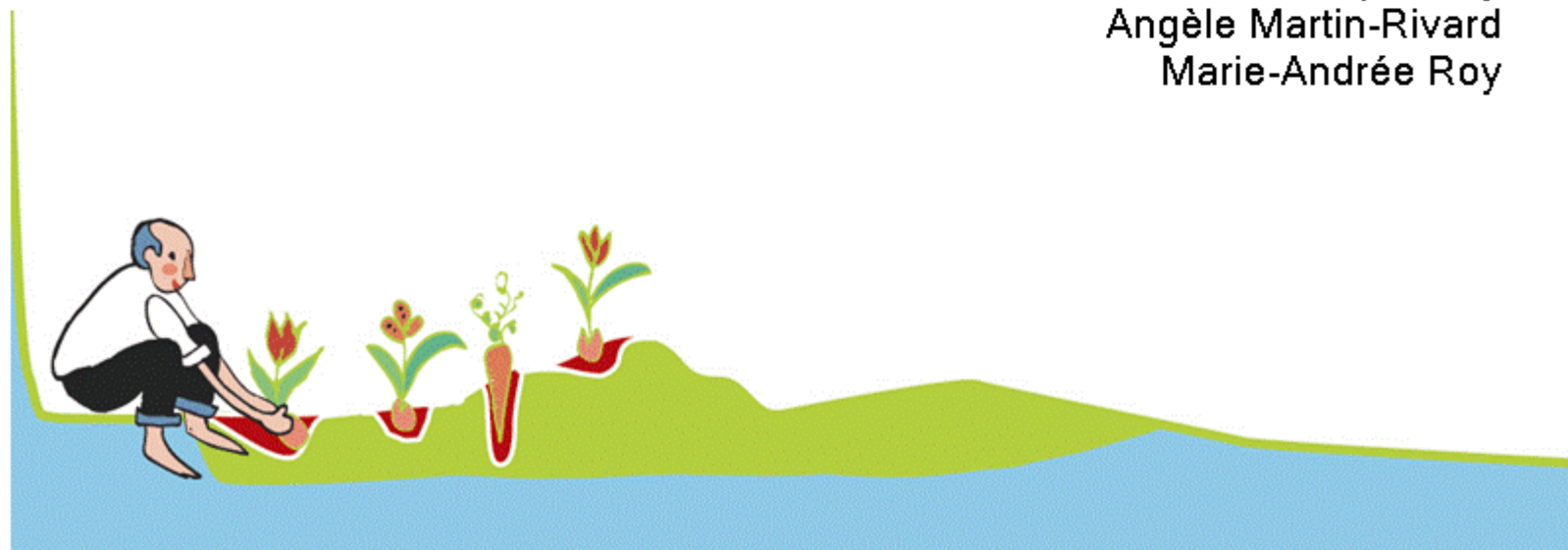


AU SERVICE DU PLAISIR

Document à l'intention des
éducatrices en service de garde

Marie-Claude Vinette
Étudiante en nutrition à l'Université de Montréal et
stagiaire en promotion de la santé au CSSS-IUGS

En collaboration avec
Pascale Morin
Monique Roy
Angèle Martin-Rivard
Marie-Andrée Roy



Au service du plaisir!



Document à l'intention des
éducatrices en service de garde

Réalisé par :

Marie-Claude Vinette

Étudiante en nutrition à l'Université de Montréal

Stagiaire en promotion de la santé CSSS-IUGS

Avec l'aide de :

Pascale Morin, Agente de planification, de programmation et de recherche, CSSS-IUGS

Monique Roy, professionnelle de recherche, CSSS-IUGS

Angèle Martin-Rivard, assistante de recherche, CSSS-IUGS

Marie-Andrée Roy, professionnelle de recherche, CSSS-IUGS

Septembre 2009

Rédaction

Marie-Claude Vinette, étudiante en nutrition à l'Université de Montréal et stagiaire en promotion de la santé, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

en collaboration avec Pascale Morin, Angèle Martin-Rivard, Marie-Andrée Roy et Monique Roy de la Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie
de Sherbrooke



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE



Le CSSS-IUGS est un centre affilié universitaire (CAU) du secteur social et un institut universitaire de gériatrie (secteur santé)

Vous pouvez obtenir ce document à l'adresse suivante.

