



Le
grand
livre des petits
chefs

RECUEIL D'ACTIVITÉS CULINAIRES ÉDUCATIVES
POUR LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS



AVEC ASTUCES
POUR LES PLUS PETITS



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Description du recueil d'activités culinaires éducatives	4
Objectifs du recueil d'activités culinaires éducatives	4
Contenu du recueil d'activités culinaires éducatives	5
Contenu d'une fiche recette	5

ACTIVITÉ CULINAIRE EN UN CLIN D'ŒIL	6
Quelques pistes pour bien se préparer avant l'activité	7
Quelques conseils d'hygiène et de salubrité	7
La main à la pâte	7
Quelques règles de sécurité	7
Mmm... que c'est bon!	7

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les allergies alimentaires	8
Les intolérances alimentaires	9

QUELQUES RESSOURCES CRÉDIBLES	10
--	----

PRINCIPAUX ARTICLES ET OUVRAGES DE RÉFÉRENCE CONSULTÉS	10
---	----

ACTIVITÉS CULINAIRES

Bouchées éclatées	11
Frittati et frittata!	16
Petit gratte-ciel aux bleuets	22
Rouleau rigolo	28
Salade d'Ali Baba	34
Soleil-ô-fruits	40
Tortilla oh là là!	45
Toupiées farcies	51
Tourbillon fruité	56

INTRODUCTION

DESCRIPTION DU RECUEIL D'ACTIVITÉS CULINAIRES ÉDUCATIVES

Ce recueil a été conçu par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, en collaboration avec des experts des domaines de l'éducation, de la petite enfance, de la nutrition et de la santé publique.

Il est destiné aux responsables d'un service de garde en milieu familial et à leur groupe d'enfants de six mois à cinq ans. Cet outil contient une grande variété de recettes adaptées aux enfants de trois à cinq ans, ainsi que des astuces permettant aux plus petits de prendre part à l'activité. Ce recueil se veut pratique et facile à utiliser, puisque chaque étape de la préparation des recettes est accompagnée d'une photo d'un enfant faisant une manipulation.

La réalisation des activités culinaires de ce recueil permet également de faire évoluer l'enfant à travers les cinq dimensions de son développement global. En voici quelques exemples :

Dimension affective : En étant fier de ses réalisations culinaires, l'enfant se sent valorisé, augmentant ainsi sa confiance et son estime de soi.

Dimension physique et motrice : Par les manipulations effectuées lors des activités culinaires, l'enfant développe sa coordination et sa dextérité.

Dimension sociale et morale : En discutant et en partageant certains instruments de cuisine avec ses pairs, l'enfant renforce sa capacité à vivre en groupe et à interagir avec les personnes qui l'entourent.

Dimension cognitive : En suivant une à une les étapes d'une recette, l'enfant saisit l'importance de suivre un processus pour parvenir à un résultat final. Au cours de la réalisation, il est également invité à être créatif, afin de produire un résultat à son image.

Dimension langagière : En discutant avec l'intervenant et ses pairs des aliments et de leur provenance, des instruments de cuisine, etc., l'enfant acquiert du nouveau vocabulaire lié au monde culinaire.

OBJECTIFS DU RECUEIL D'ACTIVITÉS CULINAIRES ÉDUCATIVES

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Optimiser la réalisation d'activités culinaires éducatives avec les enfants, tout en favorisant le développement global de ces derniers.
- Favoriser, dans le plaisir et l'harmonie, le transfert du savoir-faire culinaire d'adultes influents aux enfants :
 - en les impliquant directement dans la réalisation des recettes;
 - en axant les activités sur la découverte et l'exploration des aliments et des instruments de cuisine;
 - en valorisant les aliments et les ingrédients de base.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les objectifs spécifiques (précédés de chiffres) et les attentes d'apprentissage de la part de l'enfant (précédées de lettres) consistent à :

- 1 Découvrir quelques aliments nutritifs, en privilégiant les aliments de base (ex. : légumes, fruits, pain, lait, yogourt, poisson) afin :
 - a. d'en connaître le nom;
 - b. d'en connaître la provenance.
- 2 Explorer avec un ou plusieurs sens (ouïe, odorat, goût, vue et toucher) quelques aliments nutritifs afin :
 - a. de prendre conscience de tout leur potentiel sensoriel;
 - b. d'entretenir leur curiosité et de prendre plaisir à goûter à de nouveaux aliments.
- 3 S'initier à la réalisation d'une recette et utiliser quelques instruments de cuisine simples afin :
 - a. de participer à la plupart des étapes de la préparation culinaire en se servant de techniques simples avec l'aide d'un adulte;
 - b. de prendre plaisir à cuisiner une variété d'aliments.
- 4 Reconnaître ses préférences alimentaires afin :
 - a. de s'affirmer dans l'expression de ses préférences et de ses aversions.
- 5 Apprendre certaines mesures d'hygiène corporelle et de salubrité alimentaire afin :
 - a. de les appliquer de manière adéquate avec l'aide d'un adulte;
 - b. d'appliquer certaines règles au cours d'une préparation culinaire supervisée et au moment de la consommation d'aliments.
- 6 Réaliser des activités ludiques et gratifiantes liées à la nutrition, qui respectent les intérêts de l'enfant, ses besoins et ses capacités, afin :
 - a. de reconnaître certaines de ses capacités à s'alimenter.

CONTENU DU RECUEIL D'ACTIVITÉS CULINAIRES ÉDUCATIVES

Les enfants adorent mettre la main à la pâte, peu importe l'âge. Tous peuvent bénéficier d'une activité culinaire par la découverte d'aliments ou la manipulation d'instruments de cuisine.

Il est important de permettre aux plus petits d'explorer pour favoriser l'acquisition d'habiletés motrices. Quant aux plus grands, il faut les laisser exécuter le plus possible les différentes étapes par eux-mêmes. Ils en seront encore plus fiers et plus enclins à déguster leurs réalisations culinaires. Il n'est donc pas nécessaire de mettre l'accent sur l'apparence du résultat final, mais bien sur le plaisir de cuisiner tous ensemble dans l'harmonie.

LES NEUF RECETTES DE CE RECUEIL ONT ÉTÉ CONÇUES EN TENANT COMPTE DE DIFFÉRENTS CRITÈRES DE SÉLECTION :

- Pour toutes les activités culinaires, chaque enfant procède à la réalisation de sa propre recette. Pour des questions d'hygiène et de salubrité, l'adulte est invité à aider l'enfant lors de certaines étapes (ex. : l'ajout de sel et de poivre provenant d'un bol commun).
- Les techniques culinaires employées sont simples, pour que les enfants de 3 à 5 ans puissent réaliser eux-mêmes la plupart des étapes. Les principales manipulations sont de mesurer, de verser, de couper à l'aide d'un couteau à beurre ou de ciseaux, de mélanger ou d'assembler différents aliments. Ces manipulations ont été expérimentées chez des enfants de ce groupe d'âge.
- Des astuces sont intégrées à chacune des recettes pour faire participer les plus petits par groupe d'âge : 6 à 9 mois, 9 à 18 mois, 18 mois à 3 ans. Il est toutefois important de considérer le rythme de développement propre à chacun des enfants.
- Le temps de préparation est relativement court, tant pour la préparation que pour la réalisation (nombre d'ingrédients et d'instruments de cuisine restreints). La plupart des recettes ne requièrent pas de cuisson.
- L'emploi d'aliments de base (ex. : légumes, fruits, pain, lait, yogourt, poisson) est privilégié.
- Aucune recette ne contient de noix ou d'arachides.
- Les aliments plus à risque de provoquer des étouffements alimentaires sont évités ou adaptés.

5 - Introduction

Le grand livre des petits chefs, avec astuces pour les plus petits. L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.

