé | jus de citron | 5 ml |
| ½ tasse | eau | 125 ml |
| ½ c. à thé | cannelle | 2 ml |
| ⅛ c. à thé | muscade | 0,5 ml |

**Préparation**

1. Choisissez des pommes naturellement sucrées comme des Golden Delicious, des Red Delicious ou des Gala.
2. Pelez les pommes, enlevez leur cœur et tranchez-les finement.
3. Combinez les pommes, le jus de citron et l'eau dans la mijoteuse.
4. Mettez le couvercle en place et cuisez le tout à feu doux pendant quatre heures ou jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. (Si vous ne disposez pas d'une mijoteuse, faites mijoter dans une casserole sans couvercle pendant environ 10 minutes.)
5. Ajoutez la cannelle et la muscade.

**Thèmes de discussion**

- Quel est l'effet de la cuisson sur les pommes?
- Quel est l'ingrédient qui donne le goût sucré à la sauce?
- La cannelle provient de l'écorce d'un arbre qui pousse en Inde.
- La muscade est la graine du fruit du calebassier, un arbre qui pousse en Afrique.

# Brochettes de fruits

**Ingrédients**

Choisissez des variétés de fruits frais et mûrs à couper en bouchées, par exemple :

- des demi-cercles de pomme
- des rondelles de banane
- des cubes de cantaloup ou de melon miel
- des moitiés de grains de raisin
- des rondelles de kiwi
- des quartiers d'orange (comme un croissant de lune)
- des triangles de melon d'eau (pastèque)

**Préparation**

1. Pelez la peau ou retirez l'écorce des fruits, selon le cas. Ils seront plus faciles à couper pour les enfants.
2. Disposez les morceaux de fruits sur une petite assiette et saupoudrez-les de cannelle.
3. Les enfants peuvent piquer les fruits avec une fourchette. (Cela est moins dangereux qu'un bâton à brochette ou un cure-dents.)

**Thèmes de discussion**

- Quel est le nom de ces fruits?
- De quelle couleur est ce fruit?
- Quelle est le nom de la forme de ce fruit?
- Combien de morceaux de fruit y a-t-il?

# Trempette pour fruits

Donne 6 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| $\frac{3}{4}$ tasse | yogourt à la vanille | 175 ml |
| $\frac{1}{4}$ tasse | céréales granola | 50 ml |
| 2 c. à table | noix de coco déchiquetée sans sucre | 30 ml |

**Préparation**

1. Mélangez le yogourt, les céréales granola et la noix de coco dans un bol.

Note : Pour éviter le « double trempage », servir la trempette dans des petits bols individuels.

**Thème de discussion**

- Quelle est la forme des différents fruits que vous mangez avec la trempette? Des tranches de pomme? Des quartiers d'orange? Des rondelles d'ananas (de banane, de kiwi, etc.)?

# Parfait au yogourt et aux fruits

Donne 1 portion pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| $\frac{1}{2}$ tasse | yogourt, nature ou aromatisé | 125 ml |
| $\frac{1}{3}$ tasse | fruits (frais, congelés ou en boîte) | 80 ml |
| $\frac{1}{4}$ tasse | céréales sèches ou granola | 60 ml |
| 1 | tasse ou verre transparent de bonne hauteur | |

**Préparation**

1. Montrez aux enfants comment disposer le yogourt, les céréales et les fruits en couches multiples. Laissez-le disposer les ingrédients dans leur verre dans l'ordre qu'ils souhaitent.

Note : Vous pouvez chanter la chanson « Bleuets frais » (voir la page 125).

**Thèmes de discussion**

- Quel est votre fruit préféré?
- Quelles sont vos céréales préférées?
- Le parfait est un dessert qui a été inventé en 1871. L'anglais a emprunté le mot (et le dessert) au français vers 1890. Dites aux enfants qu'on utilise ce mot français en anglais. Habituellement, on sert les parfaits dans des verres très hauts. Les autres parfaits sont faits avec de la crème glacée et de la crème fouettée. Nous utilisons du yogourt pour faire nos parfaits.

# Pizza aux fruits

Donne 30 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 12 po | croûte de pizza mince prête à être utilisée | 30 cm |
| 8 oz | fromage à la crème léger | 250 grammes |
| 1 | banane, pelée et tranchée | |
| 4 tasses | fruits frais assortis (morceaux d'ananas, de bleuets, de fraises, de melon miel, de cantaloup, d'abricots; cerises évidées; tranches de pomme, de pêche ou de poire) | 1 000 ml |
| | huile végétale en aérosol | |

**Préparation**

1. Vaporisez l'huile de cuisson sur la plaque à pizza.
2. Mettez la croûte de pizza sur la plaque et faites cuire à 350 °F (175 °C) de 8 à 10 minutes. Laissez refroidir.
3. Étalez le fromage à la crème sur la croûte de pizza refroidie.
4. Disposez les tranches de banane ainsi que les morceaux et tranches de fruits sur la pizza. Coupez la pizza en 30 pointes ou morceaux.

**Thèmes de discussion**

- Le mot pizza est italien. Il veut dire « tarte ».
- Est-ce que la pizza aux fruits a le même goût que la pizza aux légumes?

# Glaces au yogo

Donne quatre portions pour enfant

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | yogourt nature | 250 ml |
| 1 tasse | fruits frais ou congelés (bleuets, fraises, pêches, cerises) | 250 ml |
| 1-2 c. à table | miel* | 15-30 ml |
| 4 | bâtons à sucette glacée | |
| 4 | gobelets de papier de 5 oz/140 ml | |
| | papier d'aluminium | |

* Ne servez pas de miel aux enfants de moins de 12 mois. Utilisez du sirop de maïs.

**Préparation**

1. Décongelez légèrement les fruits.
2. Mettez le yogourt, les fruits et le miel dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à la consistance désirée. Certains enfants aiment les morceaux de fruits, d'autres préfèrent une consistance uniforme.
3. Versez le mélange dans des gobelets de papier en les remplissant aux trois quarts. Recouvrez les gobelets de papier d'aluminium. Faites une fente au milieu des couvercles de papier d'aluminium et insérez-y des bâtons à sucette glacée.
4. Mettez au congélateur pendant environ cinq heures ou jusqu'à ce le mélange soit bien ferme. Lorsque les glaces au yogo sont prêtes, enlevez les couvercles d'aluminium et les gobelets de papier, et savourez.

**Thèmes de discussion**

- L'expression « glace au yogo » est une façon amusante de désigner une friandise au yogourt glacé.
- Contrairement à de nombreuses sucettes glacées qu'on achète à l'épicerie, la glace au yogo contient de vrais fruits.

# Salade de fruits à compter

Donne 1 à 2 portions pour enfants

**Préparation**

Comptez les ingrédients d'une salade de fruits à mesure qu'ils sont ajoutés au bol. Voici un exemple :

- 1 cuillère à thé de noix de coco rôtie
- 2 quartiers d'orange
- 3 tranches de pomme
- 4 petits cubes de fromage
- 5 tranches de banane
- 6 petits morceaux de melon (cantaloup, melon miel, melon d'eau*)
- 7 grains de raisin (coupés en deux et sans graines)
- 8 – mélangeons 8 fois!

* Le melon d'eau est synonyme de pastèque.

ESSAYEZ AUSSI

Les enfants peuvent aider à couper les fruits et le fromage. Ils peuvent aussi compter les morceaux à mesure qu'ils sont ajoutés à la salade.

**Thème de discussion**

- Quels sont les divers fruits qu'on peut mettre dans une salade de fruits?

# Boisson fouettée au yogourt et aux petits fruits

Donne 4 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | petits fruits congelés | 250 ml |
| 1 tasse | lait | 250 ml |
| 1 tasse | yogourt à la vanille ou au citron | 250 ml |
| $\frac{1}{4}$ c. à thé | cannelle | 1 ml |
| 2 c. à thé | sucre | 10 ml |

**Préparation**

1. Mettez les petits fruits, le lait, le yogourt, la cannelle et le sucre dans un mélangeur.
2. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse.
3. Versez le mélange dans quatre gobelets ou rangez-le au réfrigérateur.

ESSAYEZ AUSSI

Les petits fruits congelés conviennent mieux. Choisissez des bleuets, des framboises, des fraises, des mûres ou un mélange. Si vous utilisez des petits fruits frais, lavez-les d'abord et congelez-les ensuite.

**Thèmes de discussion**

- L'expression « boisson fouettée » désigne une boisson obtenue en mélangeant des fruits avec du yogourt, du lait ou de la crème glacée (ou un « lait » sans lactose, comme une boisson de soya ou de riz), jusqu'à consistance lisse et épaisse. Note destinée aux adultes : L'emploi du mot breuvage au sens de boisson est influencé par l'anglais. En français moderne, le breuvage désigne une boisson de composition spéciale, souvent à caractère médicinal.
- Quels autres fruits pouvons-nous mettre dans une boisson fouettée?

# Crème-dessert instantanée à la banane

Donne 4 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | petite banane | |
| ½ tasse | compote de pommes | 125 ml |
| 2 c. à thé | yogourt | 10 ml |
| ½ c. à thé | cannelle | 2 ml |

**Préparation**

1. Écraser la banane dans un bol, au moyen d'un pilon à pommes de terre.
2. Ajoutez la compote de pommes, le yogourt et la cannelle.
3. Servez immédiatement.

