



Le  
**grand**  
livre des petits  
**chefs**

RECUEIL D'ACTIVITÉS CULINAIRES ÉDUCATIVES  
POUR LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS



AVEC ASTUCES  
POUR LES PLUS PETITS



## TABLE DES MATIÈRES

### INTRODUCTION

Description du recueil d'activités culinaires éducatives .....	4
Objectifs du recueil d'activités culinaires éducatives .....	4
Contenu du recueil d'activités culinaires éducatives .....	5
Contenu d'une fiche recette .....	5

<b>ACTIVITÉ CULINAIRE EN UN CLIN D'ŒIL</b> .....	6
Quelques pistes pour bien se préparer avant l'activité .....	7
Quelques conseils d'hygiène et de salubrité .....	7
La main à la pâte .....	7
Quelques règles de sécurité .....	7
Mmm... que c'est bon! .....	7

### ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les allergies alimentaires .....	8
Les intolérances alimentaires .....	9

<b>QUELQUES RESSOURCES CRÉDIBLES</b> .....	10
--	----

<b>PRINCIPAUX ARTICLES ET OUVRAGES DE RÉFÉRENCE CONSULTÉS</b> .....	10
---	----

### ACTIVITÉS CULINAIRES

Bouchées éclatées .....	11
Frittati et frittata! .....	16
Petit gratte-ciel aux bleuets .....	22
Rouleau rigolo .....	28
Salade d'Ali Baba .....	34
Soleil-ô-fruits .....	40
Tortilla oh là là! .....	45
Toupiques farcies .....	51
Tourbillon fruité .....	56

# INTRODUCTION

## DESCRIPTION DU RECUEIL D'ACTIVITÉS CULINAIRES ÉDUCATIVES

Ce recueil a été conçu par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, en collaboration avec des experts des domaines de l'éducation, de la petite enfance, de la nutrition et de la santé publique.

**Il est destiné aux responsables d'un service de garde en milieu familial et à leur groupe d'enfants. Cet outil contient une variété de recettes adaptées aux enfants de trois à cinq ans, ainsi que des astuces permettant aux plus petits de prendre part à l'activité. Ce recueil se veut pratique et facile à utiliser, puisque chaque étape de la préparation des recettes est accompagnée d'une photo d'un enfant faisant une manipulation.**

La réalisation des activités culinaires de ce recueil permet également de faire évoluer l'enfant à travers les cinq dimensions de son développement global. En voici quelques exemples :

**Dimension affective** : En étant fier de ses réalisations culinaires, l'enfant se sent valorisé, augmentant ainsi sa confiance et son estime de soi.

**Dimension physique et motrice** : Par les manipulations effectuées lors des activités culinaires, l'enfant développe sa coordination et sa dextérité.

**Dimension sociale et morale** : En discutant et en partageant certains instruments de cuisine avec ses pairs, l'enfant renforce sa capacité à vivre en groupe et à interagir avec les personnes qui l'entourent.

**Dimension cognitive** : En suivant une à une les étapes d'une recette, l'enfant saisit l'importance de suivre un processus pour parvenir à un résultat final. Au cours de la réalisation, il est également invité à être créatif, afin de produire un résultat à son image.

**Dimension langagière** : En discutant avec l'intervenant et ses pairs des aliments et de leur provenance, des instruments de cuisine, etc., l'enfant acquiert du nouveau vocabulaire lié au monde culinaire.

## OBJECTIFS DU RECUEIL D'ACTIVITÉS CULINAIRES ÉDUCATIVES

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Optimiser la réalisation d'activités culinaires éducatives avec les enfants, tout en favorisant le développement global de ces derniers.
- Favoriser, dans le plaisir et l'harmonie, le transfert du savoir-faire culinaire d'adultes influents aux enfants :
  - en les impliquant directement dans la réalisation des recettes;
  - en axant les activités sur la découverte et l'exploration des aliments et des instruments de cuisine;
  - en valorisant les aliments et les ingrédients de base.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les objectifs spécifiques (précédés de chiffres) et les attentes d'apprentissage de la part de l'enfant (précédés de lettres) consistent à :

- 1 Découvrir quelques aliments nutritifs, en privilégiant les aliments de base (ex. : légumes, fruits, pain, lait, yogourt, poisson) afin :
  - a. d'en connaître le nom;
  - b. d'en connaître la provenance.
- 2 Explorer avec un ou plusieurs sens (ouïe, odorat, goût, vue et toucher) quelques aliments nutritifs afin :
  - a. de prendre conscience de tout leur potentiel sensoriel;
  - b. d'entretenir leur curiosité et de prendre plaisir à goûter à de nouveaux aliments.
- 3 S'initier à la réalisation d'une recette et utiliser quelques instruments de cuisine simples afin :
  - a. de participer à la plupart des étapes de la préparation culinaire en se servant de techniques simples avec l'aide d'un adulte;
  - b. de prendre plaisir à cuisiner une variété d'aliments.
- 4 Reconnaître ses préférences alimentaires afin :
  - a. de s'affirmer dans l'expression de ses préférences et de ses aversions.
- 5 Apprendre certaines mesures d'hygiène corporelle et de salubrité alimentaire afin :
  - a. de les appliquer de manière adéquate avec l'aide d'un adulte;
  - b. d'appliquer certaines règles au cours d'une préparation culinaire supervisée et au moment de la consommation d'aliments.
- 6 Réaliser des activités ludiques et gratifiantes liées à la nutrition, qui respectent les intérêts de l'enfant, ses besoins et ses capacités, afin :
  - a. de reconnaître certaines de ses capacités à s'alimenter.

## CONTENU DU RECUEIL D'ACTIVITÉS CULINAIRES ÉDUCATIVES

**Les enfants adorent mettre la main à la pâte, peu importe l'âge. Tous peuvent bénéficier d'une activité culinaire par la découverte d'aliments ou la manipulation d'instruments de cuisine.**

Il est important de permettre aux plus petits d'explorer pour favoriser l'acquisition d'habiletés motrices. Quant aux plus grands, il faut les laisser exécuter le plus possible les différentes étapes par eux-mêmes. Ils en seront encore plus fiers et plus enclins à déguster leurs réalisations culinaires. Il n'est donc pas nécessaire de mettre l'accent sur l'apparence du résultat final, mais bien sur le plaisir de cuisiner tous ensemble dans l'harmonie.

**LES NEUF RECETTES DE CE RECUEIL ONT ÉTÉ CONÇUES EN TENANT COMPTE DE DIFFÉRENTS CRITÈRES DE SÉLECTION :**

- Pour toutes les activités culinaires, chaque enfant procède à la réalisation de sa propre recette. Pour des questions d'hygiène et de salubrité, l'adulte est invité à aider l'enfant lors de certaines étapes (ex. : l'ajout de sel et de poivre provenant d'un bol commun).
- Les techniques culinaires employées sont simples, pour que les enfants de 3 à 5 ans puissent réaliser eux-mêmes la plupart des étapes. Les principales manipulations sont de mesurer, de verser, de couper à l'aide d'un couteau à beurre ou de ciseaux, de mélanger ou d'assembler différents aliments. Ces manipulations ont été expérimentées avec des enfants de ce groupe d'âge.
- Des astuces sont intégrées à chacune des recettes pour faire participer les plus petits : 6 à 9 mois, 9 à 18 mois, 18 mois à 3 ans. Il est toutefois important de considérer le rythme de développement propre à chacun des enfants.
- Le temps de préparation est relativement court, tant pour la préparation que pour la réalisation (nombre d'ingrédients et d'instruments de cuisine restreints). La plupart des recettes ne requièrent pas de cuisson.
- L'emploi d'aliments de base (ex. : légumes, fruits, pain, lait, yogourt, poisson) est privilégié.
- Aucune recette ne contient de noix ou d'arachides.
- Les aliments plus à risque de provoquer des étouffements alimentaires sont évités ou adaptés.

### 5 - Introduction

*Le grand livre des petits chefs, avec astuces pour les plus petits. L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.*

## CONTENU D'UNE FICHE RECETTE

**Rendement pour un enfant :** ajuster la quantité requise de chaque aliment et instrument de cuisine selon le nombre d'enfants dans le groupe.

