

D'où viennent
les aliments
de mon repas?



RACONTE-MOI D'OÙ VIENNENT LES ALIMENTS DE MON REPAS !



Il était une fois un petit explorateur nommé Justin qui s'amusait à récolter de délicieux aliments du jardin : haricots noirs, poivrons, concombres, tomates, melons. Justin avait hâte de déguster les aliments de sa récolte. Alors qu'il tirait doucement sur les feuilles des carottes pour les sortir de la terre, un coq se mit à chanter : « Cocorico ! ». Justin s'approcha du poulailler sur le bout des pieds pour ne pas effrayer les poules et le coq. Il entendit une poule caqueter. Elle semblait l'inviter à venir la rencontrer. Justin en profita pour aller ramasser un œuf dans la paille. Quelle tristesse ! Mme la poule n'avait pas encore pondu ! Justin demanda alors à Mme la poule : « Peut-être me donneras-tu un coco demain ? »

Alors qu'Alexis s'amusait dans la glissoire géante, son éducatrice, Mme Mélanie, l'invita à aller visiter la ferme laitière. À la ferme, Alexis



entendit une vache meugler : « Meuh ! ». Alexis salua la vache noire et blanche en l'imitant : « Meuh ! ». Il fut très surpris d'entendre une deuxième vache, brune et blanche, lui répondre « Meuh » à son tour ! C'est alors qu'Alexis découvrit qu'il existe différentes races de vaches qui donnent du lait. Après sa visite à la ferme, il alla cueillir des mûres et des bleuets qu'il dégusta ensuite à la maison tout en réfléchissant à sa nouvelle découverte.

Dans le verger, Emma aidait son éducateur, M. Julien, à cueillir des pommes et des pêches. Alors qu'elle remplissait son panier, elle entendit le vrombissement d'un moteur. Curieuse, Emma s'avança vers la clôture. « Qu'est-ce que c'est ces tiges dorées qui dansent dans le vent ? » demanda Emma au cultivateur descendant de son tracteur. Il lui répondit :

« C'est du blé! Je vous montrerai, à ton éducateur et à toi, comment je récolte les grains à l'aide de ma moissonneuse-batteuse cachée derrière ces tiges de blé.

Mais, avant, je vous invite à venir déguster les pains pitas et les tortillas préparés par M. le boulanger... Miam! Je vous en donnerai pour que vous puissiez les utiliser dans des recettes. »



QUELQUES PISTES POUR LA RÉTROACTION :

As-tu déjà récolté des aliments dans un jardin?

Si oui, lesquels? Comment les cueillais-tu?

As-tu déjà mangé des légumineuses? Te souviens-tu de la texture sur ta langue? Sais-tu comment traire une vache? As-tu déjà vu un champ de blé?

Et une moissonneuse-batteuse?

COMPTINE



Sur l'air de *Marie avait un mouton*

D'où-vien-nent-les-a-li-ments

A-li-ments, a-li-ments?

D'où-vien-nent-les-a-li-ments?

Al-lons-le-dé-cou-vrir

Je-vou-drais-tout-ex-plo-rer

Exp-lo-rer, ex-plo-rer

Je-vou-drais-tout-ex-plo-rer

Du-pou-let-jus-qu'au-lait

C'est-le-temps-de-ré-col-ter

Ré-col-ter, ré-col-ter

C'est-le-temps-de-ré-col-ter

Les-poi-vrons-et-le-blé

Main-te-nant-que-je-com-prends

Je-com-prends, je-com-prends

Main-te-nant-que-je-com-prends

Je-trouve-ça-a-mu-sant



Faites bouger les enfants en les invitant à faire des gestes différents à chaque couplet.

ACTIVITÉS

1 À TOI DE DEVINER

Invitez les enfants intéressés à donner des indices sur la texture (toucher), la couleur ou la grosseur (vue), la senteur (odorat), la saveur (goût) et le son que fait l'aliment dans la bouche (ouïe) afin de faire deviner à leurs amis un aliment de l'affiche qu'ils auront préalablement choisi. La provenance de l'aliment peut aussi être un indice amusant !

Participez, vous aussi, en utilisant les aliments du repas photographié pour leur faire deviner de quoi il s'agit !

* L'activité « devinettes » de cette recette peut mener à une activité culinaire où chaque enfant réalise sa pizza individuelle. Les ingrédients peuvent également être remplacés par d'autres.

