

Aliment, d'où viens-tu?



Tartinade surprise

• INGRÉDIENTS •

Rendement : pour 1 enfant (1/4 d'un pain pita)

- 1/4 d'œuf cuit dur*
- 5 ml [1 c. à thé] de lentilles vertes en conserve, égouttées et rincées
- 15 ml [1 c. à soupe] de fromage Cheddar ou Suisse râpé
- 10 ml [2 c. à thé] de yogourt nature à 2 % ou plus de M.G.
- 1 languette d'environ 0,5 cm de largeur de poivron de couleur au choix
- 1 tige de ciboulette
- 1 pincée de poudre d'ail
- 1 pincée de poudre de cari
- 1/4 d'un pain pita de blé entier

*Dans une casserole, faire bouillir les œufs environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits dur et les laisser refroidir dans l'eau froide avant d'enlever leur coquille.

PRÉPARATION PAR L'ADULTE, DEVANT LES ENFANTS

- ☑ Râper le fromage et réserver dans un bol.
- ☑ Couper un poivron en languettes d'environ 0,5 cm de largeur.

PRÉPARATION PAR L'ENFANT

1. À l'aide d'une fourchette, écraser le quart d'œuf dans un bol.
2. Mesurer les lentilles, le fromage et le yogourt, les déposer dans le bol et mélanger.
3. Couper la languette de poivron en petits morceaux et les déposer dans le bol.
4. Ciseler la tige de ciboulette à l'aide de petits ciseaux ou la déchiqueter avec les doigts. Ajouter la moitié de la ciboulette dans le bol.

5. Ajouter une pincée de poudre d'ail et de poudre de cari. Mélanger tous les ingrédients.
6. À l'aide d'un couteau de table, tartiner le morceau de pain pita avec le mélange d'œuf.
7. Ajouter le reste de la ciboulette ciselée ou déchiquetée.

VARIANTE

Ajouter le mélange dans le pain pita plutôt que le tartiner.

Bon appétit!

Afin de vous soutenir dans la réalisation d'activités en nutrition, des autocollants repositionnables ont été conçus pour rendre l'affiche *Aliment, d'où viens-tu ?* dynamique. Ces autocollants présentent l'extérieur d'un service de garde éducatif à l'enfance, d'une fromagerie, d'une boulangerie et d'une ferme laitière. Vous êtes invité(e) à les découper, puis à les coller sur l'affiche aux endroits appropriés.

D'où proviennent les aliments que l'on mange? Qui a travaillé pour que ces aliments se retrouvent dans notre assiette? Faites explorer les différentes sections de l'affiche *Aliment, d'où viens-tu ?* aux tout-petits pour qu'ils découvrent la provenance de plusieurs aliments : Que font la fromagère, le boulanger, l'avicultrice, le pêcheur, le producteur laitier et le maraîcher? Découvrez, avec les tout-petits, ce qui se cache derrière les façades des bâtiments. Discutez avec eux de la provenance des aliments du *Guide alimentaire canadien*!



La chasse aux aliments

Cachez un peu partout dans la pièce des images d'aliments ou des aliments réels qui se trouvent dans l'affiche (ex.: pois chiches et artichauts du potager, pain pita de la boulangerie, etc.). Ensuite, montrez un aliment à la fois sur l'affiche et demandez aux enfants de le trouver. Lorsque tous les aliments ont été retrouvés, demandez aux enfants d'où ils proviennent.



C'est l'histoire de...

Invitez les enfants un à un à créer une histoire qui comprend un ou plusieurs personnages liés aux métiers de l'alimentation présentés sur l'affiche. Ils peuvent incarner le personnage choisi ou même faire interagir différents personnages entre eux. Les tout-petits qui écoutent sont invités à faire des mouvements associés à l'histoire comme s'ils en faisaient réellement partie.

Qui suis-je ?

Inspirez-vous de l'affiche pour créer des devinettes. Donnez un premier indice général. Ensuite, donnez des indices de plus en plus faciles tout en indiquant aux enfants dans quelle section de l'affiche se trouve l'élément à deviner.

Variante pour les plus grands : demandez à un enfant d'inventer une devinette se rapportant à un élément de l'affiche. Les autres camarades doivent tenter de deviner.

Des métiers à découvrir

Demandez aux enfants de nommer les métiers liés à l'alimentation illustrés sur l'affiche. Peuvent-ils en nommer d'autres? Invitez-les ensuite, un à un, à mimer des gestes effectués par les personnages des différents métiers (ex. : pêcher, récolter des légumes, pétrir de la pâte à pain, couper du fromage, ramasser des œufs, traire une vache, cueillir des fruits, etc.). Les autres enfants peuvent imiter celui qui mime tout en essayant de deviner de quel métier il s'agit.



Chantons tous ensemble

Chantez avec les enfants sur l'air de « Frère Jacques » et invitez-les à bouger sur les paroles en s'inspirant de ce que font les personnages sur l'affiche.

Fromagère, fromagère
Que faites-vous? Que faites-vous?
Je fais l'égouttage, je fais l'égouttage
Du fromage, du fromage



Boulangier-er, boulangier-er
Que faites-vous? Que faites-vous?
Je pétris ma pâte, je pétris ma pâte
Faites de blé, faites de blé

Gentil pêcheur, gentil pêcheur
Que faites-vous? Que faites-vous?
Je pêche des poissons, je pêche des poissons
Dans la mer, dans la mer

Avicultrice, avicultrice
Que faites-vous? Que faites-vous?
Je ramasse des œufs, je ramasse des œufs
Blancs et bruns, blancs et bruns

Producteur-e, producteur-e
Que faites-vous? Que faites-vous?
Je m'affaire à traire, je m'affaire à traire
Toutes mes vaches, toutes mes vaches

Maraîcher-er, maraîcher-er
Que faites-vous? Que faites-vous?
Je cultive des légumes, je cultive des légumes
Colorés, colorés

À chacun ses aliments ou ses objets

Dans un bol, déposez plusieurs images d'aliments et d'objets associés à différents métiers (ex. : sac de blé, pomme de terre, râteau, canne à pêche). Au son d'une musique, invitez les enfants à courir en cercle de façon à ce qu'ils passent devant le bol qui contient les images. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent s'immobiliser et celui qui se trouve devant le bol pige une image.

Tous ensemble, les tout-petits doivent trouver le métier auquel l'image est associée.