Guichet de la DCAA

Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke
Direction de la coordination et des affaires académiques
500, rue Murray, bureau 100
Sherbrooke (Québec) J1G 2K6
819 562-9121, poste 47200
sgrimard.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

ISBN-13 : 978-2-923738-18-5 (Version PDF)

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2009

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada 2009

© 2009 Marie-Claude Vinette, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce document sans l'autorisation de l'auteur. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction du document	1
Avant de commencer	3
Bonnes pratiques d'hygiène	3
Intolérances alimentaires	6
Intolérance au gluten	6
Intolérance au lactose	6
Activités d'initiation à l'art culinaire	8
<i>Les recettes</i>	9
Brochettes de fruits	10
Trempeuse au miel pour les fruits	12
Trempeuse à l'érable pour les fruits	13
Pouding au chocolat	14
Bâtonnets de céleri garnis de fromage et raisins	16
Crêpes au son sous un coulis de fruits	18
Gel-Yo aux bleuets	20
Compote de pommes à la cannelle	22
Sucettes glacées au yogourt et aux fraises	23
Trempeuse de tofu au carry	24
Carrés marbrés au chocolat	26
Pizza maison	28
Crème de courgettes	30
Quinoa aux légumes	32
Muffins aux bananes et aux dattes	34
Millet parfumé aux pommes	36
<i>Ateliers éducatifs</i>	38
Un peu de ceci, un peu de cela...	38
Les céréales, c'est génial!	40
Des bourgeons de saveurs	42
Les sens à la rescousse!	44
Sorties et activités extérieures	46
Visite d'un verger	46
Visite d'un moulin	47
Visite du fromager et du fermier	48
Visite d'une ferme potagère	49
Aliments de dépannage	50
Suggestions de plats principaux	51
Suggestions d'accompagnements	52
Idées de lunchs en pièces détachées	53
Références	54

Introduction du document

Ce document a été conçu afin de promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie, autant au niveau alimentaire que physique, chez les enfants fréquentant les services de garde. Cet outil s'adresse aux éducatrices et au personnel des services de garde des écoles primaires. Des conseils originaux et des liens entre les différentes sections vous sont proposés afin de vous faciliter la tâche et de vous permettre d'adapter les activités en fonction de l'âge et du nombre des participants ainsi que du temps alloué et des ressources disponibles.

Il est fortement suggéré d'impliquer les parents dans la planification ou le déroulement des activités. Il est aussi possible de faire la publicité des aliments utilisés et des activités ou recettes réalisées via des capsules santé remises en mains propres lorsque le parent vient chercher son enfant. Informez-les de ce que leurs enfants font pour améliorer leurs habitudes de vie et encouragez-les à poursuivre ces bonnes habitudes à la maison.

Afin de diminuer le coût de réalisation des recettes et des activités, il est suggéré de créer un partenariat avec les commerçants locaux afin d'obtenir des produits à moindre coût ou gratuitement.

Présentation des parties

Ce document comprend trois parties. Premièrement, des **activités d'initiation à l'art culinaire** vous sont proposées sous forme de recettes et d'atelier éducatifs en lien avec la découverte des aliments et des saveurs.

Ensuite, vous trouverez des **idées de sorties à faire avec les enfants lors des journées pédagogiques** qui mettent en lumière les saines habitudes de vie. Certaines des activités d'initiation à l'art culinaire présentées dans la première partie seront parfois suggérées afin de compléter ces sorties.

Enfin, une liste d'**aliments de dépannage sains** pour compléter les lunchs et pour les élèves qui ont oublié leur lunch vous sera suggérée.