CONTENU D'UNE FICHE RECETTE

Rendement : recette élaborée pour un enfant. Ajuster la quantité requise de chaque aliment et instrument de cuisine selon le nombre d'enfants dans le groupe.

Coût par portion : coût approximatif calculé en février 2014, d'après le prix des aliments vendus en épicerie.

Photo finale : résultat obtenu à la suite de la réalisation de la recette par l'enfant.

Instruments de cuisine : photo des instruments de cuisine avec les quantités nécessaires à la réalisation de la recette pour un enfant.

Ingrédients : photo des ingrédients avec les quantités nécessaires à la réalisation de la recette pour un enfant.

Avant l'activité culinaire : renseignements sur la préparation de certains ingrédients à faire par un adulte.

Lors de l'activité culinaire

- **Causerie :** quelques pistes pour animer une discussion sur les ingrédients, les instruments de cuisine ou la préparation de la recette par l'enfant.
- **Réalisation :** précisions quant aux étapes à réaliser devant les enfants et par les enfants, ainsi qu'aux instruments de cuisine et aux ingrédients à leur remettre.

Rétroaction : quelques pistes pour animer une discussion et permettre une rétrospective sur l'activité culinaire réalisée.

Variante(s) : idée(s) originale(s) pour refaire l'activité culinaire de façon(s) différente(s).

Capsule nutrition : capsule d'information sur divers sujets touchant l'alimentation, à l'intention de la responsable d'un service de garde en milieu familial.

Astuces pour faire participer les plus petits : quelques pistes pour animer l'activité culinaire avec un groupe multiâge.

Préparation par l'enfant : photos des manipulations à effectuer pour permettre à l'enfant de bien suivre toutes les étapes de la recette.



...

ACTIVITÉ CULINAIRE EN UN CLIN D'ŒIL

...

Il suffit d'un brin de planification et de préparation pour rendre possible la tenue d'une activité culinaire avec les enfants. Voici quelques conseils qui vous aideront à faire de cette activité enrichissante un vif succès!

Une idée astucieuse recueillie auprès d'intervenants du milieu? La création d'un bac culinaire!

Voici le matériel couramment utilisé lors des activités culinaires :

Par enfant :

1 couteau de table

1 petite cuillère en métal

1 petite fourchette en métal

1 paire de ciseaux

1 petit fouet

1 planche à découper

1 petit bol

1 petite assiette

1 grande assiette

Pour le groupe :

Quelques bols pour disposer les ingrédients sur la table

2 ensembles de cuillères à mesurer

2 jeux de tasses à mesurer pour ingrédients secs

2 tasses à mesurer pour ingrédients liquides de 250 ml (1 tasse)

1 rouleau à pâte ou un verre en plastique rigide



QUELQUES PISTES POUR BIEN SE PRÉPARER AVANT L'ACTIVITÉ

- › Inviter les enfants à participer à l'activité, sans les forcer.
- › Vérifier si certains enfants sont allergiques ou intolérants à des ingrédients de la recette. L'information sur les allergies et les intolérances alimentaires est présentée aux pages 8 et 9. Il est important de demander aux parents si l'enfant a déjà goûté aux ingrédients de la recette.
- › Lorsqu'on donne des aliments aux plus petits pour qu'ils les manipulent et y goûtent, il est important de s'assurer de les offrir de façon sécuritaire, pour prévenir les étouffements.
- › S'assurer d'avoir tous les aliments et les instruments de cuisine nécessaires, selon le nombre de participants, en tenant compte également des dégustations et des manipulations des plus petits.
- › Ajuster, le cas échéant, le rendement de la recette au nombre de participants.
- › En fonction du nombre d'enfants, il est suggéré d'avoir plus d'un adulte pour surveiller afin de faciliter le déroulement de l'activité. La présence d'un parent peut s'avérer une aide précieuse dans l'organisation et la supervision de ces activités culinaires.

QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ

- › Le cas échéant, attacher les cheveux et replier les manches.
- › Bien laver toutes les mains à l'eau chaude, à l'aide d'un savon liquide doux avant l'activité. Répéter le lavage des mains si un participant éternue, met ses doigts dans sa bouche, touche un objet souillé, va aux toilettes, etc.
- › Utiliser des instruments de cuisine et des surfaces de travail bien propres.
- › Laver les aliments avant de les cuisiner.
- › Pour assurer la sécurité des enfants, il est recommandé d'employer notamment des aliments pasteurisés (ex. : fromage) (voir la liste des ingrédients sur l'emballage).
- › Conserver les aliments périssables au réfrigérateur jusqu'au dernier moment, afin qu'ils passent le moins de temps possible à une température entre 4 °C et 60 °C.
- › Recouvrir les plaies ouvertes aux mains d'un pansement imperméable et étanche à usage unique, doublé d'un gant imperméable. Si ce n'est pas

possible, l'enfant ne doit pas participer à l'activité. Si une personne se blesse durant l'activité, jeter les aliments qui sont entrés en contact avec la plaie.

- › Si les enfants goûtent à une préparation, utiliser un ustensile par enfant (ou un bâton de crudité, par exemple) en évitant de se resservir avec le même ustensile.

LA MAIN À LA PÂTE

- › Puisque les enfants possèdent des techniques culinaires plus limitées, certaines étapes des recettes doivent être effectuées par un adulte. Bien qu'une supervision soit essentielle en tout temps, il est important que les enfants puissent expérimenter la plupart des techniques culinaires de base par eux-mêmes.
- › Passer en revue les comportements à respecter (ex. : ne pas courir, écouter les consignes).
- › Rappeler aux enfants les règles d'hygiène et de salubrité.
- › Effectuer la recette étape par étape, en prenant soin de faire une démonstration des techniques plus complexes.
- › Pour que les plus petits prennent part à l'activité avec le reste du groupe, des idées sont proposées dans la section *Astuces pour faire participer les plus petits*.

QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ

- › Donner les conseils de sécurité pour l'usage de certains instruments de cuisine.
- › Placer hors de portée les couteaux tranchants.
- › En cas d'écart de conduite important (ex. : un enfant qui s'amuse imprudemment avec un couteau), il est recommandé de retirer l'enfant de l'activité.

MMM... QUE C'EST BON!

- › Lorsque vient le moment de déguster la recette, s'assurer que les enfants appliquent les bonnes manières à table (ex. : attendre ses camarades, s'asseoir pour manger).
- › Ne pas forcer à goûter, mais inviter les enfants à le faire.
- › Ne pas punir ou récompenser un enfant par l'activité de dégustation.
- › Les adultes constituent des modèles pour les enfants. Il ne faut surtout pas sous-estimer ce rôle.



ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

- › Réaction anormale du système immunitaire (système de défense de l'organisme) à la suite de l'ingestion d'une protéine présente dans un aliment et considérée, à tort, comme nuisible par le corps.
- › Elle se déclare surtout durant l'enfance, en raison de l'immaturation du système digestif et du système immunitaire des tout-petits.

SYMPTÔMES

- › Varient d'une personne à l'autre et peuvent être de plusieurs ordres, allant des démangeaisons, des rougeurs, des enflures, des nausées, des vomissements, des crampes et de la diarrhée jusqu'à la perte de conscience.
- › Peuvent nuire simultanément ou séparément aux appareils digestif, circulatoire et respiratoire, et à diverses parties du corps comme la peau, les yeux, le nez et la gorge.
- › Peuvent apparaître immédiatement après l'exposition à l'aliment, deux heures ou quelques jours plus tard.

QUI SONT LES RESPONSABLES ?

Les allergènes les plus communs au Canada sont :

- › les arachides;
- › les noix;
- › le sésame;
- › le lait;
- › les œufs;
- › les poissons, les crustacés et les mollusques;
- › le soya;
- › le blé;
- › les sulfites (un additif alimentaire);
- › la moutarde.