**Coût par portion :** coût approximatif calculé en 2014, d'après le prix des aliments vendus en épicerie.

**Photo finale :** résultat obtenu à la suite de la réalisation de la recette par l'enfant.

**Instruments de cuisine :** photo des instruments de cuisine avec les quantités nécessaires à la réalisation de la recette pour un enfant.

**Ingrédients :** photo des ingrédients avec les quantités nécessaires à la réalisation de la recette pour un enfant.

**Avant l'activité culinaire :** renseignements sur la préparation de certains ingrédients à faire par un adulte.

### Lors de l'activité culinaire

- **Causerie :** pistes pour animer une discussion sur les ingrédients, les instruments de cuisine ou la préparation de la recette par l'enfant.
- **Réalisation :** précisions quant aux étapes à réaliser devant les enfants et par les enfants, ainsi qu'aux instruments de cuisine et aux ingrédients à leur remettre.

**Rétroaction :** pistes pour animer une discussion et permettre une rétrospective sur l'activité culinaire réalisée.

**Variante(s) :** idée(s) pour refaire l'activité culinaire de façon(s) différente(s).

**Capsule nutrition :** capsule d'information sur divers sujets touchant l'alimentation, à l'intention de la responsable d'un service de garde en milieu familial.

**Astuces pour faire participer les plus petits :** quelques pistes pour intégrer les enfants de 6 mois à 3 ans à l'activité.

**Préparation par l'enfant :** photos des manipulations à effectuer pour permettre à l'enfant de bien suivre toutes les étapes de la recette.



...

# ACTIVITÉ CULINAIRE EN UN CLIN D'ŒIL

...

**Il suffit d'un peu de planification et de préparation pour rendre possible la tenue d'une activité culinaire avec les enfants. Voici quelques conseils qui vous aideront à faire de cette activité enrichissante un vif succès!**

Une idée astucieuse recueillie auprès d'intervenants du milieu? La création d'un bac culinaire!

Voici le matériel couramment utilisé lors des activités culinaires :

**Par enfant :**

1 couteau de table

1 petite cuillère en métal

1 petite fourchette en métal

1 paire de ciseaux

1 petit fouet

1 planche à découper

1 petit bol

1 petite assiette

1 grande assiette

**Pour le groupe :**

Quelques bols pour disposer les ingrédients sur la table

2 ensembles de cuillères à mesurer

2 ensembles de tasses à mesurer pour ingrédients secs

2 tasses à mesurer pour ingrédients liquides de 250 ml (1 tasse)

1 rouleau à pâte ou un verre en plastique rigide



## QUELQUES PISTES POUR BIEN SE PRÉPARER AVANT L'ACTIVITÉ

- › Vérifier si certains enfants sont allergiques ou intolérants à des ingrédients de la recette. L'information sur les allergies et les intolérances alimentaires est présentée aux pages 8 et 9. Il est important de demander aux parents si l'enfant a déjà goûté aux ingrédients de la recette.
- › S'assurer d'avoir tous les aliments et les instruments de cuisine nécessaires, selon le nombre de participants, en tenant compte également des dégustations et des manipulations des plus petits.
- › En fonction du nombre d'enfants, il est suggéré d'avoir plus d'un adulte pour surveiller afin de faciliter le déroulement de l'activité. La présence d'un parent peut s'avérer une aide précieuse.

## QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ

- › Le cas échéant, attacher les cheveux et replier les manches.
- › Bien laver toutes les mains, à l'aide d'un savon liquide doux avant l'activité. Répéter le lavage des mains si un participant éternue, met ses doigts dans sa bouche, touche un objet souillé, va aux toilettes, etc.
- › Utiliser des instruments de cuisine et des surfaces de travail bien propres.
- › Laver les aliments avant de les cuisiner.
- › Pour assurer la sécurité des enfants, il est recommandé d'employer des aliments pasteurisés (ex. : fromage) (voir la liste des ingrédients sur l'emballage).
- › Conserver les aliments périssables au réfrigérateur jusqu'au dernier moment, afin qu'ils passent le moins de temps possible à une température entre 4 °C et 60 °C.
- › Recouvrir les plaies ouvertes aux mains d'un pansement imperméable et étanche à usage unique, doublé d'un gant imperméable. Si ce n'est pas possible, l'enfant ne doit pas participer à l'activité. Si une personne se blesse durant l'activité, jeter les aliments qui sont entrés en contact avec la plaie.
- › Si les enfants goûtent à une préparation, utiliser un ustensile par enfant (ou un bâton de crudité, par exemple) en évitant de se resservir avec le même ustensile.

## LA MAIN À LA PÂTE

- › Puisque les enfants possèdent des techniques culinaires plus limitées, certaines étapes des recettes doivent être effectuées par un adulte. Bien qu'une supervision soit essentielle en tout temps, il est important que les enfants puissent expérimenter la plupart des techniques culinaires de base par eux-mêmes.
- › Pour que les plus petits prennent part à l'activité avec le reste du groupe, des idées sont proposées dans la section *Astuces pour faire participer les plus petits*.
- › Inviter les enfants à participer à l'activité, sans les forcer.
- › Passer en revue les comportements à respecter (ex. : ne pas courir, écouter les consignes).
- › Donner les conseils de sécurité pour l'usage de certains instruments de cuisine.
- › Rappeler aux enfants les règles d'hygiène et de salubrité.
- › Effectuer la recette étape par étape, en prenant soin de faire une démonstration des techniques plus complexes.

## QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ

- › Lorsqu'on donne des aliments aux plus petits pour qu'ils les manipulent et y goûtent, il est important de s'assurer de les offrir de façon sécuritaire, pour prévenir les étouffements.
- › Placer hors de portée les couteaux tranchants.
- › En cas d'écart de conduite important (ex. : un enfant qui s'amuse imprudemment avec un couteau), il est recommandé de retirer l'enfant de l'activité.

## MMM... QUE C'EST BON!

- › Lorsque vient le moment de déguster la recette, s'assurer que les enfants appliquent les bonnes manières à table (ex. : attendre ses camarades, s'asseoir pour manger).
- › Ne pas forcer à goûter, mais inviter les enfants à le faire.



# ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

## LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

### QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

- › Réaction excessive, voir exagérée, du système immunitaire en présence d'un aliment ou d'un additif alimentaire, qui est normalement inoffensif pour la majorité des personnes.
- › Pour confirmer une allergie alimentaire, un diagnostic médical est essentiel.

### SYMPTÔMES

- › Varient d'une personne à l'autre et peuvent être de plusieurs ordres, allant des démangeaisons, des rougeurs, des enflures, des nausées, des vomissements, des crampes, de la diarrhée jusqu'à la perte de conscience.
- › Peuvent nuire simultanément ou séparément aux appareils digestif, circulatoire et respiratoire, et à diverses parties du corps comme la peau, les yeux, le nez et la gorge.

### LES DIX ALLERGÈNES PRIORITAIRES AU CANADA

- › Arachides
- › Blé
- › Fruits de mer (poisson, crustacés et mollusques)
- › Lait
- › Moutarde
- › Noix
- › Oeufs
- › Sésame
- › Soja
- › Sulfites

### ÉVOLUTION DES ALLERGIES

Certaines allergies disparaissent avec l'âge (ex. : lait de vache, œufs, blé), alors que d'autres ont tendance à persister toute la vie (ex. : arachides,).



### QUE FAIRE EN CAS D'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

- › À l'heure actuelle, l'allergie alimentaire ne peut pas se guérir. La prévention est donc de mise.
- › Apprendre à bien lire les étiquettes des produits et éviter d'offrir à un enfant allergique tout aliment ou produit qui contient l'allergène ou un dérivé de celui-ci, y compris ceux portant la mention « peut contenir »<sup>1</sup>.
- › Éviter tout contact cutané avec l'allergène.
- › Toujours avoir l'auto-injecteur d'adrénaline à portée de main en présence d'un enfant allergique.
- › Lors d'activités culinaires en présence d'un enfant allergique, l'aliment allergène peut être remplacé par un autre aliment pour l'enfant en question ou encore pour l'ensemble du groupe. Pour des idées de substitutions, consulter *Le petit guide pratique*.