Avant de commencer

Bonnes pratiques d'hygiène

Les enfants font partie du groupe des personnes pour qui les toxi infections alimentaires peuvent avoir des conséquences graves. Il est donc important de porter une attention particulière aux règles d'hygiène de base suivantes :

- Toujours bien se **laver les mains** avant de manipuler les aliments.
- **Laver** les légumes et fruits à l'eau froide avant de les couper.
- Toujours travailler sur une **surface propre**.
- **Laver et désinfecter** les surfaces et les ustensiles utilisés pour apprêter la viande crue avant de les réutiliser afin d'éviter le **risque de contamination croisée** (causée par le passage des bactéries d'un aliment cru à un aliment cuit ou prêt à manger).
- Les aliments devraient être laissés à la **température de la pièce au maximum deux heures**.

Pour plus d'information et pour des activités éducatives sur les bonnes pratiques d'hygiène, consulter les ressources suivantes :

- **Mes aliments, j'en prends soin! du MAPAQ :**
<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/coindesjeunes/MesAliments/>
- **Partenariat canadien pour la salubrité des aliments :**
<http://www.canfightbac.org/fr/default.aspx>
- **Alimentation : Préparation des repas dans les garderies**
<http://bibnum2.banq.qc.ca/pgq/2001/584600/garderie.pdf>

Attention aux allergies!

Avant de réaliser une activité qui consiste en la manipulation d'un ou plusieurs aliments, il est important de :

- Consulter le **tableau des allergies** afin de vérifier s'il y a des allergies chez les enfants présents. Il est recommandé de faire une deuxième validation auprès des parents fréquemment.
- S'il y a des allergies dans le groupe, consulter la **liste d'ingrédients** de la recette et la liste d'ingrédients des produits qui composent la recette afin de vous assurer de l'absence de ce ou de ces allergènes.
- S'il y a présence d'allergènes, substituer l'ingrédient en cause par un autre qui sera non problématique pour l'enfant. Voir le **tableau des substitutions** possibles pour les allergènes.

Pour plus d'information, consulter les ressources suivantes:

Association québécoise des allergies alimentaires :

www.aqaa.qc.ca

Anaphylaxie Canada:

www.anaphylaxis.ca (site anglais) ou tel : 1-866-785-5660

Tableau des substitutions possibles pour les allergènes

Allergènes	Autres appellations	Source	Substituts
Arachide	Cacahuète	Huile d'arachide Beurre d'arachide Chocolat Pâte de noisette Sauce satay	<ul style="list-style-type: none"> • Raisins secs • Fruits séchés
Noix	Amande Noix du Brésil Noix de cajou Noisette Noix de macadamia Pacane Pignon Pistache Noix de Grenoble	Sauce pesto Produits de boulangerie Pâte Halva Pâte d'amandes	<ul style="list-style-type: none"> • Raisins secs • Fruits séchés
Lait	Caillé Caséine Lactalbumine Lactoglobuline Lactosérum Lactose Substance laitière modifiée	Chocolat Charcuterie Assaisonnement Dessert au lait (flan, pouding...) Glaçage au lait Produits de boulangerie Margarine Babeurre Fromage Soupe, mélanges à soupes Yogourt Vinaigrette Crème et crème sûre	<ul style="list-style-type: none"> • Boisson de soya enrichie en calcium • Boisson de riz enrichie en calcium
Oeuf	Albumine Lécithine d'œuf Lysozyme Mots commençant par « ovo »	Glaçage Pâtes alimentaires Vinaigrettes Produits imitant les fruits de mer	<ul style="list-style-type: none"> • ½ banane moyenne en purée • 30ml yogourt nature ou crème sûre • 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte, 25 ml (1½ c. à soupe) d'eau et 25 ml (1½ c. à soupe) d'huile

Intolérances alimentaires

L'intolérance alimentaire est caractérisée par l'inaptitude de l'estomac à digérer un élément de l'alimentation. Contrairement à l'allergie, il ne s'agit pas d'une réaction immunitaire. Les symptômes sont principalement digestifs : douleurs abdominales, diarrhée, gonflements. Les intolérances les plus fréquentes chez les enfants sont l'intolérance au lactose (sucre du lait) et l'intolérance au gluten (protéines retrouvée dans certaines céréales), aussi appelée maladie coéliqua. Les paragraphes qui suivent décrivent plus en détail ces intolérances.

