



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^{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 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.