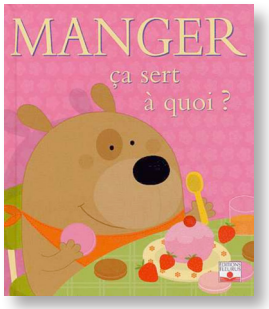
À quoi ça sert?

Jouons et parlons ensemble

- Laissez votre enfant explorer les tiroirs où vous rangez les ustensiles pour cuisiner, pour servir et pour manger.
- Parlez des ustensiles et de leur utilisation, p. ex., les cuillères c'est pour manger, la spatule pour cuisiner, les baguettes pour manger, la louche pour servir, etc.
- Mélangez des ustensiles sur une surface plate et propre. Encouragez votre enfant à les trier en groupes, p. ex., les grandes cuillères, les petites cuillères, les couteaux, les fourchettes, etc. Décrivez les différences entre chaque groupe et les aliments qu'on peut manger avec les différents ustensiles.
- Montrez à votre enfant comment mettre la table pour le repas. Choisissez les ustensiles qui conviennent aux aliments que vous mangerez.

À lire ensemble



Manger, ça sert à quoi?, Sophie Bellier

Vous aurez besoin d'ustensiles pour cuisiner, servir et manger.

Cette activité permet d'apprendre à cuisiner et à manger différents aliments, ainsi qu'à mettre la table.

Quelques conseils

- Encouragez votre enfant à poser des questions sur les différents ustensiles et leur utilisation.
- Pensez à des aliments santé que vous pouvez manger avec chaque type d'ustensiles.

Qu'est-ce qu'il faut mettre sur la table pour le dîner d'aujourd'hui?

Qu'est-ce qu'on pourrait utiliser pour servir le spaghetti?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité À quoi ça sert?

Essayez aussi

- Demandez à votre enfant de répéter et de compléter des phrases que vous dites avec les mots couteau, fourchette, cuillère ou baguettes, p. ex., « Je mange mes céréales avec une... ». Si votre enfant est espiègle et répond « Je mange mes céréales avec une fourchette », essayez alors de manger des céréales de cette façon pour voir ce qui va arriver!
- Avec un groupe d'enfants, jouez au restaurant. Décidez qui mettra la table, qui prendra les commandes et qui servira la nourriture. Changez de rôle. Servez des déjeuners, des dîners et des soupers. Encouragez les enfants à commander des aliments sains comme des fruits, des légumes et du lait à chaque repas.

Dessin

Aidez votre enfant à dessiner les contours d'une assiette, d'un verre et d'ustensiles sur des napperons (des feuilles de papier). Décorez les napperons. Demandez à votre enfant de mettre la table à l'aide des contours dessinés sur les napperons.

Autres livres

À table!, collectif
Crocolou aime cuisiner, Ophélie Texier

Conseil de sécurité

- Mettez les couteaux coupants et les autres ustensiles de cuisine dangereux hors de portée.

Des ustensiles bien utiles

*Utiliser d'autres objets pour faire des phrases de même type.

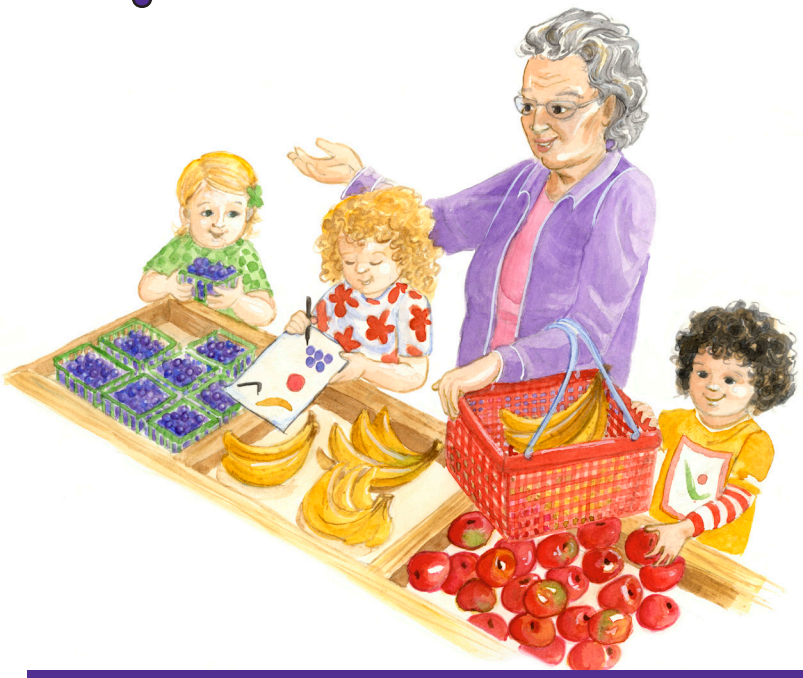
**Les cuillères,
c'est pour faire...
des boucles d'oreilles?
Non! C'est pour...**