ÉVOLUTION DES ALLERGIES

Certaines allergies s'atténuent ou disparaissent avec l'âge (ex. : lait de vache, œufs, soya, blé), alors que d'autres ont tendance à persister toute la vie (ex. : arachides, noix, poissons, crustacés et mollusques, sésame).



QUE FAIRE EN CAS D'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

- › À l'heure actuelle, l'allergie alimentaire ne peut pas se guérir. La prévention est donc de mise.
- › Consulter un allergologue aussitôt qu'on soupçonne une allergie. À la suite du diagnostic d'un allergologue, les conseils d'une nutritionniste agréée en allergies alimentaires peuvent être très utiles pour trouver des substituts aux allergènes et éviter ainsi les carences possiblement engendrées par les restrictions alimentaires.
- › Apprendre à bien lire les étiquettes des produits et éviter de consommer tout aliment ou produit qui contient l'allergène ou un dérivé de celui-ci, y compris ceux portant la mention «peut contenir des traces»¹.
- › Éviter tout contact cutané avec l'allergène.
- › Toujours avoir l'auto-injecteur d'adrénaline à portée de main en présence d'un enfant allergique.

1. Consulter les mots-clés sur le site Web de l'Association québécoise des allergies alimentaires à allergies-alimentaires.org, afin de pouvoir mieux lire les étiquettes et déceler la présence des dérivés de l'allergène.

LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

QU'EST-CE QU'UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE ?

- › Incapacité de l'organisme à digérer un aliment à des doses normalement tolérées par d'autres individus. N'implique pas le système immunitaire.

SYMPTÔMES

- › Peuvent être subjectifs et propres à chaque individu.
- › Les plus communs sont d'ordre gastro-intestinaux, tels que les gaz, les ballonnements et les crampes.
- › Peuvent se manifester 30 minutes, plusieurs heures ou même quelques jours suivant l'absorption de l'aliment, selon le seuil de tolérance individuel.
- › Un diagnostic médical est essentiel, puisque ces mêmes malaises peuvent être associés à d'autres affections ou à certains médicaments.

QUELS SONT LES RESPONSABLES ?

- › Parmi les responsables, on compte notamment le lactose (sucre naturel du lait), le fructose (sucre naturel des fruits) et les colorants alimentaires.

QU'EST-CE QUE L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE ?

- › Une personne intolérante au lactose ne produit pas assez de lactase (enzyme) pour digérer de grandes quantités de lactose.
- › Elle peut se produire pendant une courte période lors d'épisodes de gastroentérite ou de diarrhée. Elle peut également se manifester temporairement lors de la prise de certains médicaments (particulièrement des antibiotiques).

COMMENT TRAITE-T-ON L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE ?

L'intolérance au lactose n'est pas une allergie, mais il faut éviter autant que possible, au début, toute source de lactose, et ce, jusqu'à ce que les symptômes cessent. Plus tard, après avoir consulté un médecin spécialisé, on peut tenter de réintroduire progressivement le lactose dans l'alimentation pour déterminer le seuil de tolérance individuel. Il est plutôt rare qu'une personne doive éliminer toute consommation de produits laitiers de son alimentation.

BONNE NOUVELLE !

Bon nombre de personnes peuvent s'adapter au lactose en buvant de petites quantités de lait, ou en le consommant avec des aliments. D'ailleurs, des études démontrent que la plupart des adultes souffrant d'intolérance au lactose peuvent boire jusqu'à 500 ml (2 tasses) de lait en petites quantités avec des aliments. Il serait donc dommage de se priver de lait, puisqu'il fournit 16 éléments nutritifs essentiels à la santé, dont le calcium et les protéines.

COMMENT GÈRE-T-ON L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE SANS SE PRIVER DES BIENFAITS DES PRODUITS LAITIERS ?

- › Répartir la consommation de produits laitiers en petites portions tout au long de la journée.
- › Opter pour de petites quantités de lait entier (3,25% de M.G.) plusieurs fois par jour, selon le seuil de tolérance de l'enfant.
- › Consommer le lait avec d'autres aliments et cuisiner avec les produits laitiers.
- › Consommer du yogourt. Il contient des bactéries qui aident à digérer le lactose.
- › Choisir du fromage Mozzarella et du fromage ferme vieilli (ex. : Cheddar, Suisse), puisqu'ils contiennent très peu de lactose.
- › Essayer le lait à teneur réduite en lactose ou prendre des comprimés ou des gouttes de lactase est une option intéressante pour aider à consommer le nombre de portions quotidiennes recommandé.

➔ RESSOURCES UTILES

Consulter le document *Protocoles et procédures en service de garde : Allergies et intolérances alimentaires*, produit en 2008 par l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) et le regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie (RCPEM).

Pour obtenir de plus amples renseignements et outils de prévention, communiquer avec l'AQAA par téléphone au **514 990-2575**, ou visiter le site Web à l'adresse **allergies-alimentaires.org**





QUELQUES RESSOURCES CRÉDIBLES

Agence canadienne d'inspection des aliments, sous l'onglet *Aliments* : www.inspection.gc.ca

Association québécoise des allergies alimentaires : www.allergies-alimentaires.org

Centre de référence en alimentation à la petite enfance : www.nospetitsmangeurs.org

Extenso, Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal : www.extenso.org

Les diététistes du Canada : www.dietetistes.ca

Les Producteurs laitiers du Canada : www.educationnutrition.ca

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, sous les onglets *Consommation des aliments*, *Coin des jeunes* ou *Transformation et distribution alimentaires* : www.mapaq.gouv.qc.ca

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, sous l'onglet *Santé publique*, puis *Nutrition et alimentation* : www.msss.gouv.qc.ca

Ordre professionnel des diététistes du Québec : www.opdq.org

Santé Canada, sous l'onglet *Aliments et nutrition* : www.hc-sc.gc.ca

Société canadienne de pédiatrie, *Soin de nos enfants* : www.soindenosenfants.cps.ca

PRINCIPAUX ARTICLES ET OUVRAGES DE RÉFÉRENCE CONSULTÉS

BOUCHARD, C. et coll. *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2008, 464 p.

FERLAND, F. *Le développement de l'enfant au quotidien : du berceau à l'école primaire*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine (CHU mère-enfant), 2004, 232 p.

JULIEN, M. « Comment nourrir nos enfants pour qu'ils conservent des dents saines », *La carie de la petite enfance* (Journal de l'Ordre des dentistes du Québec), Supplément, avril 2006, 24 p.

Le grand livre des petits chefs, avec astuces pour les plus petits. L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, Québec, Les Publications du Québec, octobre 2005, 152 p.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Mieux vivre avec notre enfant, de la grossesse à deux ans*, Québec, Les Publications du Québec, 2014, 736 p.

QUÉBEC. *L'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes : Recommandations*, Québec, Les Publications du Québec, 2005. Rapport présenté au ministère de la Santé et des Services sociaux par l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention, 56 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION. *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire*, Québec, Les Publications du Québec, 2013, 46 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. *Accueillir la petite enfance : Le programme éducatif des services de garde du Québec – mise à jour*, Québec, Les Publications du Québec, 2007, 96 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. *Gazelle et Potiron. Cadre de référence. Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, Québec, Les Publications du Québec, 2014, 116 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Investir pour l'avenir. Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids, 2006-2012*, Les Publications du Québec, 2006, 50 p.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007.

SANTÉ CANADA. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, (En ligne), 2014 (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>).