ESSAYEZ AUSSI

Utilisez un secoueur à cocktail pour faire la crème-dessert instantanée.

Note destinée aux adultes : L'expression pouding instantané est un anglicisme. Le terme juste est crème-dessert instantanée. Le terme anglais pudding a deux acceptions en français : le pouding (aspect gâteau) et la crème-dessert (aspect mousse).

# SALADES ET LÉGUMES

## Salade-bousculade

Donne 1 portion pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| ½ tasse | feuilles de romaine ou d'épinards | 125 ml |
| 2 c. à table | carottes râpées | 30 ml |
| 3-4 | quartiers de mandarine | |
| 2 c. à thé | vinaigrette, saveur ranch ou italienne | 10 ml |
| 2 | craquelins de grains entiers | |
| 1 | sac de plastique scellable | |

**Préparation**

1. Mettez les ingrédients de la salade dans des bols individuels.
2. Laissez chaque enfant remplir son propre sac.
3. Versez la vinaigrette dans leur sac et fermez leur sac.
4. Les enfants secouent leur sac. Lorsque la vinaigrette est bien répartie, ils ouvrent leur sac et mangent leur salade avec une fourchette comme collation (avec des craquelins de grains entiers) ou comme entrée à un repas.

Note : Chantez la chanson « On mélange la salade » (voir la page 109).

**Thèmes de discussion**

- Est-ce que vous mangez de la salade à la maison?
- Quels autres légumes pourrions-nous utiliser pour faire la salade la prochaine fois?

# Salade aux pommes de terre

Donne 1 portion pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1-2 | petites pommes de terre | |
| 1-2 c. à table | mayonnaise | 15-30 ml |
| Soupçon | sel | |
| Soupçon | poivre | |
| Soupçon | cannelle | |
| Soupçon | muscade molue | |

**CONSEIL**

Un soupçon équivaut à une très petite quantité, p. ex., une seule secousse d'une salière.

**Préparation**

1. Faites cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ensuite, laissez-les refroidir.
2. Coupez les pommes de terre en petits morceaux. Mettez-les dans une tasse ou un petit bol.
3. Ajoutez la mayonnaise.
4. Ajoutez un soupçon de sel, de poivre, de cannelle et de muscade.
5. Mélangez bien le tout avec une cuillère.

**ESSAYEZ AUSSI**

Les enfants peuvent frotter et laver les pommes de terre. Pendant la cuisson, lisez une histoire sur les pommes de terre. Lorsque les pommes de terre sont cuites et assez refroidies pour qu'on les touche, les enfants peuvent les couper en morceaux avec un couteau à table et mélanger la salade.

**Thème de discussion**

- Il existe bien des manières différentes de manger des pommes de terre (ou patates). Les connaissez-vous? P. ex., cuites au four, bouillies, cuites à la vapeur, en purée, en escalopes, dans la soupe, dans des crêpes, etc.

# Salade râpée

Donne 16 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 5 tasses | chou râpé | 1 250 g |
| 2 tasses | pommes, en cubes ou rapées | 500 g |
| $\frac{1}{3}$ tasse | yogourt nature | 80 ml |
| $\frac{1}{3}$ tasse | mayonnaise | 80 ml |
| 1 c. à table | jus de citron | 15 ml |

**Préparation**

1. Râpez le chou (et les pommes, s'il y a lieu).
2. Dans un grand bol, mélangez le chou, les pommes et le jus de citron.
3. Si vous ne servez pas immédiatement, recouvrez le bol et réfrigérez le tout, pour que le chou reste croquant.
4. Si vous servez immédiatement, mélangez la mayonnaise et le yogourt et ajoutez dans le bol. Brassez bien le tout.

ESSAYEZ AUSSI

Ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de carottes râpées ou de petits morceaux de céleri, ou $\frac{1}{3}$ de tasse (75 ml) de dattes ou raisins secs finement coupés.

**Thèmes de discussion**

- Il y a toutes sortes de choux. Les connaissez-vous? P. ex., le chou vert, le chou rouge, le chou vert frisé, les choux de Bruxelles, le « chou chinois » qui s'appelle le pak-choï.
- Chantez la chanson traditionnelle « Savez-vous planter les choux ».
- Pourquoi est-ce qu'on utilise une râpe?
- Est-ce que le goût d'un fruit ou d'un légume change quand on le râpe?

# Salade noire et orange

Donne 8 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | boîte de conserve de haricots noirs (19 oz/540 ml) égouttés et rincés | |
| 2 tasses | carottes en petits cubes cuites | 500 ml |
| 2 c. à table | ketchup | 30 ml |
| 2 c. à table | vinaigre de cidre | 30 ml |
| 1 c. à table | moutarde de Dijon | 15 ml |
| 1 c. à table | sucre | 15 ml |
| ¼ tasse | huile végétale | 60 ml |

**Préparation**

1. Mélangez les haricots noirs et les carottes dans un grand bol.
2. Mélangez le ketchup, le vinaigre, la moutarde et le sucre dans un petit bol. Ajoutez l'huile graduellement, en fouettant. Ajoutez la sauce aux haricots et aux carottes. Mélangez et réfrigérez pendant plusieurs heures, pour que les saveurs s'imprègnent.

ESSAYEZ AUSSI

Pendant la période d'Halloween, servez cette salade dans des poivrons orange évidés.
Si vous avez le temps, découpez un visage dans chaque poivron avec un petit couteau bien affûté.

**Thèmes de discussion**

- À quoi sert la vinaigrette?
- Quelles saveurs de vinaigrette connaissez-vous? Lesquelles aimez-vous?

# Salade sunomono

Donne 12 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | concombre | |
| ½ tasse | vinaigre | 125 ml |
| ¼ tasse | miel* ou sucre | 60 ml |
| 1 c. à table | sauce soya | 15 ml |

* Ne servez pas de miel à des enfants de moins de 12 mois.

**Préparation**

1. Tranchez le concombre aussi finement que possible, sans le peler.
2. Faites goûter le concombre nature aux enfants.
3. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre, le miel ou le sucre au goût, et la sauce soya.
4. Ajoutez le concombre et laissez mariner pendant 10 minutes, en mélangeant fréquemment.

ESSAYEZ AUSSI

Pour manger comme les Japonais, demandez aux enfants de retirer leurs chaussures et de s'asseoir sur des coussins plats ou des nattes, à une table basse.

**Thèmes de discussion**

- Le mot sunomono est japonais. Il veut dire salade sucrée au vinaigre.
- Saviez-vous que beaucoup de marinades sont faites avec du concombre?
- Quelles sont les autres manières de manger du concombre?
  P. ex., en bâtonnets pour une collation, en tranches ou en cubes dans une salade avec de la laitue et des tomates, ou dans une trempette raïta, un plat populaire en Inde, préparé avec du yogourt et du concombre.

# Trempette aux légumes

Donne 6 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| $\frac{3}{4}$ tasse | yogourt nature | 200 ml |
| 3 c. à table | mayonnaise | 50 ml |
| 4 c. à table | mélange à soupe aux légumes séchés | 60 ml |

**Préparation**

1. Dans un bol, mélangez le yogourt, la mayonnaise et le mélange à soupe.
2. Réfrigérez pendant au moins une heure.

Note : Pour éviter le « double trempage », servir la trempette dans des petits bols individuels.

**Thèmes de discussion**

- Quels sont les légumes qui conviennent le mieux pour manger avec une trempette? (Les « arbres » de brocoli ou de chou-fleur, les bâtonnets de carotte ou de céleri, les tomates cerise.)
- Qu'est-ce qui donne les couleurs dans cette trempette?

# Trempette à l'avocat

Donne 13 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | avocat bien mûr | |
| ½ tasse | yogourt nature | 125 ml |
| 2 c. à thé | jus de citron | 10 ml |
| ½ c. à thé | cumin moulu | 2 ml |
| ½ c. à thé | sauce épicée | 2 ml |

**Préparation**

1. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et utilisez une cuillère pour retirer la chair. Placez les morceaux d'avocat dans un bol de taille moyenne.
2. Ajoutez le yogourt, le jus de citron, le cumin et la sauce épicée.
3. Avec une fourchette ou un pilon à pommes de terre, écrasez le mélange.
4. Recouvrez le bol d'une pellicule de plastique et réfrigérez pendant une heure, pour que les saveurs s'imprègnent bien.

**Thèmes de discussion**

- Les avocats poussent dans des arbres des pays à climat chaud comme le Mexique.
- Qu'est-ce qui donne sa couleur verte à cette trempette?

# Trempette aux épinards

Donne 13 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 5 oz | épinards frais (ou ½ paquet d'épinards congelés hachés et décongelés) | 150 g |
| 1 tasse | fromage cottage | 250 ml |
| 1 c. à table | jus de citron | 15 ml |
| ½ tasse | crème sûre ou yogourt | 125 ml |
| ⅓ tasse | persil frais haché | 80 ml |
| 1 c. à thé | sel | 5 ml |
| | poivre au goût | |

**Préparation**

1. Si vous utilisez des épinards frais, lavez-les, équeutez-les et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Il n'est pas nécessaire de faire cuire les épinards congelés.
2. Égouttez les épinards à fond. Servez-vous d'une essoreuse à salade ou d'essuie-tout en papier pour retirer l'excès d'eau. Hachez-les ensuite grossièrement.
3. Mélangez le fromage cottage et le jus de citron au robot culinaire.
4. Ajoutez les épinards, la crème sûre, le persil, le sel et le poivre au mélange. Mélangez bien le tout.
5. Avant de servir, couvrez le mélange et réfrigérez pour que les saveurs s'imprègnent bien.