**Les fourchettes,
on les achète...
pour nos cheveux?
Non! C'est pour...**

**Les couteaux,
est-ce qu'il faut...
les peinturer?
Non! C'est pour...**

Christine Savard Gagné

Les cinq sens
Allons faire l'épicerie



Jouons et parlons ensemble

- Jouez à aller faire l'épicerie avec votre enfant. Faites une liste d'aliments que vous aimez tous les deux.
- Créez ou racontez une histoire qui parle d'aller faire l'épicerie. Ensuite, jouez à reproduire l'histoire ensemble, en parlant de ce que vous faites.
  - Pour aller au supermarché, on va marcher (conduire, prendre l'autobus).
  - Est-ce qu'on devrait prendre un panier ou un chariot? Regardons la liste.
  - Choisis des tomates bien mûres. Elles sont rouge-orangé. Regarde bien, la peau ne doit pas avoir de taches noires.
  - Trouvons de belles pommes, rouges et vertes. Ne les échappe pas!
  - Nous voulons du yogourt. Quelle saveur aimerais-tu?
  - Prend un carton de lait nature. Attention, c'est lourd! Brr! C'est froid. On va mettre le lait avec le yogourt pour qu'ils restent bien froids. Comme cela, ils ne se gâteront pas et ne nous rendront pas malades.
  - Choisis un pain de grain entier. Un beau pain brun. Doucement, il ne faut pas l'écraser!
  - Maintenant, on va aller à la caisse et mettre les aliments sur le comptoir.
  - On va payer la caissière.
  - Mettons les aliments dans des sacs.
  - Retournons à la maison. L'épicerie est faite!

Vous aurez besoin d'un crayon et d'une feuille de papier pour la liste.

Cette activité exerce l'imagination de votre enfant, l'aide à planifier et lui enseigne à faire une liste.

Quelques conseils

- Invitez votre enfant à suggérer des aliments à acheter.
- Encouragez votre enfant à décrire ce que vous faites, p. ex., « Je vais ouvrir la boîte d'œufs pour vérifier s'ils ne sont pas cassés. ».

Mon fruit préféré est la pomme. Mettons-en sur la liste. Quel est ton fruit préféré?

De quoi avons-nous besoin pour ta collation préférée? Faisons une liste!

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Allons faire l'épicerie

Essayez aussi

- Si vous avez un très jeune enfant, menez le jeu et encouragez-le à imiter vos actions.
- Si votre enfant est plus âgé, faites des listes d'épicerie ensemble avec des buts différents. Voici quelques exemples :
  - De quoi avons-nous besoin pour faire une pizza?
  - De quoi avons-nous besoin pour faire une longue marche dans la forêt?
  - De quoi avons-nous besoin pour le petit déjeuner?
- Invitez votre enfant à vous aider lors d'un véritable déplacement au supermarché. Parlez du comportement qu'il faut avoir dans le magasin, comme conduire le chariot bien prudemment.
- Lors de votre prochaine épicerie, invitez votre enfant à choisir un nouveau fruit ou légume intéressant, auquel vous goûterez ensemble.

Musique et mouvement

- Choisissez de la musique instrumentale avec un bon rythme. Trouvez un endroit vous permettant de jouer à faire l'épicerie ensemble en suivant le rythme. Donnez des indices et montrez les gestes à faire à votre enfant. Restez actif et encouragez les mouvements constants.
- Apprenez des comptines sur la nourriture et chantez-les ensemble. On peut écouter de nombreuses comptines sur Internet (Pomme de reinette, Savez-vous planter les choux?, Marie trempe ton pain, etc.).

À lire ensemble

Le festin de Coco, Olivier Latyk

Autre livre

Je ne mangerai jamais de tomates de toute ma vie, Lauren Child

Conseil de sécurité

- Trouvez un espace ouvert pour jouer à faire l'épicerie en toute sécurité.

Cuisinons ensemble Hoummos

Les recettes **Manger santé** proposent une façon unique d'explorer des aliments sains et nouveaux avec votre enfant. Apprendre à cuisiner aide les enfants à être fiers de ce qu'ils préparent et les encourage à goûter à de nouveaux aliments. Ces activités aident les familles à concilier une saine alimentation et le plaisir. Amusez-vous bien à cuisiner ensemble!