Intolérance au gluten

Un enfant intolérant au gluten doit rigoureusement suivre un régime sans gluten durant toute sa vie. Ce qui veut dire éviter de consommer tout aliment qui contient du gluten, peu importe la quantité et la forme (farine, grains transformés dans les produits de boulangerie...). Voir le tableau des substitutions possibles pour les intolérances alimentaires.

Intolérance au lactose

La plupart de ces enfants sont capables de tolérer une certaine quantité de lactose. Ils se portent bien avec un régime à faible taux de lactose (un régime qui contient peu de produits laitiers). Des pilules et des gouttes de lactase qui aident à digérer le lactose peuvent être fournies par les parents.

D'autres enfants peuvent être sensibles à des quantités minimales de lactose. Ces enfants nécessitent un régime sans lactose, à savoir, un régime qui exclut tous les produits laitiers. Il faut soigneusement vérifier tous les aliments et les étiquettes d'aliments pour s'assurer qu'ils ne contiennent pas de lait. Voir le tableau des substitutions possibles pour les intolérances alimentaires.

Comme le niveau de tolérance au lactose varie d'un enfant intolérant à l'autre, il est suggéré de vérifier avec les parents le niveau de tolérance de l'enfant et de le comparer avec la quantité présente dans la recette ou l'ingrédient.

Tableau des substitutions possibles pour les intolérances alimentaires		
Intolérance	Présent dans	Substituer par
Gluten	<ul style="list-style-type: none"> • Blé • Seigle • Orge • Avoine • Couscous • Boulgour • Épeautre • Kamut 	<ul style="list-style-type: none"> • Maïs • Riz • Millet • Sarrasin • Quinoa • Tapioca
Lactose	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Babeurre • Yogourt • Yogourt glacé • Crème glacée • Ricotta • Fromage cottage • Fromage cheddar fondu (du genre Singles) 	<ul style="list-style-type: none"> • Boisson de soya • Boisson de riz • Produits transformés à base de soya ou de riz • Fromage* (mozzarella, cheddar, suisse, brie)

*Contiennent très peu ou pas de lactose.

Pour plus de d'informations et la liste complète des aliments à éviter, consulter les ressources suivantes:

L'Association canadienne de la maladie cœliaque :

<http://www.celiac.ca/FrenchCCA/fgfdiet.html>

La Fondation québécoise de la maladie cœliaque :

<http://www.fqmc.org/>

Site européen à propos de l'intolérance au lactose :

<http://www.sanslactose.com/>

Activités d'initiation à l'art culinaire

Certaines recettes proposées dans cette section sont réalisables pendant la période du soir en raison du faible niveau de difficulté et du peu de temps requis pour les compléter. Toutefois, certaines recettes plus complexes ou demandant plus de temps sont plus appropriées pour les journées pédagogiques. Un système de notation du niveau de difficulté et du temps requis pour compléter la recette vous est proposé afin de guider votre choix d'activité.

Temps requis pour la recette incluant la préparation et la cuisson si applicable :



: 30 minutes et moins



: 30 à 60 minutes



: Plus de 1 heure

Niveau de difficulté des manipulations de la recette :



: Faible



: Moyen



: Élevé

Cette image indique que le met se congèle bien. Il est donc possible de congeler les surplus et de les utiliser comme aliments de dépannage (voir la section *Aliments de dépannage*).



Finalement, cette image indique qu'il serait plus approprié de réaliser la recette ou l'activité lors d'une journée pédagogique en raison du temps requis plus long ou de son caractère plus festif (par exemple un dessert à saveur de chocolat).



Les recettes

Différentes sources ont été utilisées afin de répertorier ces recettes. En visitant les sites Internet indiqués dans cette section et ceux en annexe, vous trouverez d'autres recettes santé amusantes et réalisables en service de garde. Les ingrédients et les manipulations des recettes ont parfois été modifiées de leur version originale afin de permettre aux enfants de "mettre la main à la pâte".

L'enfant sera très fier de ramener à la maison une portion ou deux de la recette qu'il aura réalisée pendant la journée. Pour ce faire, prévoyez une plus grande quantité d'ingrédients et multiplier la recette en conséquence. En remettant la recette et cet "échantillon" aux parents, vous transmettez l'idée et ils pourront ainsi reproduire l'activité à la maison.