Bouchées éclatées

RENDEMENT
2 MINI-PITAS

~

COÛT
PAR PORTION
0,70 \$

⋮ Instruments de cuisine



⋮ Ingrédients



Bouchées éclatées

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les épinards et la pomme.
- › Mettre les épinards dans un bol.
- › Mettre le yogourt dans un petit bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.
- › Couper le fromage et la pomme.
- › Éplucher la gousse d'ail.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette des *Bouchées éclatées*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette des *Bouchées éclatées*. À quoi servent ces instruments ?
- › Aimes-tu le fromage ? Quel bruit fait le fromage lorsque tu le manges ? Quel est le principal aliment utilisé pour fabriquer le fromage ?
- › As-tu déjà goûté à des épinards frais ? Cuits ? Lorsque tu regardes une feuille d'épinard, à quoi te fait-elle penser ?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

- › Presser l'ail, puis l'incorporer au yogourt. Ajouter une pincée de sel et de poivre. À l'aide de la petite cuillère, bien mélanger.

- › Éplucher la pomme, enlever le cœur et la couper en huit morceaux.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 paire de ciseaux
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 morceau de pomme
- 2 mini-pitas
- 1 tranche de fromage

Mettre au centre de la table la plaque à biscuits recouverte de papier parchemin, la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), les jeunes feuilles d'épinard et le yogourt.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 14 et 15.

Note :

Sur une feuille, à mesure que les enfants placeront leurs *Bouchées éclatées* sur la plaque à biscuits, faire un schéma pour faciliter l'attribution des bouchées lorsqu'elles seront cuites.

3^E ÉTAPE : CUISSON

- › Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- › Cuire les *Bouchées éclatées* pendant 8 à 10 minutes.
- › Laisser tiédir, puis servir aux enfants.

↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette des *Bouchées éclatées* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Si tu compares les mini-pitas à une tranche de pain, qu'ont-ils de différent ?
- › Avant l'atelier culinaire, avais-tu déjà vu un adulte se servir d'un presse-ail ? Reproduis le geste à faire pour presser de l'ail.

↷ VARIANTE

Remplacer les mini-pitas par des tranches de pain de blé entier grillées, préalablement taillées à l'aide d'emporte-pièces. Amusant et différent !

! CAPSULE NUTRITION

Dès l'âge de deux ans, le rythme de croissance de l'enfant ralentit. Sa faim risque donc de diminuer. Au-delà des poussées de croissance, l'appétit des petits peut varier d'une journée à l'autre ou d'un repas à l'autre, en fonction, notamment, de leur niveau d'activité physique ou de leurs émotions. C'est pourquoi les signaux de faim et de satiété sont les meilleurs guides pour les aider à déterminer la quantité de nourriture à consommer. La plupart des enfants d'âge préscolaire savent les reconnaître. Il faut cependant les encourager à les écouter !

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs et un petit bol de plastique afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la pomme entière*.
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : 1 jeune feuille d'épinard, 1 petit morceau de pomme, de fromage et de mini-pita).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : un bol de plastique, une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs, un bol et une planche à découper).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : déchirer les jeunes feuilles d'épinard avec les doigts, mesurer le yogourt et le mettre dans le bol, assembler leurs mini-pitas en leur donnant des morceaux de fromage déjà coupés).

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

⋮ Préparation par l'enfant



1 Avec l'aide d'un adulte et avec la tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse), mesure les épinards.



2 À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire tes épinards.



3 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau de pomme en petits cubes et dépose-les dans ton bol.



4 À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de yogourt nature et verse-le dans ton bol.

⋮ Préparation par l'enfant



5 À l'aide de ta petite cuillère, mélange tous tes ingrédients.



6 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange sur tes mini-pitas.



7 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta tranche de fromage en 2 dans le sens de la largeur.



8 Dépose un morceau de fromage sur chaque mini-pita.



Frittati et frittata!

RENDEMENT
1 FRITTATA

~

COÛT
PAR PORTION
0,70 \$

: Instruments de cuisine



: Ingrédients



Frittati et frittata!

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver l'asperge, puis la blanchir*.
- › Laver la coquille des œufs avec de l'eau et du savon.
- › Couper le fromage.
- › Mettre le beurre ou l'huile dans une petite assiette ou un petit bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.
- › Verser le lait dans une tasse à mesurer pour ingrédients liquides.

* Blanchir : plonger quelques minutes dans l'eau bouillante afin de ramollir, puis refroidir en plongeant dans l'eau glacée.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Frittati et frittata!*
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Frittati et frittata!* À quoi servent ces instruments?
- › As-tu déjà mangé une frittata? À quel autre mets te fait-elle penser?
- › De quelle couleur sont les asperges? Savais-tu qu'il y a aussi des asperges blanches? Comment poussent les asperges?
- › As-tu déjà cassé un œuf? Comment feras-tu pour casser l'œuf? Quel animal pond les œufs que tu manges?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit bol
- 1 fouet ou 1 petite fourchette
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 œuf
- 1 asperge
- 1 tranche de fromage

Mettre au centre de la table le moule à muffins, la petite cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), le pinceau, le lait, le beurre mou ou l'huile végétale, le sel et le poivre.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 19 à 21.

Note :

Sur une feuille, à mesure que les enfants verseront leur préparation d'œuf dans le moule à muffins, faire un schéma pour faciliter l'attribution des frittatas lorsqu'elles seront cuites.

3^E ÉTAPE : CUISSON

- › Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- › Cuire les frittatas pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que leur température interne atteigne 68 °C (154 °F).
- › Laisser tiédir quelques minutes seulement, puis servir aux enfants.

↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Frittati et frittata!*?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles? Plus difficiles?
- › Pendant la réalisation, quelle manipulation as-tu préféré effectuer?
- › Maintenant que tu sais comment te servir d'un fouet, aimerais-tu en utiliser un de nouveau?
- › Te souviens-tu comment poussent les asperges? Explique-le.
- › Lorsque tu referas la recette de *Frittati et frittata!*, utiliseras-tu encore des asperges? Pourrais-tu remplacer les asperges par un autre légume? Lequel?

↻ VARIANTE

L'œuf peut être remplacé par 45 ml (3 c. à soupe) de produit d'œufs liquides pasteurisés vendu dans les marchés d'alimentation.

! CAPSULE NUTRITION

Les enfants peuvent ressentir de l'insécurité face à un aliment inconnu. C'est ce qu'on appelle la «néophobie alimentaire». Il est intéressant d'explorer l'aliment avec les tout-petits en discutant de sa forme, de sa couleur, de la façon de le cultiver ou de le produire, etc. Plus les enfants en connaîtront sur l'aliment nouveau, plus ils seront tentés d'y goûter. Ainsi, avant l'activité, la section *Causerie* peut être utile afin de faire connaître l'asperge, légume parfois méconnu des enfants.

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une cuillère à mesurer, un petit bol de plastique et un fouet afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher délicatement la coquille de l'œuf*, préalablement lavée.
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : des petits morceaux d'asperge et de fromage).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère à mesurer, une tasse de plastique pour ingrédients liquides, un pinceau, un fouet et une planche à découper).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : badigeonner le fond du moule, verser le lait dans le bol, mélanger les ingrédients, déposer les asperges et le fromage dans la préparation).

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

: Préparation par l'enfant



1 À l'aide du pinceau, prends une petite quantité de beurre.



2 À l'aide du pinceau, badigeonne le beurre à l'intérieur de ton moule à muffins.



3 En cognant sur le bord de ton bol, casse ton œuf.



4 Dépose ton œuf dans ton bol et regarde s'il n'y a pas de morceaux de coquille.

: Préparation par l'enfant



5 À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le lait.



6 Verse ton lait dans ton bol.



7 Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de sel et de poivre à ton mélange. Avec ton fouet, mélange tous tes ingrédients, puis mets ton bol de côté.



8 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton asperge en petits morceaux.

: Préparation par l'enfant



9 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta tranche de fromage en 2 sur le sens de la largeur.