1. Consulter les mots-clés sur le site Web de Allergies Québec à [allergies-alimentaires.org](http://allergies-alimentaires.org).

## LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

### QU'EST-CE QU'UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE ?

- › Incapacité de supporter un aliment consommé en une quantité habituellement tolérée par les autres personnes.
- › Ne met pas la vie en danger et ne provoque généralement pas de réactions généralisées, car elle n'implique pas le système immunitaire.
- › Contrairement aux personnes allergiques, celles qui sont intolérantes à un aliment peuvent tolérer des traces et parfois de petites quantités de l'aliment. La préparation des repas est donc moins complexe, car la contamination n'a pas à être évitée à tout prix. Seules les sources concentrées doivent être évitées.

### SYMPTÔMES

- › Propres à chaque individu.
- › Les plus communs sont d'ordre gastro-intestinaux, tels que les gaz, les maux de ventre, les nausées et les vomissements.
- › Un diagnostic médical est essentiel, puisque ces mêmes malaises peuvent être associés à d'autres problèmes de santé ou à la prise de certains médicaments.

### QUELS SONT LES RESPONSABLES ?

- › Parmi les responsables, on compte notamment le lactose (sucre naturel du lait), les colorants et additifs alimentaires, ainsi que l'acidité de certains fruits.

### QU'EST-CE QUE L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE ?

- › Une personne intolérante au lactose ne produit pas assez de lactase (enzyme) pour digérer de grandes quantités de lactose.
- › Elle peut se produire pendant une courte période lors d'épisodes de gastroentérite ou de diarrhée. Elle peut également se manifester temporairement lors de la prise de certains médicaments (particulièrement des antibiotiques).

### QUE FAIRE EN CAS D'INTOLÉRANCE AU LACTOSE ?

L'intolérance au lactose n'est pas une allergie, mais il faut éviter autant que possible, au début, toute source de lactose, et ce, jusqu'à ce que les symptômes cessent. Plus tard, après avoir consulté un médecin, on peut tenter de réintroduire progressivement le lactose dans l'alimentation pour déterminer le seuil de tolérance individuel.

### BONNE NOUVELLE !

Bon nombre de personnes peuvent s'adapter au lactose en buvant le lait en petites quantités ou en le consommant avec des aliments. De façon générale, si la consommation de lait se fait de pair avec d'autres aliments, une quantité équivalente à 250 ml (1 tasse) peut être tolérée sans l'apparition de symptômes significatifs. D'ailleurs, des études démontrent que la plupart des personnes souffrant d'intolérance au lactose, y compris les enfants, peuvent boire jusqu'à 500 ml (2 tasses) de lait par jour, répartis en petites quantités.

### COMMENT INTÉGRER DES PRODUITS LAITIERS À L'ALIMENTATION MALGRÉ UNE INTOLÉRANCE AU LACTOSE ?

- › Répartir la consommation de produits laitiers en petites portions tout au long de la journée et prévoir les offrir en même temps que d'autres aliments.
- › Selon la tolérance de l'enfant intolérant, offrir du lait entier (3,25% de M.G.) puisqu'il semble mieux toléré.
- › Cuisiner avec des produits laitiers.
- › Offrir du yogourt. Il contient des bactéries qui aident à digérer le lactose.
- › Choisir des fromages fermes (ex. : Cheddar, Suisse), puisqu'ils contiennent très peu de lactose.
- › Faire l'achat de lait sans lactose ou encore de comprimés ou gouttes de lactase, selon l'accord des parents.

### ➔ RESSOURCES UTILES

Pour obtenir plus amples renseignements sur les allergies et les intolérances alimentaires, visiter le site Web d'Allergies Québec à [allergies-alimentaires.org](http://allergies-alimentaires.org) ou celui de Santé Canada à [hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index-fra.php](http://hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index-fra.php).





## QUELQUES RESSOURCES CRÉDIBLES

Agence canadienne d'inspection des aliments, sous l'onglet *Aliments* :  
[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)

Centre de référence en alimentation à la petite enfance :  
[www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)

Extenso, Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal :  
[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

Les Producteurs laitiers du Canada : [www.educationnutrition.ca](http://www.educationnutrition.ca)

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec,  
sous les onglets *Consommation des aliments* ou *Transformation et distribution  
alimentaires* : [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, sous l'onglet *Santé  
publique*, puis *Nutrition* et *alimentation* : [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

Santé Canada, sous l'onglet *Aliments et nutrition* : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Société canadienne de pédiatrie, *Soins de nos enfants* :  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

## PRINCIPAUX ARTICLES ET OUVRAGES DE RÉFÉRENCE CONSULTÉS

Allergies Québec :  
[www.allergies-alimentaires.org](http://www.allergies-alimentaires.org)

BOUCHARD, C. et coll. *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en  
contextes éducatifs*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2008, 464 p.

FERLAND, F. *Le développement de l'enfant au quotidien : du berceau à l'école  
primaire*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine (CHU mère-enfant), 2004, 232 p.

STEGEMAN CA et DAVIS JR. *The dental hygienist's guide to nutritional care*, 4th  
ed., Missouri: Elsevier Saunders, 2015, 450 p.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *Enquête de nutrition auprès des enfants  
québécois de 4 ans*, Québec, Les Publications du Québec, octobre 2005, 152 p.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Mieux vivre avec notre enfant,  
de la grossesse à deux ans*, Québec, Les Publications du Québec, 2014, 736 p.

QUÉBEC. *L'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes :*  
*Recommandations*, Québec, Les Publications du Québec, 2005. Rapport  
présenté au ministère de la Santé et des Services sociaux par l'Équipe de travail  
pour mobiliser les efforts en prévention, 56 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION.  
*Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire*, Québec,  
Les Publications du Québec, 2013, 46 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. *Accueillir la petite enfance :*  
*Le programme éducatif des services de garde du Québec – mise à jour*, Québec,  
Les Publications du Québec, 2007, 96 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. *Gazelle et Potiron. Cadre de  
référence. Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation,  
au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs  
à l'enfance*, Québec, Les Publications du Québec, 2014, 116 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Investir pour l'avenir.  
Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et  
de prévention des problèmes reliés au poids*, 2006-2012, Les Publications du  
Québec, 2006, 50 p.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource  
à l'intention des éducateurs et communicateurs*, Ottawa, Publications Santé  
Canada, 2007.

SANTÉ CANADA. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, (En ligne), 2014  
(<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>).

SANTÉ CANADA. *Les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires*,  
(En ligne), 2016  
(<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index-fra.php>).



# Bouchées éclatées

RENDEMENT  
**2 MINI-PITAS**

~

COÛT  
PAR PORTION  
**0,70 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine



## ⋮ Ingrédients



# Bouchées éclatées

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les épinards et la pomme.
- › Mettre les épinards dans un bol.
- › Mettre le yogourt dans un petit bol.
- › Couper le fromage et la pomme.
- › Éplucher la gousse d'ail.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette des *Bouchées éclatées*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette des *Bouchées éclatées*. À quoi servent ces instruments ?
- › Aimes-tu le fromage ? Quel bruit fait le fromage lorsque tu le manges ? Quel est le principal aliment utilisé pour fabriquer le fromage ?
- › As-tu déjà goûté à des épinards frais ? Cuits ? Lorsque tu regardes une feuille d'épinard, à quoi te fait-elle penser ?

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

- › Presser l'ail, puis l'incorporer au yogourt. Ajouter une pincée de sel et de poivre. À l'aide de la petite cuillère, bien mélanger.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 paire de ciseaux
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 morceau de pomme
- 2 mini-pitas
- 1 tranche de fromage

Mettre au centre de la table la plaque à biscuits recouverte de papier parchemin, la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), les jeunes feuilles d'épinard et le yogourt.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 14 et 15.

Note :

Sur une feuille, à mesure que les enfants placeront leurs *Bouchées éclatées* sur la plaque à biscuits, faire un schéma pour faciliter l'attribution des bouchées lorsqu'elles seront cuites.