Recette d'hoummos

Ingrédients

1	boîte de pois chiches de 19 oz/540 mL	1
1	citron	1
1	gousse d'ail	1
1 tasse	yogourt nature	250 mL
$1\frac{1}{2}$ c. à t.	huile d'olive	7 mL
$\frac{1}{4}$ tasse	tahini (beurre de sésame)	60 mL
	Note : Allergène possible	

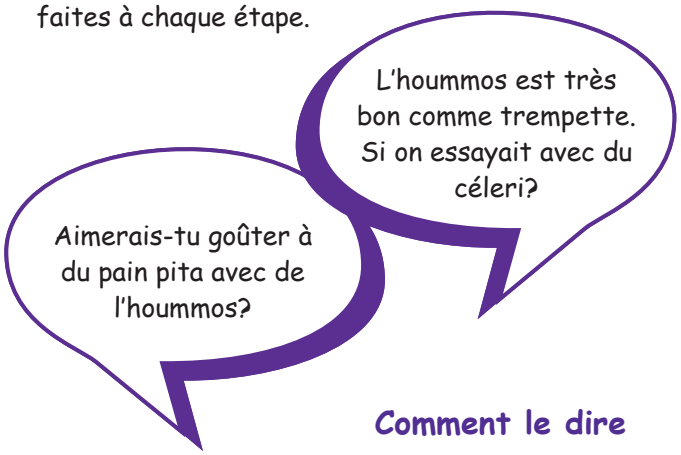
Préparation

1. Drainez et rincez les pois chiches.
2. Placez les pois chiches dans un bol et faites-en une purée avec un pilon à pommes de terre.
3. À l'aide d'un presse-agrumes manuel, exprimez le jus du citron.
4. Émincez l'ail ou hachez-le finement.
5. Ajoutez le jus de citron, l'ail, le yogourt et l'huile d'olive à la purée de pois chiches.
6. Bien mélanger.

Vous aurez besoin des ingrédients énumérés dans la recette, d'un bol à mélanger, d'un pilon à pommes de terre, d'une fourchette ou d'une cuillère pour mélanger et d'un presse-agrumes manuel. Un mélangeur ou un robot culinaire serait aussi utile.

Quelques conseils

- Un très jeune enfant peut aider à faire la purée de pois chiches.
- Un enfant d'âge préscolaire peut aider à mesurer, à verser et à mélanger les ingrédients.
- Un enfant un peu plus âgé peut aussi écraser l'ail et utiliser le presse-agrumes manuel.
- Pendant que vous préparez l'hoummos, lisez la recette avec votre enfant. Parlez de ce que vous faites à chaque étape.



Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Hoummos

Essayez aussi

- Remplacez le beurre de sésame par du beurre d'arachide (sans sel et sans sucre) ou du beurre d'amande.
- Essayez de mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire. Préparez la recette selon ces deux méthodes et parlez de la différence de texture avec votre enfant.
- Préparez et essayez une variété de trempettes, p. ex., pour les fruits, utilisez $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt nature, $\frac{1}{4}$ de tasse de céréales granola et 2 c. à table de noix de coco; pour les légumes, utilisez $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt nature, 2 c. à table de mayonnaise et $\frac{1}{4}$ de tasse de mélange à soupe aux légumes séchés; etc. Servez les trempettes dans de petits bols individuels, pour éviter le « double trempage » du même aliment.
- Expliquez que les habitants de plusieurs pays du Moyen-Orient aiment l'hoummos. Mentionnez que les aliments savoureux proviennent de plusieurs régions du monde.

Autres activités

Utilisez cette recette avec ces autres fiches d'activités Manger santé :

- **Cuisinons ensemble - Salade sunomono**
- **Cuisinons ensemble - Quésadillas aux pommes et au cheddar**

Conseils de sécurité

- Aidez votre enfant à se laver les mains avant de cuisiner ou de manger.
- Réfrigérez les restes de nourriture immédiatement, pour empêcher qu'ils ne se gâtent, ou jetez-les.
- En cas d'antécédents d'allergies dans la famille, présentez un seul aliment nouveau à la fois à votre enfant. Surveillez les signes d'allergie chez votre enfant comme les vomissements, l'urticaire, l'enflure, des démangeaisons aux lèvres ou à la gorge et des difficultés à respirer.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer, composez le 911 immédiatement. Pour en savoir plus sur les allergies, appelez HealthLink BC (811) ou visitez le site d'Anaphylaxie Canada, à www.anaphylaxis.org

Les cinq sens
Le goûtorama

Jouons et parlons ensemble

- Invitez votre enfant à un goûtorama (une fête où on goûte à des aliments).
- Présentez plusieurs aliments à goûter.
- Goûtez à un nouvel aliment une étape à la fois!
  - Regardez-le.
  - Touchez-le.
  - Parlez-en.
  - Léchez-le pour y goûter.
  - Mettez-le dans votre bouche.
  - Mâchez-le.
  - Avalez-le.
- Lorsque vous goûtez à un nouvel aliment, parlez de sa couleur et de sa forme, de sa texture, du bruit qu'il fait dans la bouche et de son goût.