ESSAYEZ AUSSI

Les enfants peuvent essorer les épinards, mesurer les ingrédients et appuyer sur les boutons du robot culinaire.

**Thèmes de discussion**

- Nous mangeons les feuilles d'épinard. Quelles autres feuilles mangeons-nous? P. ex., les feuilles de laitue et de chou.
- Popeye aime manger des épinards. Qui d'autre aime en manger?

# Quartiers de pommes de terre cuits au four

Donne de 6 à 8 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 4 | grosses pommes de terre (p. ex., des Russet, des Yukon Gold ou des patates douces) | |
| 1 c. à table | huile végétale | 15 ml |
| 2 c. à thé | fines herbes séchées ou 2 c. à table (30 ml) de fines herbes fraîches hachées | 10 ml |
| 1 | contenant de plastique avec couvercle | |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Lavez les pommes de terre en les frottant avec une brosse.
3. Coupez les pommes de terre en quartiers.
4. Mettez l'huile et les fines herbes dans le contenant en plastique.
5. Mettez les quartiers de pommes de terre dans le contenant.
6. Fermez le contenant hermétiquement et agitez-le.
7. Disposez les quartiers de pommes de terre en une couche dans un plat allant au four et mettez le tout au four.
8. Faites cuire pendant 15 minutes et retournez les quartiers de pommes de terre à l'aide d'une spatule. Continuez la cuisson pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les quartiers soient bien dorés.

**ESSAYEZ AUSSI**

Les enfants peuvent frotter les pommes de terre et compter le nombre de quartiers que vous coupez. Ils peuvent agiter le contenant à tour de rôle.

**Thème de discussion**

- Quels autres plats pouvons-nous cuisiner avec des pommes de terre? P. ex., des croquettes de poisson, du pain, des scones, de la soupe, etc.

# Ignames ou patates douces dorées

Donne 16 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ignames ou patates douces | |
| 1 c. à table | huile de canola | 15 ml |
| | sel et poivre, au goût | |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).
2. Pelez les ignames et tranchez-les en rondelles d'un demi-pouce (1 cm) d'épaisseur.
3. Nappez les rondelles d'huile avec un pinceau ou trempez-les dans l'huile.
4. Placez les rondelles sur une plaque ou un plat allant au four et faites-les cuire pendant 25 minutes. À l'aide d'une spatule, détachez les rondelles de la plaque et retournez-les. Continuez à faire cuire les rondelles jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées à l'extérieur et très tendres à l'intérieur (de 5 à 10 minutes environ).
5. Refroidissez et dégustez.

ESSAYEZ AUSSI

Les enfants peuvent frotter, laver et peler les ignames.

**Thèmes de discussion**

- Les ignames sont parfois appelées patates douces. Mais elles peuvent avoir une chair blanche ou orange (elles peuvent être de couleur orange ou blanche à l'intérieur). Les patates douces ont une chair orange foncé.
- Est-ce que les ignames ont le même goût que les biscuits?

Note pour les adultes : Igname est un nom féminin.

# Soupe à la citrouille

Donne 10 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | boîte de morceaux de citrouille de 16 oz/540 ml non sucrés (pas de la garniture à tarte) | |
| 1 c. à table | sauce soya | 15 ml |
| 2 c. à table | miel* | 30 ml |
| 1 c. à thé | sel d'ail | 5 ml |
| ½ c. à thé | gingembre moulu | 2 ml |
| 3 tasses | lait ou boisson de soya | 750 ml |

* Ne servez pas de miel aux enfants de moins de 12 mois. Utilisez du sirop de maïs.

**Préparation**

1. Placez les morceaux de citrouille, la sauce soya, le miel, le sel d'ail, le gingembre et le lait dans une casserole.
2. Mélangez bien le tout avec un fouet.
3. Faites cuire à feu doux pendant 20 minutes, en mélangeant occasionnellement avec une cuillère en bois.

Note : Vous pouvez chanter la chanson « La grosse citrouille » (voir la page 120).

**Thèmes de discussion**

- La citrouille est un gros fruit rond orange. Elle fait partie de la famille des courges, comme le melon miel, le melon d'eau (la pastèque), le concombre et la courgette zucchini. Les courges poussent sur des vignes.
- On utilise certaines courges vides et séchées comme instruments de musique.
- La citrouille et le potiron sont deux courges qui se distinguent par leur queue. La queue de la citrouille a cinq côtes anguleuses, celle du potiron est cylindrique.

# Graines de citrouille rôties

Donne 8 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 2 tasses | graines de citrouille | 500 ml |
| 2 c. à table | sel | 30 ml |
| 2 c. à table | margarine non hydrogénée, fondue | 30 ml |
| 4 tasses | eau | 1 litre |
| | huile végétale en aérosol | |

**Préparation**

1. Écalez les graines de citrouille.
2. Rincez les graines à fond.
3. Versez l'eau dans une grosse casserole. Ajoutez le sel. Ajoutez les graines et amenez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes.
4. Égouttez bien les graines dans une passoire. Lorsqu'elles sont refroidies, placez les graines sur des essuie-tout de papier et asséchez-les.
5. Mélangez les graines et la margarine fondue dans un grand bol, jusqu'à ce que les graines soient bien recouvertes.
6. Préchauffez le four à 350 °F (175 °F).
7. Vaporisez l'huile de cuisson sur une plaque allant au four.
8. Étalez les graines sur la plaque.
9. Faites cuire pendant 30 minutes, en mélangeant les graines à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
10. Faites refroidir les graines et hachez-les en petits morceaux pour les déguster.

**Thèmes de discussion**

- Qu'est-ce qui se passe quand on plante une graine de citrouille?
- Quels autres plats peut-on préparer avec de la citrouille? P. ex., des muffins, du pain, de la soupe ou du ragoût.

# La soupe aux cailloux

Donne 12 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | pierre de quartz | |
| 2 tasses | assortiment de légumes frais ou congelés : pommes de terre, carottes, tomates, poivrons, zucchini, maïs, haricots verts, pois, chou en lanières, etc. | |
| 2 c. à table | huile végétale | 30 ml |
| Soupçon | sel | |
| Soupçon | poivre | |
| 4 tasses | bouillon de poulet ou de légumes (ou eau et cube de bouillon) | 1 litre |
| 1 tasse | riz cuit | 250 ml |
| $\frac{1}{3}$ tasse | fromage parmesan (optionnel) | 80 ml |

**Préparation**

1. Placez la pierre dans une casserole.
2. Coupez les légumes frais.
3. Versez l'huile dans une poêle à frire et faites sauter les légumes à feu moyen-vif pendant deux ou trois minutes.
4. Ajoutez les légumes sautés à la casserole.
5. Ajoutez le bouillon à la casserole et amenez le tout à ébullition.
6. Baissez le feu et laisser mijoter la soupe.
7. Ajoutez le riz et faites cuire le tout jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonnez avec du sel et du poivre, au goût.
8. Retirez la pierre avec une écumoire ou une cuillère à fentes.
9. Laisser refroidir.
10. Servez la soupe dans des bols.
11. Saupoudrez du fromage au-dessus de chaque bol de soupe.

**CONSEIL**

Utilisez un cristal de quartz qui a été bien lavé et bouilli. Les autres pierres pourraient exploser sous l'effet de la chaleur.

**ESSAYEZ AUSSI**

Aidez les enfants à laver ou couper les légumes avec prudence et à faire mijoter la soupe jusqu'à l'heure de la collation.

**Thèmes de discussion**

- Connaissez-vous l'histoire de la soupe aux cailloux?
- Quels autres légumes pouvons-nous ajouter à notre soupe?

# PRODUITS CÉRÉALIERS ET DE BOULANGERIE

## Mélange montagnard bien croquant

Donne de 16 à 24 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 2 tasses | céréales en forme d'anneaux | 500 ml |
| 2 tasses | céréales de riz en forme de carrés | 500 ml |
| 2 tasses | céréales de maïs en forme de carrés | 500 ml |
| 1 tasse | raisins secs | 250 ml |
| ½ tasse | canneberges sèches | 125 ml |

**Préparation**

1. Dans un grand bol, mélangez les céréales et les fruits secs.
2. Divisez le mélange et disposez-le dans des sacs de plastique refermables ou des bols individuels.

ESSAYEZ AUSSI

Les enfant peuvent aider à mettre le mélange dans les sacs ou les bols, à l'aide d'une tasse à mesurer.

**Thèmes de discussion**

- Quels autres céréales ou fruits secs pourrions-nous mettre dans le mélange montagnard?
- Quels sont les autres formes de céréales? P. ex., en flocons, en pétales, etc.
- Quels autres fruits séchés pouvons-nous manger? P. ex., des abricots, des pruneaux, des pommes, de la mangue, etc.
- Où pourrions-nous aller pour manger notre mélange montagnard?