### 3<sup>E</sup> ÉTAPE : CUISSON

- › Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- › Cuire les *Bouchées éclatées* pendant 8 à 10 minutes.
- › Laisser tiédir, puis servir aux enfants.

## ↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette des *Bouchées éclatées* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Si tu compares les mini-pitas à une tranche de pain, qu'ont-ils de différent ?
- › Avant l'atelier culinaire, avais-tu déjà vu un adulte se servir d'un presse-ail ? Reproduis le geste à faire pour presser de l'ail.

## ↷ VARIANTE

Remplacer les mini-pitas par des tranches de pain de blé entier grillées, préalablement taillées à l'aide d'emporte-pièces. Amusant et différent !

## ! CAPSULE NUTRITION

**Dès l'âge de deux ans, le rythme de croissance de l'enfant ralentit. Sa faim risque donc de diminuer. Au-delà des poussées de croissance, l'appétit des petits peut varier d'une journée à l'autre ou d'un repas à l'autre, en fonction, notamment, de leur niveau d'activité physique ou de leurs émotions. C'est pourquoi les signaux de faim et de satiété sont les meilleurs guides pour les aider à déterminer la quantité de nourriture à consommer. La plupart des enfants d'âge préscolaire savent les reconnaître. Il faut les encourager à les écouter !**

# 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 cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs et un petit bol de plastique afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

### 9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la pomme entière\*.
- › 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. : 1 jeune feuille d'épinard, 1 petit morceau de pomme, de fromage et de mini-pita).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : un bol de plastique, une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs, un bol, 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 à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : déchirer les jeunes feuilles d'épinard avec les doigts, mesurer le yogourt et le mettre dans le bol, assembler leurs mini-pitas en leur donnant des morceaux de fromage déjà coupés).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

## ⋮ Préparation par l'enfant



**1** Avec l'aide d'un adulte et avec la tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse), mesure les épinards.



**2** À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire tes épinards.



**3** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau de pomme en petits cubes et dépose-les dans ton bol.



**4** À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) du mélange de yogourt et d'ail et verse-le dans ton bol.

## ⋮ Préparation par l'enfant



**5** À l'aide de ta petite cuillère, mélange tous tes ingrédients.



**6** À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange sur tes mini-pitas.



**7** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta tranche de fromage en 2 dans le sens de la largeur.



**8** Dépose un morceau de fromage sur chaque mini-pita.



# Frittati et frittata!

RENDEMENT  
**1 FRITTATA**

~

COÛT  
PAR PORTION  
**0,70 \$**

## : Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 moule à muffins  
(12 unités)

1 couteau de table

1 planche à découper

1 petit bol

1 cuillère à mesurer de  
15 ml (1 c. à soupe)

1 petit fouet  
ou 1 petite fourchette

1 pinceau

1 petite assiette  
(pour la dégustation)

POUR L'ADULTE

- › 1 casserole
- › savon
- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 feuille
- › 1 crayon

## : Ingrédients

1 asperge

15 ml (1 c. à soupe) de lait  
entier (3,25 % de M.G.)

1 petit œuf

beurre mou  
ou huile végétale

1 tranche de fromage ferme  
(environ 10 cm x 2 cm x 0,5 cm)  
coupée d'une brique

sel

poivre

# Frittati et frittata!

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les asperges, puis les blanchir\*.
- › Laver la coquille des œufs avec de l'eau et du savon.
- › Couper le fromage.
- › Mettre le beurre ou l'huile dans une petite assiette ou un petit bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.
- › Verser le lait dans une tasse à mesurer pour ingrédients liquides.

\* Blanchir : plonger quelques minutes dans l'eau bouillante afin de ramollir, puis refroidir en plongeant dans l'eau glacée.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Frittati et frittata!*
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Frittati et frittata!* À quoi servent ces instruments?
- › As-tu déjà mangé une frittata? À quel autre mets te fait-elle penser?
- › De quelle couleur sont les asperges? Savais-tu qu'il y a aussi des asperges blanches? Comment poussent les asperges?
- › As-tu déjà cassé un œuf? Comment feras-tu pour casser l'œuf? Quel animal pond les œufs que tu manges?

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit bol
- 1 fouet ou 1 petite fourchette
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 œuf
- 1 asperge blanchie
- 1 tranche de fromage

Mettre au centre de la table le moule à muffins, la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), le pinceau, le lait, le beurre mou ou l'huile végétale, le sel et le poivre.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 19 à 21.

Note :

Sur une feuille, à mesure que les enfants verseront leur préparation d'œuf dans le moule à muffins, faire un schéma pour faciliter l'attribution des frittatas lorsqu'elles seront cuites.

### 3<sup>E</sup> ÉTAPE : CUISSON

- › Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- › Cuire les frittatas pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que leur température interne atteigne 68 °C (154 °F).
- › Laisser tiédir quelques minutes seulement, puis servir aux enfants.

## ↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Frittati et frittata!*?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles? Plus difficiles?
- › Pendant la réalisation, quelle manipulation as-tu préféré effectuer?
- › Maintenant que tu sais comment te servir d'un fouet, aimerais-tu en utiliser un de nouveau?
- › Te souviens-tu comment poussent les asperges? Explique-le.
- › Lorsque tu referas la recette de *Frittati et frittata!*, utiliseras-tu encore des asperges? Pourrais-tu remplacer les asperges par un autre légume? Lequel?

## ↷ VARIANTE

L'œuf peut être remplacé par 45 ml (3 c. à soupe) de produit d'œufs liquides pasteurisés vendu dans les marchés d'alimentation.

## ! CAPSULE NUTRITION

**Les enfants peuvent ressentir de l'insécurité face à un aliment inconnu. C'est ce qu'on appelle la «néophobie alimentaire». Il est intéressant d'explorer l'aliment avec les tout-petits en discutant de sa forme, de sa couleur, de la façon de le cultiver ou de le produire, etc. Plus les enfants en connaîtront sur l'aliment nouveau, plus ils seront tentés d'y goûter. Ainsi, avant l'activité, la section *Causerie* peut être utile afin de faire connaître l'asperge, légume parfois méconnu des enfants.**

# 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 cuillère à mesurer, un petit bol de plastique et un fouet afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

### 9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher délicatement la coquille de l'œuf\*, préalablement lavée.
- › 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. : des petits morceaux d'asperge et de fromage).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère à mesurer, une tasse de plastique pour ingrédients liquides, un pinceau, un fouet, 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 à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : badigeonner le fond du moule, verser le lait dans le bol, mélanger les ingrédients, déposer les asperges et le fromage dans la préparation).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

## : Préparation par l'enfant



**1** À l'aide du pinceau, prends une petite quantité de beurre.



**2** À l'aide du pinceau, badigeonne le beurre à l'intérieur de ton moule à muffins.



**3** En cognant sur le bord de ton bol, casse ton œuf.



**4** Dépose ton œuf dans ton bol et regarde s'il n'y a pas de morceaux de coquille.

## : Préparation par l'enfant



**5** À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le lait.



**6** Verse ton lait dans ton bol.



**7** Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de sel et de poivre à ton mélange. Avec ton fouet, mélange tous tes ingrédients, puis mets ton bol de côté.



**8** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton asperge en petits morceaux.

## : Préparation par l'enfant



**9** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta tranche de fromage en 2 sur le sens de la largeur.



**10** Avec l'aide d'un adulte, verse ton mélange d'œuf dans ton moule à muffins.



**11** Ajoute tes morceaux d'asperge dans ton mélange.



**12** Dépose tes 2 tranches de fromage sur le dessus de ton mélange.



Petit  
**gratte-ciel**  
aux  
**bleuets**

RENDEMENT  
**1 PETIT GRATTE-CIEL**

~  
COÛT  
PAR PORTION  
**1,14\$**

## ⋮ Instruments de cuisine



## ⋮ Ingrédients



# Petit gratte-ciel aux bleuets

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver les bleuets.
- › La veille de l'activité, cuire le gruau selon les instructions sur l'emballage, le mettre dans un bol, puis le mettre au réfrigérateur pour qu'il soit froid lors de l'activité culinaire. Puisque le rendement varie d'une marque de commerce à l'autre, il est important de s'assurer d'obtenir 30 ml (2 c. à soupe) de gruau cuit par enfant pour réaliser la recette.
- › Déposer le fromage Cottage, le fromage Quark et les bleuets dans différents bols.
- › Verser le sirop d'érable dans un petit pichet.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu les bleuets ? Comment poussent les bleuets ?
- › Connais-tu d'autres petits fruits ? Lesquels ?
- › Lorsque tu regardes le fromage Quark, à quel autre aliment te fait-il penser ?