10 Avec l'aide d'un adulte, verse ton mélange d'œuf dans ton moule à muffins.



11 Ajoute tes morceaux d'asperge dans ton mélange.



12 Dépose tes 2 tranches de fromage sur le dessus de ton mélange.



Petit
gratte-ciel
aux
bleuets

RENDEMENT
1 PETIT GRATTE-CIEL

~

COÛT
PAR PORTION
1,14\$

⋮ Instruments de cuisine



⋮ Ingrédients



Petit gratte-ciel aux bleuets

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les bleuets.
- › Cuire le gruau la veille selon les instructions sur l'emballage, le mettre dans un bol, puis le mettre au réfrigérateur pour qu'il soit froid lors de l'activité culinaire. Puisque le rendement varie d'une marque de commerce à l'autre, il est important de s'assurer d'obtenir 30 ml (2 c. à soupe) de gruau cuit par enfant pour réaliser la recette.
- › Déposer le fromage Cottage, le fromage Quark et les bleuets dans différents bols.
- › Verser le sirop d'érable dans un petit pichet.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu les bleuets ? Comment poussent les bleuets ?
- › Connais-tu d'autres petits fruits ? Lesquels ?
- › Lorsque tu regardes le fromage Quark, à quel autre aliment te fait-il penser ?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 verre transparent
- 1 petite cuillère

Mettre au centre de la table la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), trois cuillères à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la petite cuillère, la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) et tous les ingrédients.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 25 à 27.

↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets* ? Pourquoi ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Aimerais-tu refaire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets* en ajoutant d'autres ingrédients ? Lesquels ?
- › Combien y avait-il d'étages différents dans ton verre ? Pourrais-tu en faire plus ? Comment ?
- › Avais-tu déjà utilisé une tasse à mesurer pour ingrédients secs ? Si oui, quels aliments avais-tu mesurés ?

↪ VARIANTES

Remplacer les bleuets par d'autres fruits de saison, des fruits surgelés décongelés ou en conserve dans leur jus.

! CAPSULE NUTRITION

Manger sert avant tout à combler les besoins du corps en énergie et en éléments nutritifs pour lui permettre de bien fonctionner. L'adulte doit encourager les enfants à s'alimenter selon leurs besoins, c'est-à-dire à manger en fonction de leur faim et de leur satiété. Négocier, récompenser ou punir un enfant avec de la nourriture ne l'aide pas à écouter ses signaux. Il faut plutôt adopter une attitude neutre à l'égard des aliments et veiller à ce que l'ambiance soit agréable durant les repas. Parce que manger, c'est aussi un plaisir !

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une cuillère à mesurer et une tasse à mesurer pour ingrédients secs afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : 4 ou 5 flocons d'avoine non cuits, quelques petits bleuets et une petite quantité de fromage Cottage).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : un petit verre de plastique, une cuillère à mesurer et une tasse à mesurer pour ingrédients secs).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Comme les étapes de cette recette sont plutôt simples (mesurer et verser), il est possible de les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte.

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

: Préparation par l'enfant



1 À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le fromage Cottage.



2 Dépose ton fromage Cottage dans ton verre.



3 À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le fromage Quark.



4 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton fromage Quark dans ton verre.

: Préparation par l'enfant



5 Avec l'aide d'un adulte et avec la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure le sirop d'érable et verse-le dans ton verre.



6 Avec l'aide d'un adulte, verse 1 à 2 gouttes d'extrait de vanille dans ta petite cuillère et verse-la dans ton verre.



7 À l'aide de ta petite cuillère, mélange bien tous tes ingrédients.



8 À l'aide d'une autre cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure 30 ml (2 c. à soupe) de gruau.

: Préparation par l'enfant



9 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton gruau dans ton verre, par-dessus ta préparation au fromage.



10 À l'aide de ta petite cuillère, étends ton gruau pour bien recouvrir la préparation au fromage.



11 À l'aide de la tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse) et de la petite cuillère, mesure les bleuets.



12 Dépose tes bleuets dans ton verre.



Rouleau rigolo

RENDEMENT
1 ROULEAU

~

COÛT
PAR PORTION
1,05 \$

⋮ Instruments de cuisine



29 - Rouleau rigolo

Le grand livre des petits chefs, avec astuces pour les plus petits. L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.

⋮ Ingrédients



Rouleau rigolo

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les épinards, le poivron, le céleri et l'aneth.
- › Couper le fromage et le poivron.
- › Couper le bâtonnet de céleri et le faire blanchir*.
- › Ouvrir la conserve de thon pâle, l'égoutter, puis déposer dans le petit bol de chaque enfant.
- › Mettre le yogourt dans un bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.

* Blanchir : plonger quelques minutes dans l'eau bouillante afin de ramollir, puis refroidir en plongeant dans l'eau glacée.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Rouleau rigolo*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Rouleau rigolo*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu l'aneth ? De quelle couleur est cette herbe ? Aimes-tu l'odeur de l'aneth ?
- › Savais-tu que le thon est un poisson ? As-tu déjà goûté à du thon ? Nomme d'autres sortes de poissons que tu connais. Comment vivent les poissons ?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 planche à découper
- 1 grande assiette
- 1 couteau de table
- 1 paire de ciseaux
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 tranche de pain
- 1 bâtonnet de céleri
- 1 branche d'aneth
- 1 petit bol contenant le thon
- 4 jeunes feuilles d'épinard
- 1 lanière de poivron
- 1 bâtonnet de fromage

Mettre au centre de la table le rouleau à pâte, la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le yogourt, le sel et le poivre.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 31 à 33.

↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Rouleau rigolo* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Dans ton *Rouleau rigolo*, il y avait du fromage. Nomme d'autres recettes où l'on peut mettre du fromage.
- › Quel est ton légume préféré ? Crois-tu que tu pourrais ajouter ton légume préféré la prochaine fois que tu feras la recette du *Rouleau rigolo* ?
- › Avais-tu déjà utilisé un rouleau à pâte avant cette activité culinaire ? Si oui, pour quelle recette ? As-tu aimé manipuler le rouleau à pâte ?

↷ VARIANTE

Ajouter de la crème sure au mélange de yogourt et de thon. Il sera ainsi transformé en une trempette onctueuse dans laquelle on peut tremper des biscottes de grains entiers.

! CAPSULE NUTRITION

Il peut être surprenant d'apprendre que 15 expositions peuvent être nécessaires avant que l'enfant accepte un nouvel aliment. Bien que l'aliment puisse être apprécié du premier coup, il faut souvent user de patience et de persévérance avec les tout-petits. Le goût est un processus évolutif. Chaque fois qu'un aliment méconnu se retrouve au menu, il est judicieux d'en offrir une petite portion à l'enfant pour commencer. Au fil des expositions, il pourra le regarder, le toucher, le sentir, puis finalement y goûter! Pour faciliter l'appréciation de nouveaux aliments, ils peuvent être présentés en salade, cuits, découpés avec des emporte-pièces, etc. Et pourquoi ne pas leur attribuer des noms rigolos ?

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner un petit bol de plastique et une cuillère à mesurer afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la branche d'aneth*.
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : 1 feuille d'épinard, 1 petit morceau de fromage, de pain et de thon).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une petite cuillère, une cuillère à mesurer, un bol de plastique et une planche à découper).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : déchirer la branche d'aneth avec les doigts, mesurer le yogourt et le mettre dans le bol, assembler leur *Rouleau rigolo* en leur donnant des jeunes feuilles d'épinard, le bâtonnet de fromage, la lanière de poivron).

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

: Préparation par l'enfant



1 À l'aide du rouleau à pâte et de ta planche à découper, aplatiss ta tranche de pain, puis dépose-la dans ton assiette.



2 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton bâtonnet de céleri en petits morceaux.



3 À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire ta branche d'aneth.



4 Dépose tes morceaux de céleri et d'aneth dans ton bol contenant ta portion de thon.

: Préparation par l'enfant



5 À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de yogourt nature.



6 Verse ton yogourt dans ton bol.



7 Avec l'aide d'un adulte, ajoute du sel et du poivre à ton mélange, puis, avec ta petite cuillère, mélange tes ingrédients.