# Banique aux petits fruits cuite au four

Donne 16 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 3 tasses | farine (dont au moins la moitié de blé entier) | 750 ml |
| 3 c. à table | sucre | 45 ml |
| 2 c. à table | poudre à pâte | 30 ml |
| 1 c. à thé | sel | 5 ml |
| 1 tasse | petits fruits | 250 ml |
| 1 tasse | eau | 250 ml |
| $\frac{1}{4}$ tasse | huile ou margarine non hydrogénée fondue | 60 ml |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).
2. À l'aide d'une fourchette, mélangez les ingrédients secs dans un grand bol.
3. Ajoutez les petits fruits.
4. Mélangez l'eau et l'huile et ajoutez-les aux ingrédients secs.
5. Avec les mains enfarinées, façonnez le mélange en forme de boule. Pétrissez environ 10 fois.
6. Avec les mains enfarinées, aplatissez la boule sur une plaque à biscuits graissée.
7. Faites cuire au four pendant 30 minutes.

# Boulettes de riz à la japonaise (onigiri)

Donne 1 portion pour enfants (deux boulettes de riz)

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| $\frac{1}{4}$ tasse | riz cuit à grain long et enrichi | 60 ml |
| 2 morceaux | carottes ou prunes cuites, coupées en cubes (fraîches ou en boîte) | |
| 2 c. à table | graines de sésame grillées | 30 ml |

**Préparation**

1. Demandez aux enfants de se laver les mains et de les sécher. Demandez aux enfants de se remouiller les mains et saupoudrez leurs paumes mouillées de sel pour qu'ils puissent façonner des boulettes de riz.
2. Demandez-leur de faire des boulettes de la grosseur d'une balle de ping-pong.
3. Insérez un morceau de carotte ou de prune au milieu de chaque boulette. Refaçonnez la boulette ensuite.
4. Roulez la boulette de riz dans les graines de sésame grillées. (Note : Allergène possible.)
5. Placez les boulettes dans un plat dont le fond a été recouvert de papier ciré et réfrigérez-les jusqu'au moment de servir.

**CONSEIL**

Un tasse de riz cru équivaut à trois tasses de riz cuit.

**Thèmes de discussion**

- Le riz pousse dans des étangs qu'on appelle des rizières.
- Au Japon, les boulettes de riz sont un repas traditionnel pour le midi.
- Qui aime le sushi?

# Pain plat

Donne 4 pains plats ronds

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | farine de blé entier | 250 ml |
| ½ tasse | eau | 125 ml |
| | farine pour étaler | |
| | huile végétale en aérosol | |

**Préparation**

1. Frottez un peu d'huile végétale sur vos mains pour éviter que la pâte n'y colle.
2. Mélangez les ingrédients à la main pour former une pâte.
3. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien élastique.
4. Laissez reposer pendant 15 minutes.
5. Divisez la pâte en quatre petites boules de taille égale.
6. Aplatissez chaque boule, étalez un peu de farine sur le dessous et abaissez chacune avec un rouleau à pâte. Faites des rondelles d'environ huit pouces (20 cm).
7. Faites chauffer une poêle à frire à feu moyen-vif et faites cuire un pain plat à la fois. Quand les bulles commencent à monter à la surface (après environ 40 secondes), retournez le pain plat pour faire cuire l'autre côté pendant environ 30 secondes.

ESSAYEZ AUSSI

Les enfant peuvent faire des boules de pâte.

**Thèmes de discussion**

- Les pains plats se mangent dans de nombreux pays.
- Cette recette peut servir à faire des tortillas mexicaines, des chapatis indiens ou des rôtis fidjiens ou jamaïquains.

# Croustilles de pain pita

Donne 16 croustilles de pain pita

**Ingrédients**

| | |
|---|---|
| 2 | pains pita à grains entiers |
| | huile végétale pour la cuisson, en aérosol ou liquide |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Coupez les pains pita en deux et ouvrez-les pour en séparer les sections.
3. Coupez chaque section en 4 triangles.
4. Placez les triangles en une seule couche sur une plaque à biscuits légèrement huilée.
5. Faites cuire de 6 à 10 minutes jusqu'à ce que les triangles soient bien dorés et croustillants.

**Thèmes de discussion**

- Le pain pita est préparé avec de la levure. Il peut être plat ou avoir deux sections qui forment une poche.
- Le pain pita est un accompagnement traditionnel dans la cuisine de beaucoup de pays du Moyen-Orient et de la Méditerranée. Si on cherchait ces pays sur une carte ou un globe terrestre? P. ex., Grèce, Turquie, Liban, etc.

# Croustilles de baguel

Donne 4 portions pour enfants

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).
2. Tranchez un baguel en rondelles de $\frac{1}{4}$ de pouce (0,5 cm) et disposez-les sur une plaque à biscuits non graissée.
3. Faites cuire les rondelles de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et légèrement dorées.

**Thèmes de discussion**

- Les baguels sont faits avec de la farine de blé et de la levure.
- La pâte est façonnée en forme d'anneaux qui sont bouillis dans l'eau avant d'être cuits au four.

# Triangles de tortilla

Donne 1 à 2 portions pour enfants

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. À l'aide d'un couteau ou de ciseaux, coupez chaque tortilla en six triangles.
3. Disposez les triangles sur une plaque à biscuits non graissée. Faites cuire de 10 à 11 minutes, ou jusqu'à ce que les triangles soient croustillants.

**Thèmes de discussion**

- La tortilla est une sorte de pain plat très mince (préparée sans levure ni poudre à pâte) qu'on mange traditionnellement au Mexique ou en Amérique centrale. Si on cherchait ces pays sur une carte ou un globe terrestre?
- On utilise des tortillas au maïs pour faire des tacos et des tortillas à la farine pour faire des burritos.

# Crêpes au four

COMPREND DES ŒUFS

Donne 8 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| ¼ tasse | margarine non hydrogénée | 60 ml |
| 4 | œufs | |
| 1 tasse | lait | 250 ml |
| ½ tasse | farine tout usage | 125 ml |
| ½ tasse | farine de blé entier | 125 ml |
| | Garnitures favorites : yogourt, petits fruits ou morceaux de fruits, compote de pommes et/ou sirop | |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 425 °F (220 °C).
2. Mettez la margarine dans un plat allant au four comme une poêle à frire en fonte ou un moule à tarte de neuf pouces (22 cm). Placez le plat dans le four, pour faire fondre la margarine pendant que le four chauffe.
3. Cassez les œufs dans un grand bol et fouettez-les. Incorporez le lait, mélangez.
4. Ajoutez la farine au bol et continuez à mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
5. Retirez la margarine fondue du four et versez la pâte dans le plat chaud avec beaucoup de prudence.
6. Remettez le plat chaud au four et faites cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la crêpe soit bien gonflée et bien dorée.
7. Servez avec vos garnitures préférées.

**Thèmes de discussion**

- Ces crêpes sont parfois appelées crêpes hollandaises ou néerlandaises.
- Regardez bien la pâte gonfler en faisant des montagnes et des vallées.

# Crêpes pour les lapins

COMPREND DES OEUFS

Donne 16 crêpes de 4 pouces (10 cm)

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| $1\frac{1}{4}$ tasse | lait | 325 ml |
| 5 c. à thé | jus de citron ou vinaigre de cidre | 25 ml |
| $\frac{1}{2}$ tasse | farine de blé entier | 125 ml |
| $\frac{1}{2}$ tasse | flocons d'avoine | 125 ml |
| 1 c. à table | sucre | 15 ml |
| 1 c. à thé | poudre à pâte | 5 ml |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé | bicarbonate de soude | 2 ml |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé | sel | 2 ml |
| 1 c. à table | huile végétale | 15 ml |
| 1 | œuf, légèrement battu | |
| $\frac{1}{2}$ tasse | carottes râpées | 125 ml |
| | huile végétale en aérosol | |

**Préparation**

1. Réchauffez légèrement le lait au micro-ondes ou dans une casserole sur la cuisinière. Ajoutez le jus de citron ou le vinaigre de cidre et mélangez bien le tout. Mettez le lait de côté, vous l'ajouterez plus tard aux autres ingrédients.
2. Dans un bol moyen, ajoutez la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Mélangez bien le tout.
3. Ajoutez l'huile végétale, le lait, l'œuf et les carottes.
4. Mélangez le tout avec un batteur à œufs manuel ou un fouet jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
5. Vaporisez de l'huile végétale de cuisson dans une poêle antiadhésive, à feu moyen. (Pour vérifier si la poêle est assez chaude, aspergez-la de quelques gouttes d'eau. Si les gouttes d'eau font des bulles qui se déplacent rapidement sur la surface, la température est idéale.)
6. À l'aide d'une tasse à mesurer, versez environ $\frac{1}{4}$ tasse (125 ml) de pâte par crêpe dans la poêle. Faites cuire les crêpes jusqu'à ce qu'elles forment des bulles et que leur contour soit sec. Retournez les crêpes et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

7. Garnissez avec de la compote de pommes, des fruits frais ou du yogourt.

**Thèmes de discussion**

- Pourquoi cette recette porte-t-elle le nom de « crêpes pour les lapins »?
- Quels autres aliments les lapins mangent-ils?
- Si on faisait des crêpes avec des petits fruits, comme des bleuets, comment pourrait-on les appeler?