2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 verre transparent
- 1 petite cuillère

Mettre au centre de la table la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), les trois cuillères à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la petite cuillère, la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) et tous les ingrédients.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 25 à 27.

## ↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets* ? Pourquoi ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Aimerais-tu refaire la recette du *Petit gratte-ciel aux bleuets* en ajoutant d'autres ingrédients ? Lesquels ?
- › Combien y avait-il d'étapes différents dans ton verre ? Pourrais-tu en faire plus ? Comment ?
- › Avais-tu déjà utilisé une tasse à mesurer pour ingrédients secs ? Si oui, quels aliments avais-tu mesurés ?

## ↪ VARIANTE

Remplacer les bleuets par d'autres fruits de saison, des fruits surgelés décongelés ou en conserve dans leur jus.

## ! CAPSULE NUTRITION

**Manger sert avant tout à combler les besoins du corps en énergie et en éléments nutritifs pour lui permettre de bien fonctionner. L'adulte doit encourager les enfants à s'alimenter selon leurs besoins, c'est-à-dire à manger en fonction de leur faim et de leur satiété. Négocier, récompenser ou punir un enfant avec de la nourriture ne l'aide pas à écouter ses signaux. Il faut plutôt adopter une attitude neutre à l'égard des aliments et veiller à ce que l'ambiance soit agréable durant les repas. Parce que manger, c'est aussi un plaisir!**

## 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 cuillère à mesurer et une tasse à mesurer pour ingrédients secs afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

**9 À 18 MOIS :**

- › 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. : 4 ou 5 flocons d'avoine non cuits, quelques petits bleuets, une petite quantité de fromage Cottage).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : un petit verre de plastique, une cuillère à mesurer, une tasse à mesurer pour ingrédients secs).

**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.
- › Comme les étapes de cette recette sont plutôt simples (mesurer et verser), il est possible de les impliquer activement à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte.

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

## : Préparation par l'enfant



**1** À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le fromage Cottage.



**2** Dépose ton fromage Cottage dans ton verre.



**3** À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le fromage Quark.



**4** À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton fromage Quark dans ton verre.

## : Préparation par l'enfant



**5** Avec l'aide d'un adulte et avec la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure le sirop d'érable et verse-le dans ton verre.



**6** Avec l'aide d'un adulte, verse 1 à 2 gouttes d'extrait de vanille dans ta petite cuillère et verse-la dans ton verre.



**7** À l'aide de ta petite cuillère, mélange bien tous tes ingrédients.



**8** À l'aide d'une autre cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure 30 ml (2 c. à soupe) de gruau.

## : Préparation par l'enfant



**9** À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton gruau dans ton verre, par-dessus ta préparation au fromage.



**10** À l'aide de ta petite cuillère, étends ton gruau pour bien recouvrir la préparation au fromage.



**11** À l'aide de la tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse) et de la petite cuillère, mesure les bleuets.



**12** Dépose tes bleuets dans ton verre.



# Rouleau rigolo

RENDEMENT  
**1 ROULEAU**

~

COÛT  
PAR PORTION  
**1,05 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 rouleau à pâte ou  
1 verre de plastique rigide

1 petit bol

1 grande assiette

1 couteau de table

1 cuillère à mesurer  
de 5 ml (1 c. à thé)

1 planche  
à découper

1 petite cuillère

1 paire de ciseaux

POUR L'ADULTE

- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 ouvre-boîte

## ⋮ Ingrédients

1 tranche de pain  
de grains entiers

4 jeunes feuilles  
d'épinard

10 ml (2 c. à thé) de yogourt  
nature à environ 2 % de M.G.

1 bâtonnet de fromage ferme  
(10 cm x 0,5 cm x 0,5 cm)  
coupé d'une brique

1 branche de céleri

80 ml (1/3 tasse) de thon pâle  
en morceaux, dans l'eau

poivre

sel

1 lanière de poivron  
rouge, orange ou jaune

1 petite  
branche d'aneth

# Rouleau rigolo

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

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

- › Laver les épinards, le poivron, le céleri et l'aneth.
- › Couper le fromage et le poivron.
- › Couper la branche de céleri en bâtonnets et les faire blanchir\*.
- › Ouvrir la conserve de thon, l'égoutter, puis déposer 80 ml (1/3 tasse) dans le petit bol de chaque enfant.
- › Mettre le yogourt dans un bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.

\* Blanchir : plonger quelques minutes dans l'eau bouillante afin de ramollir, puis refroidir en plongeant dans l'eau glacée.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Rouleau rigolo*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Rouleau rigolo*. À quoi servent ces instruments?
- › Connais-tu l'aneth? De quelle couleur est cette herbe? Aimes-tu l'odeur de l'aneth?
- › Savais-tu que le thon est un poisson? As-tu déjà goûté à du thon? Nomme d'autres sortes de poissons que tu connais. Comment vivent les poissons?

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

#### Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 planche à découper
- 1 grande assiette
- 1 couteau de table
- 1 paire de ciseaux
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 tranche de pain
- 1 bâtonnet de céleri
- 1 branche d'aneth
- 1 petit bol contenant du thon
- 4 jeunes feuilles d'épinard
- 1 lanière de poivron
- 1 bâtonnet de fromage

Mettre au centre de la table le rouleau à pâte, la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le yogourt, le sel et le poivre.

#### Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 31 à 33.

## ↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Rouleau rigolo*?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles? Plus difficiles?
- › Dans ton *Rouleau rigolo*, il y avait du fromage. Nomme d'autres recettes où l'on peut mettre du fromage.
- › Quel est ton légume préféré? Crois-tu que tu pourrais ajouter ton légume préféré la prochaine fois que tu feras la recette du *Rouleau rigolo*?
- › Avais-tu déjà utilisé un rouleau à pâte avant cette activité culinaire? Si oui, pour quelle recette? As-tu aimé manipuler le rouleau à pâte?

## ↪ VARIANTE

Ajouter de la crème sure au mélange de yogourt et de thon. Il sera ainsi transformé en une trempette onctueuse dans laquelle on peut tremper des biscottes de grains entiers.

## ! CAPSULE NUTRITION

**Il peut être surprenant d'apprendre que 15 expositions peuvent être nécessaires avant que l'enfant accepte un nouvel aliment. Bien que l'aliment puisse être apprécié du premier coup, il faut souvent user de patience et de persévérance avec les tout-petits. Le goût est un processus évolutif. Chaque fois qu'un aliment méconnu se retrouve au menu, il est judicieux d'en offrir une petite portion à l'enfant pour commencer. Au fil des expositions, il pourra le regarder, le toucher, le sentir, puis finalement y goûter! Pour faciliter l'appréciation de nouveaux aliments, ils peuvent être présentés en salade, cuits, découpés avec des emporte-pièces, etc. Et pourquoi ne pas leur attribuer des noms rigolos?**

# 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 un petit bol de plastique et une cuillère à mesurer afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

### 9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la branche d'aneth\*.
- › 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. : 1 feuille d'épinard, 1 petit morceau de fromage, de pain et de thon).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une petite cuillère, une cuillère à mesurer, un bol 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 à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : déchirer la branche d'aneth avec les doigts, mesurer le yogourt et le mettre dans le bol, assembler leur *Rouleau rigolo* en leur donnant des jeunes feuilles d'épinard, le bâtonnet de fromage, la lanière de poivron).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

## : Préparation par l'enfant



**1** À l'aide du rouleau à pâte et de ta planche à découper, aplatiss ta tranche de pain, puis dépose-la dans ton assiette.