ALIMENTS DU REPAS PHOTOGRAPHIÉ

Pizza*

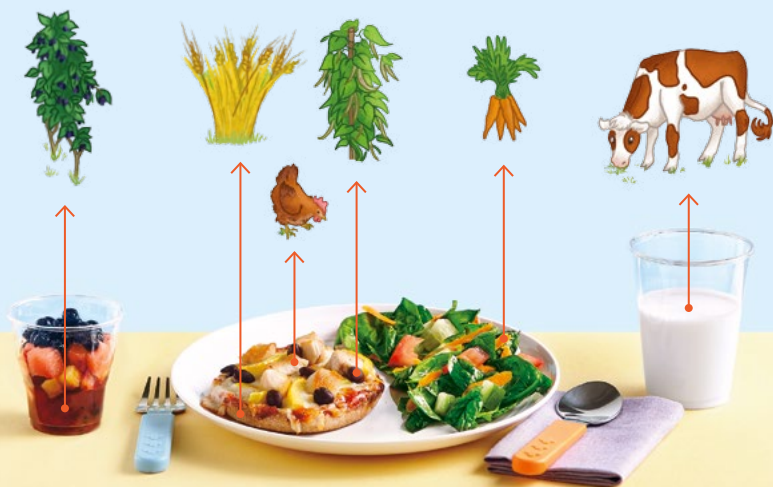
- muffin anglais fait de grains entiers
- sauce à pizza
- fromage Mozzarella
- haricots noirs
- poivron jaune
- poulet

Salade

- épinards
- carotte
- concombre
- tomate
- huile
- vinaigre

Mélange de fruits

- compote maison faite de mûres surgelées et de pommes
- morceaux de melon d'eau
- morceaux de pêche
- bleuets surgelés



2 DÉCOUVRE EN SAUTANT

Dehors ou dans un grand espace libre à l'intérieur, disposez différentes images d'aliments plastifiées ou non (prévoyez plusieurs copies d'un même aliment) sur le sol de façon à créer des trajets. Vous pouvez être le maître du jeu ou demander à un enfant volontaire de nommer des aliments à voix haute. Selon les directives, les enfants voulant participer au jeu doivent sauter à côté de l'image correspondant à l'aliment nommé sans toucher aux autres aliments. Les enfants modifient leur parcours en fonction des indications du maître du jeu.

VARIANTES: **A)** À partir d'images illustrant différentes provenances, demandez aux enfants de sauter d'un aliment jusqu'à sa provenance. **B)** Demandez aux enfants de sauter sur un aliment de leur choix et d'en nommer une caractéristique liée à l'un des 5 sens (ex. : rond, jaune, mou).

3 LE TEMPS DES RÉCOLTES

Sur une table, déposez du matériel pour bricoler comme de la pâte à modeler, de la peinture, du papier, des crayons et des circulaires d'épicerie. Demandez aux enfants intéressés de bricoler des aliments afin de décorer le service de garde pour le temps de la récolte des aliments. Chaque enfant choisit de faire son bricolage selon son imagination et avec le matériel de son choix. À la fin de l'activité, rassemblez les bricolages dans des paniers de récolte ou assemblez-les pour former une grande guirlande que vous pourrez suspendre.

4 CHEF DÉTECTIVE

Invitez les enfants intéressés à participer à l'activité qui consiste à observer des aliments à l'aide d'une loupe. Afin d'éviter le gaspillage, assurez-vous que ces aliments puissent être réutilisés dans les recettes de votre service de garde. Ensuite, posez aux petits détectives des questions liées à leurs observations à propos de la texture, de la couleur, de la forme des aliments, etc.

VARIANTE: Invitez les enfants intéressés à inspecter l'affiche à la loupe pour observer de plus près les aliments et leur provenance.

SALSA FARFELUE



INGRÉDIENTS (PAR ENFANT)

- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature à 2% ou plus de M.G.*
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de miel**
- 1 petite pincée de poudre d'oignon
- 1 petite pincée de sel
- 1 petite pincée de poivre
- 2 lanières (environ 1/8) de poivron
- 1 tranche (environ 1/8) de tomate italienne
- 1 rondelle de concombre
- 15 ml (1 c. à soupe) de haricots noirs
- 4 petites pointes de tortillas de grains entiers

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

** Éviter d'offrir du miel aux enfants de moins de un an.

AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

- Laver le poivron, la tomate italienne et le concombre.
- Bien rincer les haricots noirs et les égoutter.
- Faire griller les pointes de tortillas sur une plaque, au four, à 350 °F (180 °C), pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les tortillas soient légèrement croustillantes. Éviter qu'elles soient trop cuites pour prévenir les étouffements.

RÉALISATION

Préparation par l'adulte, devant les enfants :

- Couper le poivron en lanières, la tomate en tranches et le concombre en rondelles.

Préparation par l'enfant :

- 1 Mesure le yogourt, le vinaigre de cidre et le miel. Dépose-les dans ton bol.
- 2 Ajoute dans ton bol une petite pincée de poudre d'oignon, de sel et de poivre, et mélange le tout.
- 3 Coupe tes lanières de poivron, ta tranche de tomate et ta rondelle de concombre en petits morceaux. Dépose-les dans ton bol.
- 4 Mesure les haricots noirs et ajoute-les dans ton bol. Mélange tous tes ingrédients.
- 5 Déguste ta salsa avec 4 petites pointes de tortillas grillées.

VARIANTES

- Remplacer les tortillas par des pains pitas.
- Remplacer le miel par du sirop d'érable.