



# 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)

### En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les pommes, les fraises, les raisins, 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 les raisins en deux.
- › Équeuter les fraises.
- › Éplucher les bananes et les couper en deux.
- › Couper le melon miel et enlever la pelure.
- › Couper le fromage.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

### 1<sup>RE</sup> 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<sup>E</sup> 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 tranche de 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

**Un seul élément cause la carie dentaire : le sucre. En revanche, plusieurs facteurs peuvent en accélérer le développement :**

**- longue durée de contact avec les dents (ex. : le fait de siroter des boissons sucrées);**

**- consommation fréquente;**

**- consommation d'aliments qui collent aux dents et à la gencive et dont le contenu en protéines et en matières grasses est faible ou nul.**

**Les légumes et les fruits frais, les produits laitiers, les viandes et leurs substituts (ex. : poissons, œufs, légumineuses) sont donc favorables à la santé dentaire. De plus, les fromages fermes protégeraient les dents contre le développement de la carie. Il est donc judicieux d'en offrir aux enfants en collation ou à la fin du repas.**

# 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 de plastique et une petite planche à découper 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, 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 petite 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. : couper le morceau de fromage, placer les aliments dans l'assiette).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* 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-raisons 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.