À lire ensemble

Une soupe de poisson aux bleuets,
Doris Brasset (illus. Fabienne Michot)

Vous aurez besoin de petites quantités de quelques nouveaux aliments que votre enfant pourrait aimer.

Cette activité fait explorer les goûts et les textures, et apprendre de nouveaux mots sur la nourriture.

Quelques conseils

- Incluez des aliments que votre enfant connaît. Essayez seulement un ou deux nouveaux aliments à la fois dans chaque goûtorama.
- Laissez votre enfant choisir l'aliment ou les aliments qu'il essaiera à partir de ceux que vous lui présentez. Si votre enfant refuse de goûter à un aliment, évitez de faire des commentaires. Ne forcez jamais un enfant à manger.
- Montrez à votre enfant comment goûter à un nouvel aliment en prenant de petites bouchées et en savourant lentement la texture et le goût dans la bouche.
- Enseignez à votre enfant une façon polie de cracher un aliment qu'il ne veut pas avaler!

Quelle est la texture de cet aliment dans ta bouche?

Comment décrirais-tu l'odeur de cet aliment?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Le goûtorama

Essayez aussi

- Goûtez aux aliments sous différentes formes, p. ex., frais ou congelés (bananes, raisins, raisins secs), frais ou séchés (tomates, pomme, mangues). Choisissez un thème pour le goûtorama, p. ex., des aliments qui poussent dans la terre (patates, carottes, navets et betteraves), qui rafraîchissent durant une chaude journée d'été (melon d'eau (pastèque), cantaloup et melon miel) ou qui ont le même nom (spaghetti et courge spaghetti).
- Essayez du yogourt ou de la vinaigrette comme trempette pour les nouveaux aliments.
- Invitez des amis à venir au goûtorama. Parlez de l'aliment que chaque ami aime le plus.

Littératie précoce

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

Conseils de sécurité

- Pour prévenir les étouffements, coupez les aliments en morceaux d'environ $\frac{1}{2}$ cm ($\frac{1}{4}$ po) pour les enfants de moins de 12 mois et en morceaux d'environ 1 cm ($\frac{1}{2}$ po) pour les enfants âgés de 1 à 4 ans.
- En cas d'antécédents d'allergies dans la famille, présentez un seul aliment nouveau à la fois à votre enfant. Surveillez les signes d'allergie chez votre enfant comme les vomissements, l'urticaire, l'enflure, des démangeaisons aux lèvres ou à la gorge et des difficultés à respirer.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer, composez le 911 immédiatement. Pour en savoir plus sur les allergies, appelez HealthLink BC (811) ou visitez le site d'Anaphylaxie Canada, à www.anaphylaxis.org.

Le pain

Jouons et parlons ensemble

- Expliquez à votre enfant comment on fait le pain.
- Avec votre enfant, jouez au boulanger. Faites semblant de faire des produits de boulangerie avec de la pâte à modeler, en utilisant un rouleau à pâte, des tasses à mesurer, des moules à pain, des moules à muffins et des couteaux en plastique.
- Faites des pains, des gâteaux et des biscuits que vous vendrez à des « clients ».

À lire ensemble

Le pain de grand-père, Laila Heloua et Nathalie Lapierre

Vous aurez besoin d'accessoires de cuisine comme des tasses à mesurer, un rouleau à pâte, des moules à pain, des moules à muffins et des couteaux en plastique. Vous aurez aussi besoin de pâte à modeler, achetée en magasin ou faite à la maison.

Cette activité permet d'apprendre comment préparer divers aliments, d'explorer les aliments crus et de développer l'imagination, le jeu coopératif et le vocabulaire.

Quelques conseils

- Encouragez votre enfant à faire appel à son imagination pour faire différents produits de boulangerie.
- Laissez votre enfant décider du déroulement du jeu et laissez-le mener le jeu.
- Jouez avec votre enfant. Prétendez être un client ou un aide-boulanger dans la boulangerie.