# Biscuits à l'avoine

Donne 16 « biscuits-crêpes » de 4 pouce (10 cm)

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | margarine non hydrogénée | 250 ml |
| 1 tasse | cassonade | 250 ml |
| 2 tasses | flocons d'avoine | 500 ml |
| 1 tasse | lait en poudre écrémé | 250 ml |
| $\frac{1}{2}$ tasse | eau | 125 ml |
| $2\frac{1}{4}$ tasses | farine (moitié tout usage, moitié blé entier) | 560 ml |
| 3 c. à thé | poudre à pâte | 15 ml |
| 1 c. à thé | sel | 5 ml |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 325 °F (165 °C).
2. Dans un grand bol, battez la margarine et la cassonade en crème.
3. Ajoutez les flocons d'avoine, le lait en poudre et l'eau. Mélangez bien le tout avec une cuillère ou un mélangeur manuel.
4. Tamisez la farine, la poudre à pâte et le sel.
5. Mélangez les ingrédients secs à la margarine et au sucre en crème.
6. Divisez la pâte en petites portions et réfrigérez.
7. Saupoudrez une table propre de farine et donnez une portion de pâte à chaque enfant.
8. Avec un rouleau à pâte, abaissez chaque portion de pâte jusqu'à une épaisseur de $\frac{1}{4}$ de pouce (0,5 cm) et découpez des biscuits.
9. Mettez les biscuits sur des plaques à biscuits.
10. Faites cuire les biscuits pendant 10 à 15 minutes.

ESSAYEZ AUSSI

Les enfants peuvent faire des boulettes de pâte à biscuits.

**Thème de discussion**

- Les flocons d'avoine viennent d'une plante appelée avoine, qui est une céréale. Le blé est également une céréale.

**Note pour les adultes :** Les céréales sont utilisées pour faire des produits céréaliers comme du pain, des bagels, des pains plats, des pâtes alimentaires, du couscous et des céréales qu'on mange le matin au petit déjeuner.

# Muffins aux bananes

COMPREND DES ŒUFS

Donne 12 muffins de taille moyenne

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | farine de blé entier | 250 ml |
| 1 tasse | flocons d'avoine à cuisson rapide | 250 ml |
| ½ tasse | cassonade bien tassée | 125 ml |
| 2 c. à thé | poudre à pâte | 10 ml |
| 1 | œuf | |
| ½ tasse | lait écrémé ou à 1 % de matière grasse | 125 ml |
| 1 tasse | bananes écrasées | 250 ml |
| ¼ tasse | huile végétale | 60 ml |
| | huile végétale en aérosol | |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Vaporisez une couche légère d'huile végétale en aérosol dans un moule à muffins ou utilisez des moules à muffins en papier.
3. Dans un grand bol, mélangez la farine, les flocons d'avoine, la cassonade et la poudre à pâte.
4. Dans un autre bol, battez l'œuf et ajoutez les bananes écrasées, le lait et l'huile de canola.
5. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs, en remuant juste assez pour les mélanger.
6. Faites cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit bien doré. Attendez cinq minutes, retirez les muffins et servez-les chauds.

ESSAYEZ AUSSI

Les enfants peuvent mesurer les ingrédients et les mélanger.

**Thèmes de discussion**

- Qu'est-ce qui arrive aux ingrédients quand on les mélange?
- Qu'est-ce qui arrive à la pâte quand les muffins cuisent au four?
- Quels autres fruits ou légumes pouvons-nous utiliser pour faire des muffins?

# Mini-muffins aux fruits et aux légumes

COMPREND DES OEUFS

Donne 24 mini-muffins

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| $\frac{1}{4}$ tasse | huile végétale | 50 ml |
| $\frac{1}{2}$ tasse | cassonade | 125 ml |
| 1 | œuf, battu | |
| $\frac{3}{4}$ tasse | compote de pommes | 175 ml |
| 1 tasse | carottes, râpées | 250 ml |
| 1 tasse | zucchinis, râpés | 250 ml |
| 1 tasse | farine de blé entier | 250 ml |
| $\frac{3}{4}$ tasse | farine tout usage | 175 ml |
| 2 c. à thé | poudre à pâte | 10 ml |
| 1 c. à thé | cannelle | 5 ml |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé | muscade | 2 ml |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé | sel | 2 ml |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Utilisez des moules à mini-muffins antiadhésifs ou vaporisez une couche légère d'huile de cuisson en aérosol.
3. Dans un grand bol, fouettez l'huile et la cassonade. Ajoutez l'œuf battu, puis la compote de pommes. Mélangez. Ajoutez les carottes et les zucchinis râpés.
4. Dans un autre grand bol, mélangez les deux types de farine, de même que la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel.
5. Incorporez les ingrédients secs aux ingrédients humides, en remuant juste assez pour les mélanger. À l'aide d'une cuillère, remplissez les moules de pâte, presque jusqu'au bord.
6. Faites cuire pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte bien propre.

**Thème de discussion**

- Pourquoi est-ce qu'on râpe les légumes? (En râpant les légumes, ils sont plus faciles à mélanger à la pâte. Les légumes donnent un bon goût aux muffins.)

# Muffins à la courge

COMPREND DES OEUFS

Donne 12 gros muffins ou 36 mini-muffins

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| $1\frac{1}{4}$ tasse | farine de blé entier | 300 ml |
| 1 tasse | semoule de maïs | 250 ml |
| $\frac{1}{3}$ tasse | sucre blanc | 80 ml |
| 4 c. à thé | poudre à pâte | 20 ml |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé | sel | 2 ml |
| 2 | œufs | |
| $1\frac{1}{4}$ tasse | restants de courges écrasés (ou de patates douces ou de citrouille en conserve) | 300 ml |
| $\frac{1}{3}$ tasse | lait | 80 ml |
| $\frac{1}{4}$ tasse | huile végétale | 60 ml |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 375 °F (190°C).
2. Utilisez des moules de 12 ou 36 muffins antiadhésifs ou des moules à muffins en papier.
3. Dans un grand bol, mélangez la farine, la semoule de maïs, le sucre, la poudre à pâte et le sel, avec un fouet ou une cuillère en bois.
4. Dans un autre bol, mélangez les œufs, les restants de courges écrasées (de patates douces ou de citrouille), le lait et l'huile.
5. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs en remuant juste assez pour mélanger. La pâte doit avoir des grumeaux.
6. À l'aide d'une cuillère, remplissez les moules à muffins et faites cuire pendant 20 à 25 minutes. Lorsqu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressort propre, les muffins sont prêts.

**Thèmes de discussion**

- Nous pouvons faire des muffins aux courges, aux patates douces ou à la citrouille.
- Quelles sont les autres manières de manger ces aliments? Les connaissez-vous? P. ex., dans un pain sucré ou salé, comme légumes dans l'assiette, dans un ragoût ou dans une soupe, etc.

# Bretzels amusants

COMPREND DES OEUFS

Donne 12 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 c. à table | levure à action rapide | 15 ml |
| $1\frac{1}{3}$ tasse | eau chaude | 330 ml |
| 1 c. à table | sucre | 15 ml |
| 1 c. à thé | sel | 5 ml |
| 3 tasses | farine de blé entier | 750 ml |
| 3 c. à table | huile de canola ou huile végétale | 45 ml |
| 1 | œuf | |
| | graines de sésame (Note : Allergène possible) | |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Mettez l'eau, le sucre et la levure dans un bol et mélangez. Attendez que la levure se dissolve (deux ou trois minutes).
3. Ajoutez une tasse de farine, l'huile, le sel et, ensuite, le reste de la farine. Saupoudrez une surface de travail (en bois, si possible) et placez-y la pâte. Pétrissez la pâte pendant environ cinq minutes.
4. Placez la pâte dans un bol et couvrez-la d'un linge à vaisselle propre. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud éloigné des courants d'air et des fenêtres ouvertes pendant environ 45 minutes.
5. Enfoncez les doigts dans la pâte, donnez-lui la forme d'une boule.
6. Divisez la pâte en 12 morceaux. Distribuez les morceaux aux enfants.
7. Avec les mains, roulez la pâte en forme de boudins qui seront ensuite façonnés en différentes formes, comme l'initiale du prénom d'un enfant.
8. Disposez les bretzels sur des plaques à biscuits.
9. À l'aide d'un pinceau, nappez les bretzels avec l'œuf battu et saupoudrez de graines de sésame.
10. Faites cuire les bretzels au four pendant 10 à 11 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
11. Refroidissez et dégustez.

**Thèmes de discussion**

- Quelles lettres de l'alphabet et quelles formes pouvons-nous donner aux boudins de bretzel?
- Regardons comment les bulles de levure font gonfler la pâte. Qu'est-ce qui arrive à la pâte quand on la fait cuire?

**Note pour les adultes :** Sous l'influence de l'anglais, on utilise à tort le mot pretzel. En français, le terme correct est bretzel.