8 Au centre de ta tranche de pain, place tes 4 feuilles d'épinard de façon à en couvrir toute la largeur.

: Préparation par l'enfant



9 À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange de thon sur tes épinards.



10 Ajoute ta lanière de poivron et ton bâtonnet de fromage sur ton mélange.



11 Avec l'aide d'un adulte, roule ton sandwich.



12 À l'aide de ton couteau, coupe ton sandwich en 2.



Salade d'Ali Baba

RENDEMENT
160 ML ($\frac{2}{3}$ TASSE) DE SALADE

~

COÛT
PAR PORTION
1,98 \$

⋮ Instruments de cuisine



⋮ Ingrédients



Salade d'Ali Baba

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Rincer le quinoa dans un tamis. Cuire le quinoa la veille selon les instructions sur l'emballage, le placer dans un bol, puis le mettre au réfrigérateur pour qu'il soit froid lors de l'activité culinaire.
- › Laver la courgette, le poivron, la menthe et la lime.
- › Couper la courgette et le poivron.
- › La veille, mettre le maïs dans un bol et le décongeler au réfrigérateur, ou le mettre quelques secondes au four à micro-ondes.
- › Égoutter les boules de fromage Bocconcini (mini) et les placer dans un bol.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Salade d'Ali Baba*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Salade d'Ali Baba*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu le quinoa ? (Si possible, montrer aux enfants le quinoa sec). As-tu déjà mangé du quinoa ?
- › Qu'est-ce que du fromage Bocconcini ? Quelle forme a-t-il ?
- › Qu'est-ce qu'une salade ? Quelles sortes de salades aimes-tu manger ?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

Râper le zeste de la lime pour la vinaigrette.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 paire de ciseaux
- 2 rondelles de courgette
- 1 lanière de poivron
- 2 boules de fromage Bocconcini (mini)
- 1 feuille de menthe

Mettre au centre de la table la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse), la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le maïs, le quinoa et les ingrédients de la vinaigrette.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 37 à 39.

Note :

Lorsque les enfants ont terminé leur salade, l'adulte peut les aider à préparer leur vinaigrette.

↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Salade d'Ali Baba* ? Pourquoi ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Te souviens-tu de tous les ingrédients de la recette ? Nomme-les.

- › Quelles couleurs y a-t-il dans ta salade ? Quels autres légumes pourrais-tu ajouter pour y voir d'autres couleurs ?
- › Quel aliment est le plus croquant dans ta salade ?

↔ VARIANTES

Remplacer le quinoa par du riz, des pâtes, du boulgour ou même de l'orge. Voilà une belle variété de produits céréaliers à découvrir avec les enfants !

! CAPSULE NUTRITION

Un étouffement alimentaire est si vite arrivé. Il est donc important de prendre les précautions nécessaires pour minimiser les risques, surtout chez les enfants de moins de quatre ans. Lors d'une activité culinaire, il faut veiller à ce que les enfants coupent les fruits et les légumes en petits morceaux avant de les manger. Les raisins, par exemple, doivent être coupés en quatre plutôt qu'en deux. Certains légumes, comme les carottes, doivent être blanchis*. Durant la dégustation, les enfants doivent demeurer assis, prendre de petites bouchées et bien mastiquer. Ces petites attentions pourraient éviter bien des soucis.

*Blanchir : plonger quelques minutes dans l'eau bouillante afin de ramollir, puis refroidir en plongeant dans l'eau glacée.

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs et un petit bol de plastique afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la courgette entière et le poivron entier*.
- › Leur faire sentir la menthe*.
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : quelques grains de maïs et de quinoa cuit, un petit morceau de fromage Bocconcini, une mince rondelle de courgette et une mince lanière de poivron).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une planche à découper, un petit bol de plastique, une cuillère et une tasse à mesurer pour ingrédients secs).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : mesurer le maïs et le quinoa cuit et les déposer dans le bol, déchirer avec ses doigts la feuille de menthe, mélanger la salade).

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

: Préparation par l'enfant



1 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe tes rondelles de courgette en petits morceaux.



2 Dépose tes morceaux de courgette dans ton bol.



3 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta lanière de poivron en petits cubes.



4 Dépose tes cubes de poivron dans ton bol.

: Préparation par l'enfant



5 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe tes boules de fromage Bocconcini (mini) en petits morceaux.



6 Dépose tes morceaux de fromage Bocconcini (mini) dans ton bol.



7 À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) et d'une petite cuillère, mesure le maïs en grains.



8 Dépose ton maïs en grains dans ton bol.

: Préparation par l'enfant



9

À l'aide de la tasse à mesurer de 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) et de la petite cuillère, mesure le quinoa.



10

Dépose ton quinoa dans ton bol.



11

À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire ta feuille de menthe, puis ajoute les morceaux dans ta salade.



12

Ajoute les ingrédients de la vinaigrette dans ta salade, puis, à l'aide de ta petite cuillère, mélange bien tous les ingrédients.



Soleil-ô-fruits

RENDEMENT
1 SOLEIL-Ô-FRUIT

~

COÛT
PAR PORTION
0,99 \$

: Instruments de cuisine

PAR ENFANT



POUR L'ADULTE

- > 1 planche à découper
- > 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)

: Ingrédients



Soleil-ô-fruits

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver la pomme, les fraises, le raisin, le melon miel et l'orange.
- › Éplucher l'orange et séparer les quartiers.
- › Couper une rondelle de pomme d'environ ½ cm, dans le sens de la largeur, de façon à voir la forme étoilée au centre de la pomme. Enlever les pépins de chaque tranche.
- › Trancher le raisin en deux.
- › Équeuter les fraises.
- › Éplucher la banane et la couper en deux.
- › Couper le melon miel et enlever la pelure.
- › Couper le fromage.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Soleil-ô-fruits*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Soleil-ô-fruits*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu différentes sortes de melons ? Nomme-les. Comment poussent les melons ?
- › Comment poussent les fraises ? De quelle couleur sont les fraises ?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 grande assiette
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 2 fraises
- 1 tranche de fromage
- ½ banane
- 1 tranche de melon miel
- 1 raisin coupé en deux
- 1 quartier d'orange
- 1 rondelle de pomme

Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 43 et 44.

↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Soleil-ô-fruits* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Dans ton *Soleil-ô-fruits*, quel est ton fruit préféré ? Celui que tu aimes le moins ?
- › Avant l'activité culinaire, avais-tu déjà coupé des fruits avec un couteau ? Si oui, lesquels ?
- › La prochaine fois, aimerais-tu réaliser une autre forme qu'un soleil ? Laquelle ?
- › Es-tu fier de ta réalisation ? Voudrais-tu reproduire la recette du *Soleil-ô-fruits* à la maison ?

↷ VARIANTES

Remplacer la pomme par une tranche de concombre et les rayons de fruits par des légumes blanchis* ! Pourquoi ne pas laisser place à l'imagination des enfants en les laissant créer une autre forme ?

* Blanchir : plonger quelques minutes dans l'eau bouillante afin de ramollir, puis refroidir en plongeant dans l'eau glacée.

! CAPSULE NUTRITION

L'alimentation a un impact direct sur la santé dentaire. Des aliments comme le fromage ferme protégeraient les dents contre le développement de la carie. En effet, la mastication du fromage ferme stimule la production de salive et protège l'émail des dents. Dans la collation des tout-petits ou après un repas, il est donc judicieux d'ajouter un morceau de fromage. Par ailleurs, les légumes et les fruits frais, les autres produits laitiers et les aliments composés essentiellement de protéines et de lipides (matières grasses), tels que la viande, le poisson, les noix ou les œufs, sont également favorables à la santé dentaire.