Quelle sorte de pain allons-nous faire, aujourd'hui?

Je vais écraser et étirer ma pâte avant de lui donner une forme. On appelle ça pétrir la pâte.

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Le pain

Essayez aussi

- Organisez une fête de dégustation de pains. Choisissez trois ou quatre sortes de pains différents, p. ex., à l'avoine, à grains entiers, au seigle, au maïs, aux raisins, au seigle noir, du pain pita, des baguels, du chapati, du pain en forme de bretzel, des petits pains croûtés, de la banique, des bâtonnets de pain, de la baguette, des petits pains à hamburger, du pain nan et des tortillas de maïs ou de blé.
- Montrez et faites découvrir à votre enfant différents types de pain.
- Coupez chaque type de pain en bouchées que vous mettrez sur des assiettes séparées.
- Exercez-vous à faire passer les assiettes à la ronde, pour goûter aux différents types de pain.
- Parlez des différents pains et de leur fabrication.
- Faites du pain à la maison avec votre enfant.

Explorez les céréales

Mettez différents types de grains de céréales dans des bols pour que votre enfant les étudie. Essayez du maïs, du riz, du blé, de l'orge et de l'avoine. Pour encourager votre enfant à découvrir ces grains de céréales, utilisez une loupe, des tasses à mesurer, des cuillères de diverses tailles et un tamis ou une passoire.

Dans la communauté

Emmenez votre enfant dans une boulangerie. Regardez toutes les sortes de produits de boulangerie. Demandez si vous et votre enfant pouvez visiter la cuisine pour voir comment on fait le pain dans cette boulangerie.

Autre livre

Qu'y a-t-il dans mon pain?, Karine Harel

Conseils de sécurité

- Commencez toujours une activité dans la cuisine en aidant votre enfant à se laver les mains.
- Surveillez toujours votre enfant quand vous utilisez des ustensiles pointus ou tranchants et des surfaces de cuisson chaudes.

À table! – Les napperons

Jouons et parlons ensemble

- Invitez votre enfant à bricoler un napperon pour les collations et les repas.
- Parlez de ce que font les gens pour se préparer avant de manger un repas, p. ex., mettre une décoration au centre de la table, mettre des napperons, choisir la vaisselle et les ustensiles nécessaires, se laver les mains, dire une prière, etc.

À lire ensemble

Je mangerais bien un enfant, Sylviane Donnio et Dorothée de Monfreid

Autre livre

La collation, Paule Brière et Marie-Claude Favreau

Quelques conseils

- Encouragez votre enfant à décorer son napperon.
- Pour ajouter de la couleur, utilisez des images d'aliments santé découpées dans des circulaires d'épicerie ou des magazines.

Pour bricoler les napperons, vous aurez besoin du matériel énuméré à la page suivante.

Cette activité aide votre enfant à acquérir une attitude positive par rapport aux repas à table et à participer aux repas familiaux.

Quelles couleurs aimerais-tu utiliser pour faire ton napperon?

Ton napperon sera très beau sur notre table!

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité À table! – Les napperons

Essayez aussi

- Avec votre enfant, dessinez les contours d'une assiette, d'une tasse et d'ustensiles sur un napperon. Demandez à votre enfant de mettre la table à l'aide des contours dessinés sur le napperon.
- Aidez votre enfant à dire le nom de chaque objet qu'il pose sur le contour correspondant.

Bricolons un napperon

Matériel

- Rectangles de papier épais ou napperons de papier commerciaux
- Crayons de cire, crayons-feutres ou crayons de diverses couleurs
- Images en couleurs, p. ex., de votre enfant, d'aliments santé ou de la saison
- Colle et ciseaux

Marche à suivre

- Donnez à votre enfant le rectangle de papier (ou le napperon commercial) et du matériel.
- Encouragez votre enfant à décorer le napperon, en faisant preuve d'imagination et de créativité.
- Inscrivez le nom de votre enfant.
- Protégez le napperon avec du plastique adhésif transparent.

Conseil de sécurité

Prenez l'habitude de vous laver les mains avant chaque repas. Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes en chantant une chanson pour aider votre enfant avec la durée.

Développement langagier

Si vous avez un très jeune enfant, jouez à « Je peux trouver... ». Mettez des aliments sur une assiette. Décrivez l'un des aliments par sa couleur, sa forme ou son goût. Demandez à votre enfant de le trouver. Demandez ensuite à votre enfant de dire ce que c'est. Si votre enfant ne connaît pas le mot, dites « Oui, c'est un fruit rouge et c'est une pomme. »

Si vous avez un enfant d'âge préscolaire, jouez à « Je mange... avec... ». Présentez à votre enfant un couteau, une fourchette, une cuillère et des baguettes. Demandez-lui de compléter la phrase « Je mange mes céréales avec _____ ». Essayez la même phrase avec d'autres aliments, comme du poulet, des pois, de la laitue, du riz, un sandwich, du lait, etc.

