



CHERCHE ET DÉCOUVRE!

NÉNUPHAR ENCHANTÉ

INGRÉDIENTS (PAR ENFANT)

- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature à 2 % ou plus de M.G.*
- 15 ml (1 c. à soupe) de fromage Cheddar râpé
- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sirop d'érable
- 0,5 ml ($\frac{1}{8}$ c. à thé) de jus de citron
- 1 tranche (environ $\frac{1}{8}$) de pomme pelée
- 1 petite feuille de menthe fraîche
- 1 feuille moyenne de laitue au choix (Boston, romaine, iceberg...)

* Pour obtenir une consistance plus crémeuse, employer du yogourt nature épais (de style grec ou balkan).

AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

- Laver le citron, la pomme, les feuilles de menthe et les feuilles de laitue.

RÉALISATION

Préparation par l'adulte, devant les enfants :

- Râper le fromage.
- Verser du sirop d'érable dans un bol.
- Presser le citron.
- Peler la pomme, en enlever le cœur et les pépins, et la couper en 8 morceaux.

Préparation par l'enfant :

1. Mesure le yogourt, le fromage, le sirop d'érable et le jus de citron. Dépose-les dans ton bol et mélange le tout.
2. Coupe ta tranche de pomme en petits morceaux. Dépose les morceaux dans ton bol.
3. Coupe ta feuille de menthe à l'aide de tes ciseaux ou déchire-la avec tes doigts. Ajoute les morceaux dans ton bol. Brasse tous les ingrédients.
4. À l'aide d'une cuillère, dépose ta préparation au centre de ta feuille de laitue. Replie tous les côtés de la feuille sur le dessus, de manière à la refermer pour former un petit baluchon.

Variante : remplacer les pommes par des poires.



BON APPÉTIT!



Quand on est petit, l'exploration des aliments ouvre la porte à tout un monde de découvertes. Les différentes formes de pâtes alimentaires, le poisson que l'on pêche, le lait qui peut se transformer en fromage ou les haricots qu'on récolte dans le jardin : voilà de beaux sujets à explorer avec vos petits ! À l'aide de l'affiche *Cherche et découvre !* et des activités proposées, vous saurez stimuler l'apprentissage des enfants tout en vous amusant.

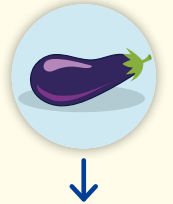
BIZARRE DE SANDWICH !

Attribuez un nom d'aliment à chaque enfant. Au son d'une musique entraînante, les enfants se promènent dans le local. Lorsque vous arrêtez la musique, ils se rassemblent en équipes de trois. Demandez aux enfants de chaque équipe de nommer les aliments qu'ils représentent pour voir quel drôle de sandwich ils forment. Un petit trio a formé un sandwich au fromage, œuf et citrouille ? Comme c'est rigolo ! À chaque ronde, demandez à un groupe d'enfants s'ils aimeraient goûter à leur sandwich ; s'ils répondent « non », demandez-leur ce qu'ils pourraient changer pour le rendre intéressant.



JE CHERCHE, JE TROUVE

Invitez les petits, à tour de rôle, à trouver dans l'affiche un des aliments présentés dans son cadre. Quand l'enfant trouve l'aliment en question, posez-lui une question relative à cet aliment. « Toi, aimes-tu les macarons ? » « Comment préfères-tu manger tes œufs ? » « D'où provient le lait ? » « Quelle recette aimes-tu cuisiner avec des fraises ? » Voilà une belle façon d'explorer le monde des aliments.



UNE MANGEOIRE À TON IMAGE

Invitez les enfants à fabriquer une mangeoire pour oiseaux en se servant d'un carton de lait vide et propre. Tout d'abord, découpez une petite fenêtre sur un des côtés de leur carton. Proposez-leur une variété de matériel (ex. : peinture, feutrine, rubans) ; les enfants pourront décorer leur mangeoire au gré de leur créativité. Aidez-les à fabriquer un perchoir en perçant un trou sous la petite fenêtre, pour pouvoir y insérer une baguette de bois. Percez deux trous dans le haut du carton pour y passer une ficelle. Une fois leur mangeoire terminée, invitez les enfants à y déposer des graines pour oiseaux à l'intérieur, puis à l'accrocher à un arbre. Il ne reste plus qu'à observer les oiseaux qui viendront picorer !



DES DEVINETTES DANS TOUS LES SENS

Voici une façon divertissante d'explorer les aliments de l'affiche à l'aide des 5 sens. Amusez-vous à inventer des devinettes qui touchent un ou plusieurs sens : il est mouillé (toucher), il a une odeur fruitée (odorat), il est sucré (goût), il est un peu croquant (ouïe) et il est rouge (vue). Bravo, c'est un melon d'eau ! Invitez les enfants à faire la danse de la victoire pour chaque bonne réponse ! Proposez-leur d'inventer eux aussi des devinettes.



CHANTONS TOUS ENSEMBLE

Invitez les enfants à chanter la comptine sur l'air de « Si tu aimes le soleil » et à en faire les gestes. Amenez-les à proposer d'autres couplets contenant leurs aliments préférés.



LE CÉLERI QUI BOIT

Grâce à cette expérience simple, les enfants découvriront que les végétaux se nourrissent par leurs racines. Laissez flétrir des branches de céleri à l'air libre pendant plusieurs heures. Distribuez à chaque enfant voulant participer à l'activité un verre d'eau auquel il ajoute un colorant d'une couleur vive de son choix. Donnez-lui une branche de céleri flétrie dont vous aurez coupé une partie du pied. Chaque enfant plonge le pied de son céleri dans son verre d'eau et revient régulièrement regarder l'évolution de son changement de couleur. Après environ une journée, les enfants constateront que la coloration se sera étendue jusqu'aux feuilles. Discutez avec les enfants de ce qu'ils ont observé pour les aider à comprendre ce phénomène.



Si tu aimes les melons, tourne en rond (hi, ha !)
Si tu aimes les melons, tourne en rond (hi, ha !)
Si tu aimes explorer, cuisiner et déguster
Si tu aimes les melons, tourne en rond (hi, ha !)

Si tu aimes le quinoa, saute de joie (youpi !)
Si tu aimes le quinoa, saute de joie (youpi !)
Si tu aimes explorer, cuisiner et déguster
Si tu aimes le quinoa, saute de joie (youpi !)

Si tu aimes le Cheddar, bouge ton corps (wouhou !)
Si tu aimes le Cheddar, bouge ton corps (wouhou !)
Si tu aimes explorer, cuisiner et déguster
Si tu aimes le Cheddar, bouge ton corps (wouhou !)

Si tu aimes les œufs brouillés, touche tes pieds (ohiss !)
Si tu aimes les œufs brouillés, touche tes pieds (ohiss !)
Si tu aimes explorer, cuisiner et déguster
Si tu aimes les œufs brouillés, touche tes pieds (ohiss !)