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une petite assiette et une planche à découper de plastique afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la pomme entière, la banane avec la pelure et le melon*.
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : une mince tranche de pomme pelée, une tranche de fromage, un petit morceau de fraise, de banane, de melon puis de raisin).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une petite assiette de plastique, une planche à découper).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement dans la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : placer la rondelle de pomme au centre de l'assiette, couper le morceau de fromage et le placer dans l'assiette, placer tous les autres aliments dans l'assiette).

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

: Préparation par l'enfant



1 Place ton assiette devant toi et dépose ta rondelle de pomme au centre.



2 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe tes fraises en 2, dans le sens de la longueur, et coupe ta tranche de fromage en 2 morceaux égaux.



3 Avec tes fraises et ton fromage, commence à construire les rayons de soleil, en plaçant tes morceaux autour de ta rondelle de pomme.



4 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau de banane en 6 rondelles. Place tes rondelles de banane autour de ta rondelle de pomme pour construire deux autres rayons de soleil.

: Préparation par l'enfant



5 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau de melon miel en 2, dans le sens de la largeur.



6 Place tes 2 tranches de melon miel autour de ta tranche de pomme, pour compléter tes rayons de soleil.



7 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, tranche tes demi-raisins en 2, puis place-les sur ta pomme pour former les yeux de ton soleil.



8 Place ton quartier d'orange sur ta pomme pour former la bouche de ton soleil.



Tortilla oh là là!

RENDEMENT
1 TORTILLA

~

COÛT
PAR PORTION
1,50 \$

⋮ Instruments de cuisine



⋮ Ingrédients



Tortilla oh là là!

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Ouvrir la conserve de lentilles, les rincer, les égoutter, puis les mettre dans un bol.
- › Laver la tomate et l'avocat.
- › Couper la tomate.
- › Mettre la crème sure, le fromage râpé et le cumin dans différents bols.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Tortilla oh là là!*
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Tortilla oh là là!* À quoi servent ces instruments?
- › Connais-tu les lentilles? Connais-tu d'autres sortes de légumineuses? (Si possible, explorer une variété de légumineuses sèches avec les enfants en les mettant dans un sac hermétique : haricots rouges, pois chiches, fèves de soya, etc.)
- › Savais-tu que la *Tortilla oh là là!* peut aussi s'appeler « burritos »? Savais-tu qu'un burrito est un genre de sandwich que mangent souvent les gens d'origine mexicaine?
- › Le cumin est une épice. À quoi servent les épices? De quelle couleur est le cumin? Aimes-tu l'odeur du cumin?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

- › Enlever la pelure et le noyau des avocats, puis les couper en tranches.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 grande assiette
- 1 morceau de tomate
- 1 morceau d'avocat
- 1 petite tortilla de blé entier

Mettre au centre de la table la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), trois petites cuillères, le cumin, la crème sure, le fromage et les lentilles.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 48 à 50.

↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Tortilla oh là là!*?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles? Plus difficiles?
- › Avant de faire cette activité culinaire, avais-tu déjà goûté à un avocat? Aimes-tu le goût de l'avocat? Quels autres légumes aimes-tu?
- › Pendant la préparation, quelle manipulation as-tu préféré effectuer?
- › Dans cette activité culinaire, tu as utilisé un couteau. Nomme les consignes de sécurité à suivre lorsqu'on se sert d'un couteau.

↪ VARIANTE

Remplacer les lentilles par du poulet cuit et la tomate par une feuille de laitue : voilà une tortilla réinventée!

! CAPSULE NUTRITION

Les petits adorent imiter les grands! Ils sont tentés de reproduire les gestes de leurs parents, mais aussi ceux des autres adultes influents qui les entourent. En milieu de garde, le personnel est un modèle pour l'enfant. Quelqu'un aime le brocoli? Fort probable que les enfants seront tentés d'en manger! Un autre déguste un aliment qui ne se trouve pas dans leur assiette? Voilà, cet aliment devient instantanément attrayant! Il faut profiter de cette période où les enfants désirent faire comme les adultes pour être des modèles positifs. Cela permettra ainsi à l'enfant d'élargir son éventail de goûts!

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une cuillère à mesurer, une tasse à mesurer pour ingrédients secs et un petit bol de plastique afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la tomate entière et la pelure de l'avocat*.
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : quelques lentilles, un quartier de tomate et d'avocat, quelques brins de fromage râpé).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère à mesurer, une tasse à mesurer pour ingrédients secs, un bol de plastique, une planche à découper).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement dans la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : mesurer les lentilles et le yogourt et mettre dans le bol, déposer les ingrédients sur la tortilla).

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

Préparation par l'enfant



1

À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) et d'une petite cuillère, mesure 45 ml (3 c. à soupe) de lentilles.



2

Verse tes lentilles dans ton bol.



3

À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de crème sure.



4

À l'aide de la petite cuillère, verse ta crème sure dans ton bol.

Préparation par l'enfant



5 Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de cumin à ton mélange, puis, avec ta petite cuillère, mélange délicatement tes ingrédients.



6 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau de tomate en petits morceaux.



7 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau d'avocat en 2 tranches.



8 Dépose ta tortilla dans ton assiette. Au centre, à l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange de lentilles et de crème sure.

⋮ Préparation par l'enfant



9 Ajoute tes tranches d'avocat et tes morceaux de tomate sur ton mélange.



10 À l'aide de la tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse) et d'une petite cuillère, mesure le fromage râpé et ajoute-le sur le dessus de tes morceaux de tomate et de tes tranches d'avocat.



11 Replie le bas de ta tortilla par-dessus ta garniture.



12 Avec l'aide d'un adulte, roule ta tortilla.



Toupies farcies

RENDEMENT
2 DEMI-TOMATES FARCIES

~

COÛT
PAR PORTION
0,95 \$

⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 petit bol à mélanger

1 petite assiette
(pour la dégustation)

1 petite cuillère

1 planche à découper

1 couteau de table

1 paire de ciseaux

1 cuillère à mesurer
de 5 ml (1 c. à thé)

POUR L'ADULTE

- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 petite cuillère

⋮ Ingrédients

1 tomate italienne

poivre

sel

1 rondelle d'environ ½ cm
de concombre anglais

1 morceau (environ ¼) de mangue

10 ml (2 c. thé) de yogourt
nature à environ 2 % de M.G.

1 feuille de basilic

Toupiés farcies

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver la tomate, la mangue, le concombre et le basilic.
- › Couper la tomate en deux, dans le sens de la longueur, puis l'évider (à l'aide d'une cuillère, retirer la partie centrale où se trouvent les pépins).
- › Trancher le concombre.
- › Éplucher la mangue et la couper en morceaux.
- › Mettre le yogourt dans un bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette des *Toupiés farcies*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette des *Toupiés farcies*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu la mangue ? (Si possible, explorer une mangue entière avec les enfants). La pelure de la mangue est-elle douce ou rugueuse ? De quelle couleur est la chair de la mangue ?
- › Connais-tu le basilic ? À quoi sert le basilic dans une recette ? Aimes-tu l'odeur du basilic ?
- › Aimes-tu le yogourt ? Quand en manges-tu ? As-tu déjà goûté au yogourt nature ?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol à mélanger
- 1 paire de ciseaux
- 1 petite cuillère
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 rondelle de concombre
- 1 morceau de mangue
- 1 feuille de basilic
- 2 demi-tomates

Mettre au centre de la table la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le yogourt, le sel et le poivre.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 54 et 55.

↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette des *Toupiés farcies* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Avant cette activité culinaire, avais-tu déjà utilisé des ciseaux pour couper des aliments ? Si oui, quels aliments ?
- › As-tu aimé le goût des *Toupiés farcies* ? Aimerais-tu en refaire ?
- › Si tu refaisais la recette des *Toupiés farcies*, est-ce que tu la referais telle quelle ? Enlèverais-tu ou ajouterais-tu des ingrédients ?