# PLATS PRINCIPAUX/VIANDES ET SUBSTITUTS

## Taco dingue à la dinde

Donne 1 portion pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | tortilla de maïs | |
| 2 c. à table | dinde hachée cuite, émiettée | 30 ml |
| 1 c. à table | fromage râpé | 15 ml |
| 2 c. à table | laitue en lanières | 30 ml |
| 2 c. à table | tomates en dés | 30 ml |
| 2 c. à thé | salsa | 10 ml |

**Préparation**

1. Lavez les tomates et la laitue. Avant de couper la laitue, passez-la à l'essoreuse ou séchez-la avec un linge à vaisselle propre.
2. Râpez le fromage. Coupez les tomates. Coupez la laitue.
3. Mettez la dinde, le fromage, la laitue, les tomates et la salsa sur la tortilla.
4. Repliez la tortilla en forme de U pour pouvoir la manger avec les mains.

**Thème de discussion**

- Les tacos sont un plat mexicain fait avec des tortillas de maïs. Ils sont servis plats et repliés en forme de U sur des aliments.

**Variante**

- Essayez de faire des tortillas avec de la masa (farine de maïs) et de l'eau.

# Participizza

Donne 1 portion pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | petite boule de pâte à pizza | |
| ½ tasse ch. | champignons, poivrons, oignons | 125 ml |
| 1 | tranche de jambon (optionnel) | |
| 6 | tranches d'ananas | |
| ¼ tasse | fromage mozzarella râpé | 60 ml |
| 1 c. à table | fromage cheddar râpé | 15 ml |
| 2 à 4 c. à table | sauce tomate | 30-60 ml |
| | petite assiette à tarte en aluminium, avec le nom de l'enfant<br>assiette pour les légumes, le jambon, l'ananas et les fromages | |
| | tasse pour la sauce tomate | |
| | petit pinceau ou cuillère à thé pour badigeonner la sauce sur la pizza (les enfants peuvent utiliser leurs doigts en se lavant les mains avant et après) | |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 500 °F (250 °C).
2. Coupez les champignons, les poivrons, l'oignon, le jambon et l'ananas en petits morceaux.
3. Aplatissez la pâte dans l'assiette à tarte en aluminium pour former une croûte.
4. Badigeonnez la croûte avec de la sauce.
5. Disposez les légumes, le jambon et l'ananas sur la pizza.
6. Saupoudrez de mozzarella et de cheddar.
7. Faites cuire au four pendant environ 10 minutes.

**Thème de discussion**

- Que se passe-t-il quand le fromage et d'autres aliments sont chauffés au four?

**Variantes**

- Utilisez des croûtes déjà cuites, comme des pains plats, des tortillas, des pains pitas épais qui ne se séparent pas au milieu, des muffins anglais ou des baguels. Faites cuire à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce que le fromage fonde et fasse des bulles.

- Faites une pizza à « chapeau ». Utilisez un pain pita de blé entier d'un diamètre de 7 pouces (18 cm) qui se sépare en deux. Avec des ciseaux de cuisine, découpez un cercle dans la partie supérieure du pain pita, en laissant un pouce (2,5 cm) de bordure tout autour pour former une bordure. Disposez la sauce et les ingrédients sur la pizza et mettez le cercle découpé par-dessus, pour faire un « chapeau ».
- Les enfants peuvent aider à laver et à couper les légumes, le jambon et l'ananas en petits morceaux. Dites le nom des ingrédients à mesure que vous les disposez sur la pizza.
- Pendant que la pizza refroidit, montrez aux enfants comment réciter la comptine « La petite pizza » (voir la page 128).

# Quésadillas aux pommes et au cheddar

Donne 6 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 ou 2 | pommes | |
| 6 | tortillas de blé entier | |
| 1½ tasse | fromage cheddar, râpé | 375 ml |
| 2 c. à table | margarine non hydrogénée | 30 ml |

**Préparation**

1. Tranchez les pommes en 24 tranches minces d'un quart de pouce (0,5 cm) d'épaisseur.
2. Saupoudrez deux cuillères à table de fromage sur la moitié d'une tortilla.
3. Placez quatre tranches de pomme, en les faisant se chevaucher, par-dessus le fromage.
4. Saupoudrez les pommes avec deux cuillères à table de fromage et pliez la tortilla.
5. Faites chauffer une cuillère à thé de margarine dans une grande poêle à feu moyen-vif et faites cuire la quésadilla jusqu'à ce que le fromage fonde et que la tortilla soit dorée sur les deux côtés (environ deux minutes par côté).
6. Répétez ces étapes pour les cinq autres tortillas.

**Thème de discussion**

- Le mot quésadilla (qué-sa-di-ya) est un plat du Mexique. En espagnol, queso veut dire « fromage » et quesadilla veut dire « fromage dans une tortilla ». Quels autres légumes ou fruits pourrions-nous utiliser dans les quésadillas la prochaine fois? P. ex., des tranches de poire, de poivron vert, de tomate, etc.

**Note** : Pendant la préparation, chantez la chanson « Recette en famille ».

CHANSON

**Recette en famille**
Sur l'air de : « La cucaracha »
*Utilisez d'autres noms, selon le contexte.

La cucaracha, la cucaracha,
Maman tranche les pommes comme ça.
La cucaracha, la cucaracha.
Je mets le fromage comme ça.

La cucaracha, la cucaracha,
J'étale les pommes comme ça.
La cucaracha, la cucaracha.
Maman plie la tortilla.

La cucaracha, la cucaracha.
Papa cuit la tortilla.
La cucaracha, la cucaracha,
Le chien a mangé ma tortilla!

- Christine Savard Gagné

# Burritos aux haricots

Donne 20 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | riz cuit (blanc ou brun) | 250 ml |
| 1 | boîte de haricots rouges, noirs ou Pinto (de 14 oz/398 ml), rincés et égouttés | |
| 1 tasse | grains de maïs, en boîte ou congelés | 250 ml |
| $\frac{3}{4}$ tasse | salsa douce | 175 ml |
| 10 | tortillas de farine réchauffées, de 10 pouces (25 cm) | |
| $1\frac{1}{4}$ tasse | fromage cheddar râpé | 300 ml |

**Préparation**

1. Dans une poêle antiadhésive, mélangez et chauffez le riz, les haricots, les grains de maïs et la salsa à feu moyen.
2. Faites cuire pendant trois ou quatre minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit réchauffé.
3. Répartissez le mélange en quantité égale sur les 10 tortillas.
4. Saupoudrez de fromage.
5. Roulez les tortillas.
6. Pour servir, coupez les tortillas en deux.

ESSAYEZ AUSSI

Les enfants peuvent mesurer les ingrédients et saupoudrer les burritos de fromage.

**Thèmes de discussion**

- Burrito est un mot qui signifie « petit âne » en espagnol. Mais on s'en sert aussi pour désigner ce plat, fait d'une tortilla de blé enroulée autour d'une garniture.
- Un burrito peut contenir de la viande ou des haricots, de même que d'autres ingrédients comme du riz, de la laitue, des tomates, de la salsa, du guacamole, du fromage et de la crème sure.
- Qu'est-ce que vous aimez manger dans votre burrito? Quels autres légumes pouvons-nous mettre dans un burrito?

# Chaudrée aux haricots

Donne 12 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | petits haricots blancs | 250 ml |
| ½ tasse | oignon haché | 125 ml |
| ¾ tasse | céleri haché | 175 ml |
| 2 c. à table | margarine non hydrogénée | 30 ml |
| 2 c. à table | farine | 30 ml |
| ½ c. à thé | sel | 2 ml |
| Pincée | poivre | |
| 1½ tasse | lait écrémé ou à 1 % de matière grasse | 375 ml |
| 1 | boîte de tomates en dés (19 oz/540 ml) | |
| 1 tasse | grains de maïs congelés, décongelés et égouttés | 250 ml |
| ½ tasse | fromage cheddar fort, râpé | 125 ml |
| | sauce forte (optionnel) | |

**Préparation**

1. Rincez et triez les haricots. Mettez-les dans une casserole et ajoutez huit tasses (2 litres) d'eau. Amenez à ébullition. Éteignez le feu, mettez le couvercle sur la casserole et mettez-la de côté pendant au moins une heure.
2. Une heure plus tard, égouttez les haricots et ajoutez-leur quatre tasses (1 litre) d'eau fraîche et de sel. Faites mijoter les haricots jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres (environ deux heures). Ne les égouttez pas.
3. Dans une autre casserole plus petite, faites revenir l'oignon et le céleri dans la margarine. Incorporez la farine et le poivre. Ajoutez le lait et amenez le tout à ébullition.
4. Ajoutez le mélange de lait aux haricots, de même que les autres ingrédients, y compris le fromage. Amenez à ébullition et servez.
5. Ajoutez quelques gouttes de sauce forte avant de manger, au goût.

**Thèmes de discussion**

- Une chaudrée est un type de soupe épaissie avec de la farine.
- Qui a déjà mangé de la chaudrée aux palourdes? Qui aime manger de la chaudrée de poisson?