**2** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton bâtonnet de céleri en petits morceaux.



**3** À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire ta branche d'aneth.



**4** Dépose tes morceaux de céleri et d'aneth dans ton bol contenant ta portion de thon.

## : Préparation par l'enfant



**5** À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de yogourt nature.



**6** Verse ton yogourt dans ton bol.



**7** Avec l'aide d'un adulte, ajoute du sel et du poivre à ton mélange, puis, avec ta petite cuillère, mélange tes ingrédients.



**8** Au centre de ta tranche de pain, place tes 4 feuilles d'épinard de façon à en couvrir toute la largeur.

## : Préparation par l'enfant



**9** À l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange de thon sur tes épinards.



**10** Ajoute ta lanière de poivron et ton bâtonnet de fromage sur ton mélange.



**11** Avec l'aide d'un adulte, roule ton sandwich.



**12** À l'aide de ton couteau, coupe ton sandwich en 2.



# Salade d'Ali Baba

RENDEMENT  
**160 ML ( $\frac{2}{3}$  TASSE) DE SALADE**

~

COÛT  
PAR PORTION  
**1,98 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 planche à découper

1 petite cuillère

1 petite cuillère

1 petit bol

1 couteau de table

1 tasse à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse)

1 paire de ciseaux

POUR L'ADULTE

- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 planche à découper
- › 1 zesteur ou une râpe fine
- › 1 tamis

1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) et 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)

## ⋮ Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) de maïs en grains surgelé

15 ml (1 c. à soupe) de quinoa sec

2 boules de fromage Bocconcini (mini)

2 rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur d'une courgette moyenne

1 lanière de poivron rouge, orange ou jaune

1 feuille de menthe

VINAIGRETTE

- › 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- › 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- › 5 ml (1 c. à thé) de jus d'orange pur à 100%
- › Quelques gouttes de sirop d'érable
- › 1 pincée de zeste de lime
- › 1 pincée de sel
- › 1 pincée de poivre

# Salade d'Ali Baba

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Rincer le quinoa dans un tamis. La veille, cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage, le placer dans un bol, puis le mettre au réfrigérateur pour qu'il soit froid lors de l'activité culinaire.
- › Laver la courgette, le poivron, la menthe et la lime.
- › Couper la courgette et le poivron.
- › La veille, mettre le maïs dans un bol et le décongeler au réfrigérateur, ou le mettre quelques secondes au four à micro-ondes.
- › Égoutter les boules de fromage Bocconcini (mini) et les placer dans un bol.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Salade d'Ali Baba*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Salade d'Ali Baba*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu le quinoa ? (Si possible, montrer aux enfants le quinoa sec). As-tu déjà mangé du quinoa ?
- › Qu'est-ce que du fromage Bocconcini ? Quelle forme a-t-il ?
- › Qu'est-ce qu'une salade ? Quelles sortes de salades aimes-tu manger ?

2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

Râper le zeste de la lime pour la vinaigrette.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 paire de ciseaux
- 2 rondelles de courgette
- 1 lanière de poivron
- 2 boules de fromage Bocconcini (mini)
- 1 feuille de menthe

Mettre au centre de la table la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse), la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le maïs, le quinoa et les ingrédients de la vinaigrette.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 37 à 39.

Note :

Lorsque les enfants ont terminé leur salade, l'adulte peut les aider à préparer leur vinaigrette.

## ↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Salade d'Ali Baba* ? Pourquoi ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Te souviens-tu de tous les ingrédients de la recette ? Nomme-les.

- › Quelles couleurs y a-t-il dans ta salade ? Quels autres légumes pourrais-tu ajouter pour y voir d'autres couleurs ?
- › Quel aliment est le plus croquant dans ta salade ?

## ↔ VARIANTE

Remplacer le quinoa par du riz, des pâtes, du boulgour ou même de l'orge. Voilà une belle variété de produits céréaliers à découvrir avec les enfants !

## ! CAPSULE NUTRITION

**Un étouffement alimentaire est si vite arrivé. Il est donc important de prendre les précautions nécessaires pour minimiser les risques, surtout chez les enfants de moins de quatre ans. Lors d'une activité culinaire, il faut veiller à ce que les enfants coupent les fruits et les légumes en petits morceaux avant de les manger. Les raisins, par exemple, doivent être coupés en quatre plutôt qu'en deux. Certains légumes, comme les carottes, doivent être blanchis\*. Durant la dégustation, les enfants doivent demeurer assis, prendre de petites bouchées et bien mastiquer. Ces petites attentions pourraient éviter bien des soucis.**

\*Blanchir : plonger quelques minutes dans l'eau bouillante afin de ramollir, puis refroidir en plongeant dans l'eau glacée.

# 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 cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs et un petit bol de plastique afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

9 À 18 MOIS :

- › Leur faire toucher la courgette entière et le poivron entier\*.
- › Leur faire sentir la menthe\*.
- › 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. : quelques grains de maïs et de quinoa cuit, un petit morceau de fromage Bocconcini, une mince rondelle de courgette, une mince lanière de poivron).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une planche à découper, un petit bol de plastique, une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs).

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 à la préparation des aliments, avec l'aide de l'adulte (ex. : mesurer le maïs et le quinoa cuit et les déposer dans le bol, déchirer avec ses doigts la feuille de menthe, mélanger la salade).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

## : Préparation par l'enfant



**1** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe tes rondelles de courgette en petits morceaux.



**2** Dépose tes morceaux de courgette dans ton bol.



**3** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta lanière de poivron en petits cubes.



**4** Dépose tes cubes de poivron dans ton bol.

## : Préparation par l'enfant



**5** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe tes boules de fromage Bocconcini (mini) en petits morceaux.



**6** Dépose tes morceaux de fromage Bocconcini (mini) dans ton bol.



**7** À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) et d'une petite cuillère, mesure le maïs en grains.



**8** Dépose ton maïs en grains dans ton bol.

## : Préparation par l'enfant



**9** À l'aide de la tasse à mesurer de 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) et de la petite cuillère, mesure le quinoa.



**10** Dépose ton quinoa dans ton bol.



**11** À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchire ta feuille de menthe, puis ajoute les morceaux dans ta salade.



**12** À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure la vinaigrette, ajoute-la dans ta salade, puis, avec ta petite cuillère, mélange bien tous les ingrédients.



# Soleil-ô-fruits

RENDEMENT  
**1 SOLEIL-Ô-FRUIITS**

~

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.



# *Tortilla oh là là!*

RENDEMENT  
**1 TORTILLA**

~

COÛT  
PAR PORTION  
**1,50 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine



## ⋮ Ingrédients



# Tortilla oh là là!

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE

(à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Ouvrir la conserve de lentilles, les rincer, les égoutter, puis les mettre dans un bol.
- › Laver la tomate et l'avocat.
- › Couper la tomate.
- › Mettre la crème sure, le fromage râpé et le cumin dans différents bols.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette de *Tortilla oh là là!*
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette de *Tortilla oh là là!* À quoi servent ces instruments?
- › Connais-tu les lentilles? Connais-tu d'autres sortes de légumineuses? (Si possible, explorer une variété de légumineuses sèches avec les enfants en les mettant dans un sac hermétique : haricots rouges, pois chiches, fèves de soya, etc.)
- › Savais-tu que la *Tortilla oh là là!* peut aussi s'appeler « burritos »? Savais-tu qu'un burrito est un genre de sandwich que mangent souvent les gens d'origine mexicaine?
- › Le cumin est une épice. À quoi servent les épices? De quelle couleur est le cumin? Aimes-tu l'odeur du cumin?

2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

Devant les enfants :

- › Enlever la pelure et le noyau de l'avocat, puis le couper en tranches.

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 grande assiette
- 1 morceau de tomate
- 1 morceau d'avocat
- 1 petite tortilla de blé entier

Mettre au centre de la table la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), la tasse à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (¼ tasse), trois petites cuillères, le cumin, la crème sure, le fromage et les lentilles.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 12 étapes illustrées aux pages 48 à 50.

## ↩ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette de *Tortilla oh là là!*?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles? Plus difficiles?
- › Avant de faire cette activité culinaire, avais-tu déjà goûté à un avocat? Aimes-tu le goût de l'avocat? Quels autres légumes aimes-tu?
- › Pendant la préparation, quelle manipulation as-tu préféré effectuer?
- › Dans cette activité culinaire, tu as utilisé un couteau. Nomme les consignes de sécurité à suivre lorsqu'on se sert d'un couteau.