Aliments du monde Les passeports de dégustation

Jouons et parlons ensemble

- Avec votre enfant, parlez des divers aliments de différents pays.
- Essayez de goûter à des aliments de pays différents. Voici quelques exemples :
  - des fruits exotiques comme la mangue, le tangelo, l'avocat, la pomme-poire et l'aubergine;
  - des pains comme la baguette, le pain pita, la tortilla, le chapati, le pain nan et les petits pains portugais;
  - les produits céréaliers cuits comme le riz (Asie), le couscous (Afrique du Nord) ou le boulgour (Moyen-Orient).
- Bricolez un « passeport de dégustation » et utilisez-le pour vous rappeler des différents pays que vous « visitez » lorsque vous essayez leurs aliments.

À lire ensemble

Tous à table!, Collectif d'auteurs

Autre livre

À table!, Thérèse Bonté et Stéphanie Ledu

Vous aurez besoin de petites quantités d'aliments d'autres cultures auxquels votre enfant n'a pas encore goûté. Pour les passeports, vous aurez besoin du matériel mentionné à la page suivante.

Cette activité permet de connaître différentes cultures, de nouveaux aliments et différentes façons de manger.

Quelques conseils

- Essayez seulement un ou deux nouveaux aliments à la fois.
- Laissez votre enfant choisir l'aliment ou les aliments qu'il goûtera à partir de ceux que vous lui présentez. Si votre enfant refuse de goûter à un aliment, évitez de faire des commentaires.
- Ne forcez jamais un enfant à manger.
- Parlez de la façon polie de se débarrasser d'un aliment qu'on goûte pour la première fois et qu'on n'aime pas (le cracher sans faire de bruit dans une serviette).

Ce fruit est une mangue. Il a un goût sucré et suret en même temps.

Voici une tortilla du Mexique. Veux-tu y goûter?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Les passeports de dégustation

Essayez aussi

- Essayez une petite quantité de produit céréalier cuit nature. Goûtez-y ensuite dans une recette, p. ex., un pouding au riz.
- Ensemble, faites des fiches de recettes d'aliments ou de plats que votre enfant aime vraiment. Décorez les fiches avec des images des ingrédients et le drapeau ou la forme du pays où ils sont populaires.

Bricolons un passeport

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)
- De vieux magazines
- De vieux timbres
- De la colle
- La photo de votre enfant ou un dessin, des crayons de cire ou des crayons-feutres, des autocollants (optionnel)

Marche à suivre

- Donnez à votre enfant un passeport vierge. Décorez la page couverture avec le matériel.
- Pour chaque pays « visité », décorez une nouvelle page avec des dessins, des images, des photos, des timbres ou des autocollants.

Activité physique

Explorez diverses musiques et danses du monde. Mettez de beaux vêtements et dansez! Essayez d'abord la salsa et la conga de l'Amérique du Sud ou une danse vigoureuse de l'Afrique.

Conseils de sécurité

- En cas d'antécédents d'allergies dans la famille, présentez un seul aliment nouveau à la fois à votre enfant. Surveillez les signes d'allergie chez votre enfant comme les vomissements, l'urticaire, l'enflure, des démangeaisons aux lèvres ou à la gorge et des difficultés à respirer.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer, composez le 911 immédiatement. Pour en savoir plus sur les allergies, appelez HealthLink BC (811) ou visitez le site d'Anaphylaxie Canada, à www.anaphylaxis.org

Pizza amusante!

Jouons et parlons ensemble

- Jouez à « faire livrer une pizza ». Laissez votre enfant mener le jeu.
- Décidez qui va commander la pizza et qui va la livrer. Décrivez la sorte de pizza que vous voulez manger. Décidez qui va la préparer.
- Faites semblant de manger de la pizza ensemble. Assoyez-vous et parlez avec votre enfant.

À lire ensemble

Drôle de pizza, William Steig

Autre livre

George et la pizza, Margret et H.A. Rey

Cette activité développe l'imagination, fait apprendre d'où viennent les aliments et permet d'habituer les enfants à converser pendant les repas.