# Soupe aux haricots noirs

Donne 10 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 2 | boîtes de tomates (28 oz/796 ml) | |
| 2 | boîtes de haricots noirs, égouttés et rincés (19 oz/540 ml) | |
| 1 | boîte de grains de maïs, égouttés (12 oz/355 ml) | |
| 1 c. à thé | poivre | 5 ml |
| 1 c. à thé | poudre de chili | 5 ml |
| 1 c. à thé | paprika | 5 ml |
| 3 tasses | chou finement haché | 750 ml |
| $\frac{1}{2}$ tasse | yogourt nature | 125 ml |
| $\frac{1}{2}$ tasse | fromage cheddar râpé | 125 ml |

**Préparation**

1. Hachez le chou et mettez-le de côté dans un bol. Mettez le fromage dans un deuxième bol et le yogourt dans un troisième bol.
2. Dans une grande casserole, combinez les tomates (en les coupant avec des ciseaux ou un couteau), les haricots et les grains de maïs.
3. Faites chauffer la casserole à feu moyen-vif et laissez le mélange bouillonner pendant cinq à huit minutes.
4. Pour servir, mettez environ $\frac{1}{3}$ de tasse (80 ml) de chou dans le bol de chaque enfant. Servez environ $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) du mélange aux haricots noirs par-dessus le chou. Garnissez ensuite avec une bonne cuillerée de yogourt et saupoudrez le tout de fromage (environ une grosse cuillerée).

**Thèmes de discussion**

- Les haricots noirs sont un aliment populaire en Amérique centrale, en Amérique du Sud et dans les Caraïbes.
- Les haricots noirs ont un goût légèrement sucré et servent souvent à la préparation de soupes.
- Que diriez-vous si, au lieu d'utiliser du chou vert, on utilisait du chou rouge, de la laitue ou d'autres légumes verts dans la soupe?

# Khichri

Donne de 4 à 6 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | riz basmati ou à grain long | 250 ml |
| ½ tasse | petites lentilles jaunes | 125 ml |
| 1 | pomme de terre, en cubes | |
| 1 | carotte, en cubes | |
| 1 tasse | chou-fleur, en morceaux | 250 ml |
| 1 tasse | pois | 250 ml |
| 1 c. à thé | sel | 5 ml |
| 1½ c. à table | margarine non hydrogénée | 22 ml |

**Préparation**

1. Rincez le riz et les lentilles ensemble à quelques reprises, jusqu'à ce que l'eau soit exempte de résidus. Faites tremper pendant au moins une heure ou toute la nuit.
2. Rincez le mélange de riz et de lentilles encore une fois. Mettez le riz et les lentilles dans une grosse casserole avec trois ou quatre tasses (750 ou 1 000 ml) d'eau.
3. Amenez le riz et les lentilles à ébullition. Ajoutez les légumes et le sel. Réduisez la chaleur à feu moyen et faites cuire pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Vous devrez peut-être ajouter de l'eau.
4. Retirez la casserole du feu et ajoutez la margarine.

**Thème de discussion**

- Le khichri désigne un plat de riz aux lentilles qui se mange en Inde ou au Pakistan. Quelles sont les autres manières de manger des lentilles?

# Trempette à l'hoummos

Donne 8 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 19 oz/540 ml boîte de pois chiches, égouttés et rincés | |
| 1 | citron | |
| 1 | gousse d'ail | |
| 1 tasse | yogourt nature | 250 ml |
| 1½ c. à thé | huile d'olive | 7 ml |
| | tahini (optionnel) (Note : Allergène possible) | |

**Préparation**

1. Rincez et égouttez les pois chiches.
2. À l'aide d'un presse-agrumes manuel, exprimez le jus du citron.
3. Émincez l'ail ou hachez-le finement.
4. Placez les pois chiches dans un bol et faites-en une purée avec un pilon à pommes de terre.
5. Ajoutez le jus de citron, l'ail, le yogourt et l'huile d'olive.

**Thème de discussion**

- L'hoummos est un plat du Moyen-Orient fait d'une purée de pois chiches assaisonnée de jus de citron, d'ail et d'huile d'olive. On y ajoute parfois du tahini (beurre de sésame). Quels aliments mange-t-on avec de l'hoummos? (On y trempe des bâtonnets de concombre ou de carotte, des craquelins ou du pain pita tiède.)

# Rouleaux à la laitue croquante

Donne 12 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 2 tasses | Légumes lavés et coupés : carottes, céleri, poivrons verts, rouges ou jaunes, pois mange-tout, châtaignes, pousses de bambou | 500 ml |
| 1 | gousse d'ail, émincée | |
| 1 c. à thé | gingembre, émincé | 5 ml |
| 5 c. à thé | huile de canola | 25 ml |
| 5 c. à thé | sauce aux huîtres | 25 ml |
| 1 c. à table | sauce soya | 15 ml |
| $\frac{1}{2}$ paquet | tofu extraferme, émietté | 175 g |
| 12 | feuilles de laitue Iceberg, rincées et asséchées | |
| $\frac{1}{3}$ tasse | sauce hoisin | 80 ml |

**Préparation**

1. Faites chauffer un wok ou une grande poêle à frire. Ajoutez l'huile et faites revenir l'ail et le gingembre.
2. Ajoutez les légumes et faites-les cuire de deux à trois minutes.
3. Ajoutez la sauce aux huîtres et la sauce soya.
4. Quand les légumes sont tendres, incorporez le tofu émietté.
5. À l'aide d'une cuillère, remplissez le centre d'une feuille de laitue, ajoutez de la sauce hoisin et enveloppez le tout.

**Thèmes de discussion**

- Ce type de rouleau à la laitue est un plat asiatique populaire.
- Le tofu est une sorte de « fromage » végétal préparé avec du lait de soya au lieu du lait de vache.

# Sauté santé

Donne 12 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 tasse | tofu ferme, en cubes d'un demi-pouce (1 cm) | 250 ml |
| ½ tasse | sauce teriyaki | 125 ml |
| 1 c. à thé | cassonade | 5 ml |
| 1 | carottes, en tranches | |
| 1 | poivron vert ou rouge de taille moyenne, en tranches | |
| 1 tasse | fleurets de brocoli | 125 ml |
| 1 c. à table | huile végétale | 15 ml |
| 1 | boîte d'ananas en morceaux (8 oz/250 ml), égouttés | |
| 3 tasses | riz cuit (basmati, blanc ou brun) | 750 ml |

**Préparation**

1. Dans un bol moyen, mélangez bien les cubes de tofu dans la sauce teriyaki et la cassonade, jusqu'à ce que les cubes de tofu soient bien recouverts. Couvrez et réfrigérez le bol pendant au moins 10 minutes.
2. Tranchez la carotte et le poivron. Coupez le brocoli.
3. Faites chauffer l'huile pendant une minute dans une grande poêle, à feu moyen-vif.
4. Mettez les tranches de carotte et de poivron dans la poêle avec prudence pour éviter les éclaboussures et faites-les cuire pendant une minute, en les mélangeant avec une cuillère de bois.
5. Ajoutez le tofu et la sauce, les fleurets de brocoli et les morceaux d'ananas. Mélangez et faites cuire une autre minute ou plus, jusqu'à ce que les fleurets de brocoli soient tendres.
6. Servir sur du riz.

**Thème de discussion**

- Un sauté est un plat où on fait frire des aliments en petits morceaux rapidement, à feu très vif, tout en les remuant vivement et constamment. Dans la cuisine asiatique, on utilise un wok. Une petite quantité d'huile est utilisée. Les aliments sont cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres tout en restant croquants.

# Craquelins garnis de salade aux œufs

COMPREND DES OEUFS

Donne 1 portion pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 4 | craquelins (ou 1 tranche de pain) | |
| 1 | œuf dur (bouilli dans sa coquille) | |
| 1 c. à table | mayonnaise | 15 ml |
| Soupçon | sel | |

**Préparation**

1. Faites bouillir l'œuf. Laissez refroidir.
2. Retirez la coquille.
3. Écrasez l'œuf dans un petit contenant.
4. Ajoutez la mayonnaise et un soupçon de sel.
5. Mélangez bien le tout.
6. Étalez la salade aux œufs sur les craquelins. Si vous utilisez une tranche de pain, coupez-la en quatre avant de servir.

**Thème de discussion**

- Il existe bien des manières différentes de manger des œufs. P. ex., à la coque (bouillis dans leur coquille), brouillés, pochés, dans une omelette, etc.

**Note** : Chantez la chanson « La salade aux œufs » (voir la page 126).

# Frittata aux légumes cuite au four

COMPREND DES OEUFS

Donne 1 portion pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| ½ tasse | brocoli cuit, en morceaux | 125 ml |
| ½ tasse | pain de blé entier rassis, en cubes | 125 ml |
| 4 | œufs | |
| ¼ tasse | lait | 60 ml |
| Pincée | sel | |
| Pincée | poivre | |
| Pincée | basilic séché | |
| ½ tasse | fromage cheddar, râpé | 125 ml |
| | huile végétale en aérosol | |

**Préparation**

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Vaporisez une couche d'huile dans un moule de huit pouces (20 cm) allant au four.
2. Dans un bol, combinez les morceaux de brocoli et les cubes de pain. Répartissez ensuite ce mélange uniformément au fond du moule.
3. Dans un petit bol, fouettez les œufs, le lait, le sel et le poivre. Versez le mélange par-dessus le mélange de brocoli et de pain.
4. Saupoudrez de fromage et de basilic.
5. Faites cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.