## ↪ VARIANTES

Remplacer les lentilles par du poulet cuit et la tomate par une feuille de laitue : voilà une tortilla réinventée!

## ! CAPSULE NUTRITION

**Les petits adorent imiter les grands! Ils sont tentés de reproduire les gestes de leurs parents, mais aussi ceux des autres adultes influents qui les entourent. En milieu de garde, le personnel est un modèle pour l'enfant. Quelqu'un aime le brocoli? Fort probable que les enfants seront tentés d'en manger! Un autre déguste un aliment qui ne se trouve pas dans leur assiette? Voilà, cet aliment devient instantanément attrayant! Il faut profiter de cette période où les enfants désirent faire comme les adultes pour être des modèles positifs. Cela permettra ainsi à l'enfant d'élargir son éventail de goûts!**

# 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 cuillère à mesurer, une tasse à mesurer pour ingrédients secs et un petit bol de plastique afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

**9 À 18 MOIS :**

- › Leur faire toucher la tomate entière et la pelure de l'avocat\*.
- › 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. : quelques lentilles, un quartier de tomate et d'avocat, quelques brins de fromage râpé).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère à mesurer, une tasse à mesurer pour ingrédients secs, un bol 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. : mesurer les lentilles et le yogourt et mettre dans le bol, déposer les ingrédients sur la tortilla).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

## Préparation par l'enfant



1

À l'aide de la cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) et d'une petite cuillère, mesure 45 ml (3 c. à soupe) de lentilles.



2

Verse tes lentilles dans ton bol.



3

À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de crème sure.



4

À l'aide de la petite cuillère, verse ta crème sure dans ton bol.

## Préparation par l'enfant



**5** Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de cumin à ton mélange, puis, avec ta petite cuillère, mélange délicatement tes ingrédients.



**6** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau de tomate en petits morceaux.



**7** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ton morceau d'avocat en 2 tranches.



**8** Dépose ta tortilla dans ton assiette. Au centre, à l'aide de ta petite cuillère, dépose ton mélange de lentilles et de crème sure.

## ⋮ Préparation par l'enfant



**9**

Ajoute tes tranches d'avocat et tes morceaux de tomate sur ton mélange.



**10**

À l'aide de la tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse) et d'une petite cuillère, mesure le fromage râpé et ajoute-le sur le dessus de tes morceaux de tomate et de tes tranches d'avocat.



**11**

Replie le bas de ta tortilla par-dessus ta garniture.



**12**

Avec l'aide d'un adulte, roule ta tortilla.



# Toupiés farciés

RENDEMENT  
**2 DEMI-TOMATES FARCIES**

~  
COÛT  
PAR PORTION  
**0,95 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 petit bol à mélanger

1 petite assiette  
(pour la dégustation)

1 petite cuillère

1 planche à découper

1 couteau de table

1 paire de ciseaux

1 cuillère à mesurer  
de 5 ml (1 c. à thé)

POUR L'ADULTE

- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)
- › 1 petite cuillère

## ⋮ Ingrédients

1 tomate italienne

poivre

sel

1 rondelle d'environ ½ cm  
de concombre anglais

1 morceau (environ ¼) de mangue

10 ml (2 c. thé) de yogourt  
nature à environ 2 % de M.G.

1 feuille de basilic

# Toupiés farcies

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

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

- › Laver la tomate, la mangue, le concombre et le basilic.
- › Couper la tomate en deux, dans le sens de la longueur, puis l'évider (à l'aide d'une cuillère, retirer la partie centrale où se trouvent les pépins).
- › Trancher le concombre.
- › Éplucher la mangue et la couper en morceaux.
- › Mettre le yogourt dans un bol.
- › Mettre du sel et du poivre dans deux bols différents.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette des *Toupiés farcies*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette des *Toupiés farcies*. À quoi servent ces instruments ?
- › Connais-tu la mangue ? (Si possible, explorer une mangue entière avec les enfants). La pelure de la mangue est-elle douce ou rugueuse ? De quelle couleur est la chair de la mangue ?
- › Connais-tu le basilic ? À quoi sert le basilic dans une recette ? Aimes-tu l'odeur du basilic ?
- › Aimes-tu le yogourt ? Quand en manges-tu ? As-tu déjà goûté au yogourt nature ?

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

#### Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 petit bol à mélanger
- 1 paire de ciseaux
- 1 petite cuillère
- 1 petite assiette (pour la dégustation)
- 1 rondelle de concombre
- 1 morceau de mangue
- 1 feuille de basilic
- 2 demi-tomates

Mettre au centre de la table la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), le yogourt, le sel et le poivre.

#### Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 54 et 55.

## ↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette des *Toupiés farcies* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Avant cette activité culinaire, avais-tu déjà utilisé des ciseaux pour couper des aliments ? Si oui, quels aliments ?
- › As-tu aimé le goût des *Toupiés farcies* ? Aimerais-tu en refaire ?
- › Si tu refaisais la recette des *Toupiés farcies*, est-ce que tu la referais telle quelle ? Enlèverais-tu ou ajouterais-tu des ingrédients ?

## ↷ VARIANTES

Remplacer la mangue par des tomates et le concombre par du poivron. Voilà un nouveau mélange éclatant pour farcir des demi-poires !

## ! CAPSULE NUTRITION

**Contrairement à la croyance populaire, on ne goûte pas le sucré, le salé, l'acide et l'amer sur des zones spécifiques de la langue. En réalité, certaines papilles gustatives sont plus sensibles à certaines saveurs, mais elles sont toutes en mesure d'en détecter plusieurs. On retrouve des papilles gustatives sur la langue, mais aussi sur le palais, à l'intérieur des joues et sous la langue. Chez les jeunes enfants, on dénombrait environ 10 000 papilles gustatives, alors que les adultes n'en posséderaient que 4 000 ! Les enfants perçoivent donc les saveurs plus intensément que nous. Cela peut expliquer, en partie, pourquoi ils peuvent mettre plus de temps à apprivoiser certains aliments.**

# 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 cuillère à mesurer, 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 mangue entière, la tomate et le concombre\*.
- › 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. : quelques petits cubes de concombres, de tomate et de mangue, des morceaux de basilic).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère à mesurer, 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. : déchirer la feuille de basilic, mesurer et verser le yogourt, brasser le mélange).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.

## ⋮ Préparation par l'enfant



**1** À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta rondelle de concombre et ton morceau de mangue en petits cubes.