Quelques conseils

- Quand vous jouez à faire semblant, mettez-vous au niveau de votre enfant. Assoyez-vous, pour lui parler face à face.
- Aidez votre enfant à mener le jeu en lui posant des questions qui encouragent l'imagination.
- Ajoutez des accessoires, p. ex., un menu pour décider et un téléphone pour commander.

Jouons au livreur de une pizza! Qui va la commander? Qui va la livrer?

J'aime la pizza avec des champignons. Qu'est-ce que tu aimes sur ta pizza?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Pizza amusante!

Essayez aussi

- Bricolez des menus de pizza avec des images de garnitures qu'on met sur des pizzas.
- Préparez des pizzas individuelles pour le dîner ou le souper. Utilisez des pains différents pour la croûte, p. ex., un muffin anglais, du pain pita, un baguel ou une tortilla.
- Encouragez votre enfant à choisir ses propres garnitures.
- Faites de la pizza pour les occasions spéciales.
  - 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 (ou du salami) 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, du yogourt pour la « sauce » et des tranches de pommes, de bananes, d'ananas ou d'autres fruits comme garniture. Saupoudrez de cannelle.

Activité physique

Tracez une ligne à plusieurs mètres de distance d'un cerceau ou d'un autre objet qui pourrait être une croûte de pizza. Placez divers objets derrière la ligne (petites balles, cartes, jouets, etc.). Demandez à votre enfant de « garnir » la pizza en allant mettre un objet à la fois sur la « croûte ».

Alimentation saine

Comme elle comprend tous les groupes alimentaires, la pizza peut être un repas santé. Aidez votre enfant à réfléchir aux diverses garnitures qu'on peut mettre sur une croûte de pizza. Les enfants sont plus tentés d'essayer des fruits et des légumes s'ils ont la chance de les connaître et de les goûter en s'amusant.

Conseils de sécurité

Aidez votre enfant à se laver les mains avec de l'eau et du savon avant et après la préparation des aliments.

Surveillez bien votre enfant quand vous utilisez des couteaux ou d'autres ustensiles de cuisine.

Avant de commencer un jeu où vous bougez. beaucoup, retirez les obstacles.

Cuisinons ensemble Quésadillas aux pommes et au cheddar

Les recettes **Manger santé** proposent une façon unique d'explorer des aliments sains et nouveaux avec votre enfant. Apprendre à cuisiner aide les enfants à être fiers de ce qu'ils préparent et les encourage à goûter à de nouveaux aliments. Ces activités aident les familles à concilier une saine alimentation et le plaisir. Amusez-vous bien à cuisiner ensemble!

Recette de quésadillas aux pommes et au cheddar

Ingrédients

1 ou 2	Pommes	1 ou 2
6	Tortillas de blé entier de 10 po	(25 cm)
1½ tasse	Fromage cheddar râpé	375 mL
2 c. à table	Margarine non hydrogénée	30 mL

Préparation

1. Râpez le fromage.
2. Coupez les pommes en 24 tranches d'environ ¼ po (0,5 cm) d'épaisseur.
3. Saupoudrez deux cuillères à table de fromage sur la moitié d'une tortilla.
4. Étalez quatre tranches de pomme par-dessus le fromage, pour remplir la moitié de la tortilla.
5. Saupoudrez les pommes avec deux cuillères à table de fromage.
6. Pliez la tortilla.
7. Faites fondre une cuillère à thé de margarine dans une grande poêle, à feu moyen-vif.
8. Faites cuire la quésadilla jusqu'à ce que le fromage fonde et que la tortilla soit bien dorée sur les deux côtés (environ deux minutes chaque côté).
9. Répétez ces étapes pour les cinq autres tortillas.

Quelques conseils

- Encouragez votre enfant à vous aider dans la préparation. Voici des exemples :
  - Un très jeune enfant peut saupoudrer les tortillas de fromage et étaler des tranches de pommes.
  - Un enfant d'âge préscolaire peut aider à plier les tortillas.
  - Un enfant un peu plus âgé peut aider à râper le fromage avec une râpe sans danger pour les enfants.
- Pendant que vous faites cuire les tortillas, laissez votre enfant goûter à une tranche de pomme accompagnée d'une tranche de fromage.
- Ensemble, regardez ce qui se passe quand vous placez les tortillas dans la poêle chaude et parlez de ce que vous voyez.

Vous aurez besoin des ingrédients énumérés dans la recette, de même qu'une grande poêle, une râpe à fromage, des assiettes et une spatule pour retirer les tortillas et les mettre sur les assiettes lorsqu'elles sont prêtes.

Cette recette permet d'apprendre comment certains aliments changent quand on les chauffe.