# Macaroni au thon, aux légumes et au fromage

Donne 8 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 2½ tasses | eau | 625 ml |
| 2 | cubes de bouillon de poulet ou de légumes, ou 1 c. à table/15 ml de poudre de bouillon | |
| 2 tasses | pâtes alimentaires de blé entier (macaroni, fusilli) | 500 ml |
| 1 tasse | lait | 250 ml |
| 2 tasses | fèves vertes, pois ou brocoli frais, congelés ou en boîte, en morceaux d'un demi-pouce (1 cm) | 500 ml |
| ¼ c. à thé | poivre noir | 1 ml |
| 1½ tasse | fromage cheddar, râpé | 375 ml |
| 1 | boîte de thon (6,5 oz/184 g), égoutté | |

**Préparation**

1. Dans une casserole moyenne, amenez l'eau et les cubes ou la poudre de bouillon à forte ébullition.
2. Ajoutez les pâtes alimentaires, amenez à ébullition tout en remuant constamment.
3. Sur un feu moyen-doux, faites cuire les pâtes pendant environ huit minutes, en remuant occasionnellement, pour empêcher les pâtes de coller au fond de la casserole.
4. Ajoutez le lait, les légumes et le poivre. Continuez à faire cuire avec le couvercle partiellement en place, pendant cinq minutes de plus, en remuant fréquemment.
5. Retirez du feu, ajoutez le fromage et le thon. Remuez jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

ESSAYEZ AUSSI

Les légumes congelés font gagner du temps tout en gardant une bonne valeur nutritive.

# Croquettes de saumon

COMPREND DES OEUFS

Donne 4 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | boîte de saumon (7,5 oz/213 g), égoutté | |
| 1 tasse | pommes de terre, en purée | 250 ml |
| ¼ tasse | oignon vert, finement haché | 60 ml |
| ¼ tasse | poivron rouge, finement haché | 60 ml |
| 3 c. à table | aneth frais, haché | 45 ml |
| 3 c. à table | lait | 45 ml |
| | sel et poivre fraîchement moulu | |
| 1 | œuf battu | |
| | huile végétale en aérosol | |

**Préparation**

1. Dans un bol moyen, combinez le saumon, les pommes de terre, l'oignon vert, le poivron rouge, l'aneth et le lait. Assaisonnez de sel et de poivre, au goût.
2. Incorporez l'œuf battu doucement. Divisez le mélange en quatre croquettes de trois quart de pouce (1,5 cm) d'épaisseur.
3. Recouvrez les croquettes et réfrigérez-les pendant au moins 30 minutes ou toute la nuit, pour que les saveurs s'imprègnent bien.
4. Faites chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Vaporisez le fond d'huile de cuisson en aérosol. Ajoutez les croquettes et faites-les revenir pendant deux minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés et chaudes au centre.

ESSAYEZ AUSSI

Utilisez des restes de saumon cuit. Retirez les petits os.

**Thèmes de discussion**

- Aimeriez-vous manger vos croquettes de saumon avec une fourchette ou dans un petit pain, comme un hamburger?
- Il existe bien des manières différentes de manger du poisson. Les connaissez-vous? P. ex., dans des croquettes ou des sandwichs; cuit dans une poêle à frire, au four, sur le barbecue; dans une soupe, etc.

# Rouleaux au poisson et aux légumes

Donne 6 portions pour enfants

**Ingrédients**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | boîte de saumon (7,5 oz/213 g), égoutté | |
| ¼ tasse | fromage à la crème à tartiner | 60 ml |
| 1 c. à table | oignon vert, haché | 15 ml |
| 2 c. à thé | jus de citron | 10 ml |
| | sel et poivre, au goût | |
| 2 | tortillas de blé, d'un diamètre de 10 pouce/25 cm | |
| 2 | feuilles de laitue romaine ou en feuilles | |
| 1 tasse | légumes crus en très petits morceaux ou en tranches fines : betterave, brocoli, carotte, céleri, poivron vert, rouge ou jaune | 250 ml |

**Préparation**

1. Dans un bol, combinez le saumon, le fromage à la crème, l'oignon vert et le jus de citron. Mélangez bien le tout à l'aide d'une fourchette, assaisonnez ensuite avec du sel et du poivre.
2. Disposez les tortillas sur le comptoir. À l'aide d'un couteau ou d'une spatule, étalez le mélange uniformément, en laissant une bordure d'un demi-pouce (1 cm) tout autour.
3. Mettez une feuille de laitue par-dessus le saumon et étalez une rangée de légumes au milieu.
4. Roulez la tortilla aussi serré que possible. Repliez les extrémités.
5. Coupez le rouleau formé par la tortilla en rondelles de trois quarts de pouce (2 cm).

**Thème de discussion**

- Quels autres aliments pouvons-nous rouler dans une tortilla? P. ex., nous pouvons faire des burritos ou rouler une banane, de la viande, etc.

# Ressources

## Ressources sur la saine alimentation des jeunes enfants

Il existe tellement d'information sur la nutrition qu'il est difficile de s'y retrouver. Voici des ressources fiables qui vous aideront à nourrir les jeunes enfants sainement.

### INTERNET

**Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** — Santé Canada.

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Il est possible de commander gratuitement des exemplaires imprimés en français.

**Un départ santé pour la vie** — Ressource élaborée par Les diététistes du Canada et neuf autres organismes dont l'objectif commun est de promouvoir une alimentation saine et l'activité physique chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire.

www.dietitians.ca/

**GRANDIR CB^MC** — Ensemble de ressources pour les familles et les professionnels de la petite enfance qui appuient l'activité physique, le développement langagier et la saine alimentation au moyen du jeu et d'activités amusantes.

www.2010LegaciesNow.com/LEAP_BC/ (Faire dérouler l'écran pour arriver au français).

**Étiquetage nutritionnel** — Pour en savoir plus sur l'étiquetage nutritionnel, vous pouvez composer le 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) ou visitez le lien suivant :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php

**Resources éducatives sur l'étiquetage nutritionnel** — Série de six fiches d'information sur l'étiquetage nutritionnel, élaborée par Les diététistes du Canada.

www.dietitians.ca/

**Meilleur départ** — Programme de Nexus santé qui comprend de nombreuses ressources utiles en français pour les parents et les éducateurs de jeunes enfants, notamment les deux guides **Bien manger Bien bouger** qui portent sur la nutrition et l'activité physique.

www.meilleurdepart.org/index_fr.html

**Fiches santé HealthLink** — Le site HealthLink BC comporte une section de fiches pratiques et informatives sur la santé. Un très grand nombre de ces fiches ont été traduites en français et en d'autres langues, dont le chinois, le persan, l'espagnol, le vietnamien et le pendjabi. Voici quelques sujets importants : Les premiers aliments de bébé (fiche nº 69c), Aidez votre bambin à bien manger (fiche nº 69d), Idées pour les repas et les collations de votre bambin de un à trois ans (fiche nº 69e), Les allergies alimentaires graves chez les enfants (fiche nº 100a), L'hygiène dentaire du nourrisson (fiche nº 19a), L'hygiène dentaire des jeunes enfants (fiche nº 19b).

www.healthlinkbc.ca > Printed resources > HealthLink BC Files > Translated HealthLink BC files

## AGENCES/ORGANISMES

Les **administrations de santé provinciales**, parfois également appelées régies de la santé, offrent une vaste gamme de services de santé dont celui de nutritionnistes communautaires. Pour en savoir plus, consultez les pages bleues de votre annuaire téléphonique, sous la rubrique « Health Authority ».

Les **ministères de l'Éducation et conseils ou commissions scolaires francophones** des provinces et territoires peuvent avoir des ressources ou des lignes directrices en français sur la saine alimentation des jeunes enfants.

La ligne téléphonique **Dial-a-Dietitian** est un service gratuit offert en 130 langues différentes aux résidents de la Colombie-Britannique. Région de Vancouver : 604-732-9191. Sans frais (en C.-B.) : 1-800-667-3438.

## LIVRES

***Bien manger Bien bouger : Guide pour les parents et éducateurs de tout-petits de 12 à 36 mois*** — Petit guide du Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique de l'Ontario disponible en ligne gratuitement. Il comprend de l'information et des conseils pratiques sur la quantité de nourriture à offrir, sur les défis alimentaires communs, sur les besoins en activité quotidienne des bambins et sur l'importance de jouer activement. (www.nutritionrc.ca/resources/pdfs/heal_erba-toddler-fr_09SE09.pdf).

***Bien manger Bien bouger : Guide pour les parents et éducateurs d'enfants de 3 à 5 ans*** — Petit guide du Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique de l'Ontario disponible en ligne gratuitement. Comprend une foule d'idées toutes simples pour aider les parents et les éducateurs d'enfants de trois à cinq ans à bien manger et à être actifs. (www.nutritionrc.ca/resources/pdfs/heal_erba-3-5-fr_23FE09.pdf).

***Mieux vivre avec notre enfant : De la grossesse à deux ans*** — Il est possible de commander ce livre publié au Québec dans le site Web Les publications gouvernementales (www.pubgouv.com/index.htm > Livres > Santé).

1095, RUE PENDER OUEST, BUREAU 400 VANCOUVER (C.-B.) V6E 2M6

2010LEGACIESNOW.COM 2010ANDBEYOND.CA

Imprimé sur papier fait à 100 % de déchets de consommation des encres végétales.