**2** Dépose tes cubes de concombre et de mangue dans ton bol.



**3** À l'aide de tes ciseaux ou avec tes doigts, coupe ou déchiquette ta feuille de basilic.



**4** Dépose ton basilic dans ton bol.

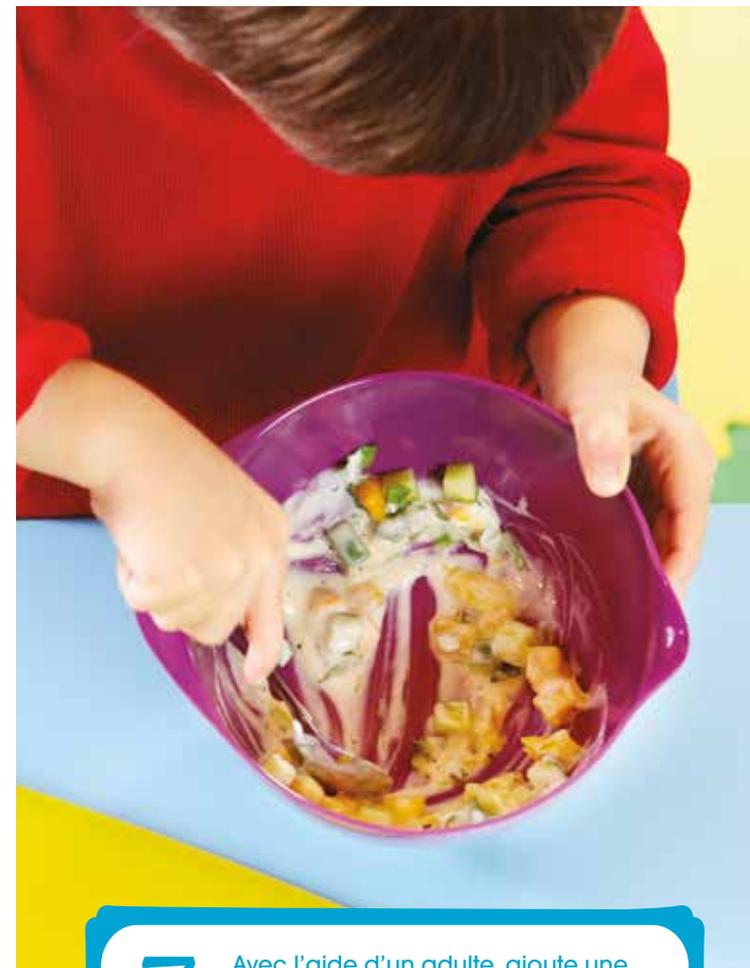
## ⋮ Préparation par l'enfant



**5** À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure 10 ml (2 c. à thé) de yogourt nature.



**6** Verse ton yogourt dans ton bol.



**7** Avec l'aide d'un adulte, ajoute une petite quantité de sel et de poivre à ton mélange. À l'aide de ta petite cuillère, mélange tous tes ingrédients.



**8** À l'aide de ta petite cuillère, farcis tes demi-tomates avec ton mélange.



# Tourbillon fruité

RENDEMENT  
**ENVIRON 250 ML (1 TASSE)**

~  
COÛT  
PAR PORTION  
**0,95 \$**

## ⋮ Instruments de cuisine

PAR ENFANT

POUR LE GROUPE

1 petit verre

1 tasse à mesurer pour ingrédients liquides

1 planche à découper

1 couteau de table

2 tasses à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse)

1 paille

2 petites cuillères

POUR L'ADULTE

- › 1 planche à découper
- › 1 couteau d'office (petit couteau tranchant)

## ⋮ Ingrédients

80 ml (1/3 tasse) de compote de pommes et de fraises

80 ml (1/3 tasse) de yogourt à la vanille à environ 2 % de M.G.

60 ml (1/4 tasse) de lait entier (3,25 % de M.G.)

1 fraise

# Tourbillon fruité

## ← AVANT L'ACTIVITÉ CULINAIRE (à faire par l'adulte)

En fonction des quantités à donner à chaque enfant :

- › Laver la fraise et l'équeuter.
- › Mettre la compote et le yogourt dans différents bols.
- › Verser le lait dans un petit pichet ou une tasse à mesurer pour ingrédients liquides.

## → LORS DE L'ACTIVITÉ CULINAIRE

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : CAUSERIE

- › Nomme les ingrédients que tu utiliseras pour faire la recette du *Tourbillon fruité*.
- › Nomme les instruments de cuisine que tu utiliseras pour faire la recette du *Tourbillon fruité*. À quoi servent ces instruments ?
- › Le *Tourbillon fruité* est un lait frappé. As-tu déjà goûté à un lait frappé ? Si oui, à quelle saveur ?
- › Explique comment ont fait de la compote de fruits ?
- › D'où vient le lait ?

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE : RÉALISATION

Remettre à chaque enfant de 3 ans ou plus :

- 1 petit verre
- 1 paille
- 1 couteau de table
- 1 planche à découper
- 1 fraise

Mettre au centre de la table deux tasses à mesurer pour ingrédients secs de 80 ml (1/3 tasse), la tasse à mesurer pour ingrédients liquides, deux petites cuillères, le yogourt, la compote et le lait.

Préparation par l'enfant :

Suivre les 8 étapes illustrées aux pages 59 et 60.

### ↶ RÉTROACTION

- › As-tu aimé faire la recette du *Tourbillon fruité* ?
- › Quelles étapes as-tu trouvées faciles ? Plus difficiles ?
- › Si tu refaisais la recette, aimerais-tu changer ou ajouter certains ingrédients ? Lesquels ?
- › Pour brasser ton lait frappé, tu as utilisé ta paille, mais quels instruments de cuisine aurais-tu pu utiliser pour le brasser ?

### ↷ VARIANTES

Pour changer la couleur et la saveur, utiliser une autre compote de fruits. Par temps estival, verser la préparation dans de petits contenants et les placer au congélateur pour en faire de délicieuses sucettes glacées !

### ! CAPSULE NUTRITION

**Les enfants ont besoin de matières grasses pour favoriser la croissance et le développement de leur cerveau. Elles constituent également une source importante d'énergie et aident le corps à absorber des vitamines. Leur offrir des aliments nutritifs qui renferment des matières grasses, tels que les avocats ou le fromage, est donc judicieux. De plus, le lait entier (3,25% de M.G.) est à privilégier au moins jusqu'à l'âge de deux ans. Il peut même être offert durant toute la petite enfance.**

## 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 cuillère, une tasse à mesurer de plastique pour ingrédients secs et une tasse à mesurer de plastique pour ingrédients liquides, afin qu'ils se familiarisent avec ces instruments de cuisine.

#### 9 À 18 MOIS :

- › 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. : quelques petits morceaux de fraises, une petite quantité de yogourt et de compote).
- › En suivant l'ordre de préparation de la recette, leur donner les instruments de cuisine pour qu'ils les manipulent (ex. : une cuillère, une tasse à mesurer pour ingrédients secs, un verre 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. : mesurer et verser le yogourt, la compote et le lait, brasser leur mélange).

\* Voir le premier point de la section *Quelques règles de sécurité* à la page 7.



## : Préparation par l'enfant



**1** À l'aide de la tasse à mesurer de 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) et de la petite cuillère, mesure le yogourt.



**2** À l'aide de la petite cuillère, verse ton yogourt dans ton verre.



**3** À l'aide de l'autre tasse à mesurer de 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) et d'une autre petite cuillère, mesure la compote et verse-la dans ton verre.



**4** Avec l'aide d'un adulte et avec la tasse à mesure pour ingrédients liquides, mesure 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de lait.

## : Préparation par l'enfant



5

Verse ton lait dans ton verre.



6

À l'aide de ta paille, mélange bien tous tes ingrédients.



7

À l'aide de ton couteau et de ta planche à découper, coupe ta fraise en 2. Avec l'aide d'un adulte et avec ton couteau, fais une entaille dans tes moitiés de fraise.



8

Place tes demi-fraises sur le rebord de ton verre, pour décorer.



CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES  
EDUCATIONNUTRITION.CA



#### Droits et responsabilités

La propriété intellectuelle, incluant les droits d'auteurs, du présent recueil appartient en exclusivité à Les Producteurs laitiers du Canada. Toute utilisation, traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations, recettes et photos par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent recueil, sont strictement interdites sans l'autorisation de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.

© Les Producteurs laitiers du Canada, octobre 2016

## REMERCIEMENTS

C'est avec plaisir que l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada vous présente **Le grand livre des petits chefs** : *Recueil d'activités culinaires éducatives pour les enfants de 3 à 5 ans, avec astuces pour les plus petits*, destiné aux services de garde en milieu familial.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada tient à remercier le personnel des services de garde éducatifs à l'enfance et autres professionnels qui ont collaboré, de près ou de loin, à l'élaboration de cet outil.

Des remerciements particuliers sont adressés aux centres de la petite enfance Percée de Soleil de Beauport, Joli-Cœur-du-Lac de Lac-Beauport et Les contes de fée de Saint-Basile-le-Grand, pour nous avoir accueillis lors de nos expérimentations culinaires avec les enfants.

Nous remercions également les responsables d'un service de garde en milieu familial de même que les agentes-conseils de soutien pédagogique et technique ayant participé à nos groupes de discussion afin d'adapter le mieux possible cet outil à la réalité des milieux familiaux.

Finalement, nous remercions tout spécialement les parents ainsi que les enfants présents dans ce recueil, car, sans eux, cet outil ne serait pas aussi vivant !

\* L'usage du féminin dans l'ensemble du recueil a pour seul but d'alléger le texte.