↷ VARIANTE

Remplacer la mangue par des tomates et le concombre par du poivron. Voilà un nouveau mélange éclatant pour farcir des demi-poires !

! CAPSULE NUTRITION

Contrairement à la croyance populaire, on ne goûte pas le sucré, le salé, l'acide et l'amer sur des zones spécifiques de la langue. En réalité, certaines papilles gustatives sont plus sensibles à certains saveurs, mais elles sont toutes en mesure d'en détecter plusieurs. Des papilles gustatives peuvent aussi se retrouver sur le palais, à l'intérieur des joues et sous la langue. Chez les jeunes enfants, on dénombrait environ 10 000 papilles gustatives, alors que les adultes n'en posséderaient que 4 000 ! Les enfants perçoivent donc les saveurs plus intensément que nous. Cela peut expliquer, en partie, pourquoi ils peuvent mettre plus de temps à apprivoiser certains aliments.

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une cuillère à mesurer, une petite assiette de plastique et une planche à découper afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la mangue entière, la tomate et le concombre*.
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : quelques petits cubes de concombres, de tomate et de mangue, des morceaux de basilic).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère à mesurer, une petite assiette de plastique, une planche à découper).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement dans la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : déchirer la feuille de basilic, mesurer et verser le yogourt, brasser le mélange).

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

⋮ Préparation par l'enfant



1 À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta rondelle de concombre et ton morceau de mangue en petits cubes.



2 Dépose tes cubes de concombre et de mangue dans ton bol.



3 À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchiquette ta feuille de basilic.



4 Dépose ton basilic dans ton bol.

⋮ Préparation par l'enfant



5 À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de yogourt nature.



6 Verse ton yogourt dans ton bol.



7 Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de sel et de poivre à ton mélange. À l'aide de ta petite cuillère, mélange tous tes ingrédients.



8 À l'aide de ta petite cuillère, farcis tes demi-tomates avec ton mélange.



Tourbillon fruité

RENDEMENT
ENVIRON 250 ML (1 TASSE)

~

COÛT
PAR PORTION
0,95 \$

⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 petit verre

1 tasse à mesurer pour ingrédients liquides

1 planche à découper

1 couteau de table

2 tasses à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse)

1 paille

2 petites cuillères

POUR L'ADULTE

- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)

⋮ Ingrédients

80 ml (1/3 tasse) de compote de pommes et de fraises

60 ml (1/4 tasse) de lait entier (3,25 % de M.G.)

80 ml (1/3 tasse) de yogourt à la vanille à environ 2 % de M.G.

1 fraise

Tourbillon fruité

← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

D'après les quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver la fraise et l'équeuter.
- › Mettre la compote et le yogourt dans différents bols.
- › Verser le lait dans un petit pichet ou une tasse à mesurer pour ingrédients liquides.

→ LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1^{RE} ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Tourbillon fruité*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Tourbillon fruité*. À quoi servent ces instruments ?
- › Le *Tourbillon fruité* est un lait frappé. As-tu déjà goûté à un lait frappé ? Si oui, à quelle saveur ?
- › Peux-tu expliquer comment faire de la compote de fruits ?
- › Sais-tu d'où vient le lait ?

2^E ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit verre
- 1 paille
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 fraise

Mettre au centre de la table deux tasses à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse), la tasse à mesurer pour ingrédients liquides, deux petites cuillères, le yogourt, la compote et le lait.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 59 et 60.

↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Tourbillon fruité* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Si tu refaisais la recette, aimerais-tu changer ou ajouter certains ingrédients ? Lesquels ?
- › Avec quels instruments de cuisine aurais-tu pu brasser ton lait frappé plutôt qu'avec ta paille ?

↷ VARIANTES

Pour changer la couleur et la saveur, utiliser une autre compote de fruits. Par temps estival, verser la préparation dans de petits contenants et les placer au congélateur pour en faire de délicieuses sucettes glacées !

! CAPSULE NUTRITION

Les enfants ont besoin de matières grasses pour favoriser la croissance et le développement de leur cerveau. Elles constituent également une source importante d'énergie et aident le corps à absorber des vitamines. Leur offrir des aliments nutritifs qui renferment des matières grasses, tels que les avocats ou le fromage, est donc judicieux. De plus, le lait entier (3,25% de M.G.) est à privilégier au moins jusqu'à l'âge de deux ans. Il peut même être offert durant toute la petite enfance.

ASTUCES

POUR FAIRE PARTICIPER LES PLUS PETITS

Asseoir confortablement et de façon sécuritaire les plus petits, idéalement avec les autres enfants à table.

6 À 9 MOIS :

- › Leur donner une petite cuillère, une tasse à mesurer de plastique pour ingrédients secs et une tasse à mesurer de plastique pour ingrédients liquides, afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, déposer un à un les ingrédients devant eux afin qu'ils les manipulent et y goûtent* (ex. : quelques petits morceaux de fraises, une petite quantité de yogourt et de compote).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs, un verre de plastique, une planche à découper).

18 MOIS À 3 ANS (en plus des astuces mentionnées ci-dessus) :

- › Les encourager à imiter les mêmes manipulations que les enfants plus âgés qui cuisinent autour d'eux.
- › Pour certaines étapes plus simples, les impliquer activement dans la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : mesurer et verser le yogourt, la compote et le lait, brasser leur mélange).

* Voir l'information concernant l'introduction des aliments et les étouffements à la page 7.

: Préparation par l'enfant



1 À l'aide de la tasse à mesurer de 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) et de la petite cuillère, mesure le yogourt.



2 À l'aide de la petite cuillère, verse ton yogourt dans ton verre.



3 À l'aide de l'autre tasse à mesurer de 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) et d'une autre petite cuillère, mesure la compote et verse-la dans ton verre.



4 Avec l'aide d'un adulte et avec la tasse à mesure pour ingrédients liquides, mesure 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de lait.

: Préparation par l'enfant



5

Verse ton lait dans ton verre.



6

À l'aide de ta paille, mélange bien tous tes ingrédients.



7

À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta fraise en 2. Avec l'aide d'un adulte et avec ton couteau, fais une entaille dans tes moitiés de fraise.



8

Place tes demi-fraises sur le rebord de ton verre, pour décorer.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

educationnutrition.ca



REMERCIEMENTS

C'est avec plaisir que l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada vous présente **Le grand livre des petits chefs** : *Recueil d'activités culinaires éducatives pour les enfants de 3 à 5 ans, avec astuces pour les plus petits*, destiné aux services de garde en milieu familial.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada tient à remercier le personnel des services de garde éducatifs à l'enfance et autres professionnels qui ont collaboré, de près ou de loin, à l'élaboration de cet outil.

Des remerciements particuliers sont adressés aux centres de la petite enfance Percée de Soleil de Beauport, Joli-Cœur-du-Lac de Lac-Beauport et Les contes de fée de Saint-Basile-le-Grand, pour nous avoir accueillis lors de nos expérimentations culinaires avec les enfants d'un service de garde.

Nous remercions également les responsables d'un service de garde en milieu familial de même que les agentes-conseils de soutien pédagogique et technique ayant participé à nos groupes de discussion afin d'adapter le mieux possible cet outil à la réalité des milieux familiaux.

Finalement, nous remercions tout spécialement les parents ainsi que les enfants présents dans ce recueil, car, sans eux, cet outil ne serait pas aussi vivant!

* L'usage du féminin dans l'ensemble du recueil a pour seul but d'alléger le texte.

Droits et responsabilités

La propriété intellectuelle, incluant les droits d'auteurs, du présent recueil appartient en exclusivité à Les Producteurs laitiers du Canada. Toute utilisation, traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations, recettes et photos par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent recueil, sont strictement interdites sans l'autorisation de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.

© Les Producteurs laitiers du Canada, janvier 2015