Autres suggestions pour l'activité Quésadillas aux pommes et au cheddar

Essayez aussi

- Ajoutez du beurre d'arachide naturel sans sucre aux pommes et au fromage.
- Essayez d'autres combinaisons, comme du poulet et du fromage ou du beurre d'arachide naturel sans sucre et des tranches de banane.
- Dites à votre enfant que la quésadilla (qué-sa-di-ya) est un plat du Mexique. En espagnol, *queso* veut dire « fromage » et *quesadilla* veut dire « fromage dans une tortilla ».
- Parlez des autres fruits ou légumes que vous pourriez ajouter au fromage dans les quésadillas, p. ex., des tranches de poire, des tranches très minces de piment vert ou de tomate, etc.

Autres activités

Utilisez cette recette avec ces autres fiches d'activités Manger santé :

- **Cuisinons ensemble - Hoummos**
- **Cuisinons ensemble - Salade sunomono**

Comment le dire

Conseils de sécurité

- Si c'est la première fois que vous mangez des arachides, surveillez les signes d'allergie chez votre enfant comme les vomissements, l'urticaire, l'enflure, des démangeaisons aux lèvres ou à la gorge et des difficultés à respirer – particulièrement en cas d'antécédents d'allergies dans la famille.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer, composez le 911 immédiatement. Pour en savoir plus sur les allergies, appelez HealthLink BC (811) ou visitez le site d'Anaphylaxie Canada, à www.anaphylaxis.org
- Aidez votre enfant à se laver les mains avant de cuisiner ou de manger.
- Réfrigérez les restes de nourriture immédiatement, pour empêcher qu'ils ne se gâtent, ou jetez-les.

Cuisinons ensemble
Salade sunomono

Les recettes **Manger santé** proposent une façon unique d'explorer des aliments sains et nouveaux avec votre enfant. Apprendre à cuisiner aide les enfants à être fiers de ce qu'ils préparent et les encourage à goûter à de nouveaux aliments. Ces activités aident les familles à concilier une saine alimentation et le plaisir. Amusez-vous bien à cuisiner ensemble!

Recette de salade sunomono

Ingrédients

1	concombre	1
$\frac{1}{2}$ tasse	vinaigre	125 mL
$\frac{1}{4}$ tasse	miel* ou sucre	60 mL
1 c. à table	sauce soya	15 mL
1 tasse	vermicelles de riz cuits	250 mL

* Ne servez pas de miel à des enfants de moins de 12 mois.

Préparation

1. Lavez le concombre et coupez-le en tranches aussi minces que possible. Ne le pelez pas.
2. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre, le miel ou le sucre, et la sauce soya.
3. Ajoutez les tranches de concombre.
4. Pendant les dix prochaines minutes, mélangez souvent pour que les saveurs s'imprègnent bien.
5. Disposez les vermicelles de riz cuits dans de petits bols.
6. Ajoutez une portion de mélange au concombre dans chaque bol.

Vous aurez besoin des ingrédients énumérés dans la recette, d'un bol pour le mélange, d'une cuillère pour brasser le mélange et de petits bols pour servir la salade.

Quelques conseils

- Un très jeune enfant peut mettre les tranches de concombre dans le mélange au vinaigre.
- Un enfant d'âge préscolaire peut brasser le mélange au vinaigre et au concombre.
- Un enfant un peu plus âgé peut aussi aider à mesurer le vinaigre, le sucre et la sauce soya. Il peut ajouter et mélanger les tranches de concombre.
- Pendant la préparation, encouragez votre enfant à goûter au concombre cru et nature.

Savais-tu que beaucoup de marinades sont faites avec du concombre?

Quelles sont les autres manières de manger du concombre?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Salade sunomono

Essayez aussi

- Dites que la salade sunomono est un plat populaire au Japon. Parlez des autres plats japonais que votre enfant pourrait aimer, comme le sushi ou la soupe au miso.
- Pour manger comme les Japonais, retirez vos chaussures et assoyez-vous sur des coussins plats ou des nattes, à une table basse.
- Essayez de manger avec des baguettes!

Activité physique

Utilisez cette recette avec ces autres fiches d'activités Manger santé :

- **Cuisinons ensemble - Hoummos**
- **Cuisinons ensemble - Quésadillas aux pommes et au cheddar**

Conseils de sécurité

- Aidez votre enfant à se laver les mains avant de cuisiner ou de manger.
- Surveillez toujours votre enfant quand vous utilisez des ustensiles pointus ou tranchants et des surfaces de cuisson chaudes.
- Réfrigérez les restes de nourriture immédiatement, pour empêcher qu'ils ne se gâtent, ou jetez-les.