Brochettes de fruits



Éducatrice :

Sélectionner et préparer à l'avance les fruits suivants :

Ingrédients :

Raisins frais rouges et verts

Fraises entières ou coupées en deux

Quartiers ou rondelles d'orange

Rondelles de kiwis

Rondelles de bananes

Cube de pommes

Cubes de melon (ou boules faites avec la cuillère parisienne)

Morceaux d'ananas

Enfants : Sur un pic à brochette en bois, piquer en alternance les fruits.

Conseils pour l'éducatrice :

- À l'aide du calendrier des fruits et légumes frais du Canada dans *Chaque jour, moi j'croque!*, p. 77, ou des spéciaux de la circulaire des épiceries, planifier l'achat des fruits pour l'activité avec les enfants.
- Varier les fruits et les formes d'une fois à l'autre.
- Lorsque comestible, ne pas peler la peau des fruits.
- Tremper les fruits dans la trempette au miel, la trempette à l'érable ou le pouding au chocolat (voir recettes suivantes).
- Demander aux enfants d'amener des fruits exotiques qu'ils ont découverts à la maison ou qu'ils aimeraient découvrir.
- Faire remarquer aux enfants la beauté du mélange des couleurs et formes.

Variété des formes et couleurs veut aussi dire variété des saveurs et des découvertes!

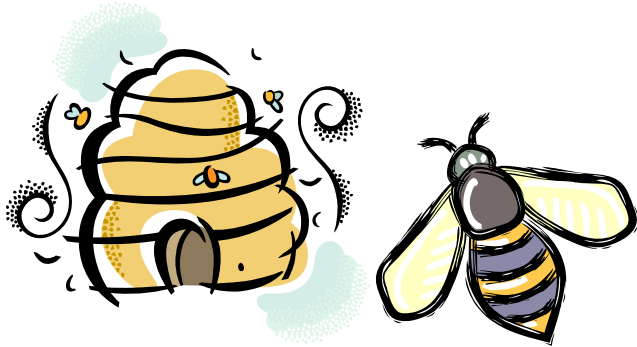
Activités connexes :

- À l'aide d'une liste d'épicerie et de la circulaire, faire l'achat des fruits avec les enfants lors d'une visite à l'épicerie du coin. En profiter pour les sensibiliser au coût des aliments. Demander au gérant ou au propriétaire de l'épicerie s'il serait possible qu'un commis aux fruits expérimenté et connaisseur fasse une visite guidée aux élèves. Il pourrait présenter les fruits exotiques, expliquer les différents critères de sélection des fruits, discuter de la manière d'apprêter les fruits et finalement dévoiler le meilleur moment de l'année pour les consommer. Voir aussi l'activité «Ma liste d'épicerie» dans *Chaque jour, moi j'croque!*, p. 45.
- Avant de couper les fruits, faire l'activité *Les sens à la rescousse* p. 44.
- Demander à chaque élève de créer une fiche explicative d'un des fruits utilisés. Voir «Une recherche exotique», dans *Chaque jour, moi j'croque!*, p. 41.

Trempette au miel pour les fruits



www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch



Description:

Faire trempette n'aura jamais été aussi simple et délicieux! Des petites abeilles vous tourneront autour...

Rendement :

250ml (1 t)

Ingrédients :

125ml (1/2 t) Crème sûre 0 à 2% mg

125ml (1/2 t) Yogourt nature 0 à 2% mg

50ml (1/4 t) Miel

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Servir avec des fruits frais coupés.

Activités connexes :

- Préparer des brochettes de fruits (voir recette p. 10).
- Chaque élève dessine et colore une abeille sur du papier qu'il découpera par la suite. L'abeille peut être collée à l'ustensile individuel utilisé pour tremper les fruits ou à un bandeau en papier que l'élève portera autour de sa tête. Le local sera rempli de petites abeilles à l'ouvrage pour produire, ou plutôt déguster le miel!

Trempe à l'érable pour les fruits



www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch



Description:

Une petite douceur au goût bien de chez nous! Composée de très peu d'ingrédients, cette trempette laisse toute la place à la délicieuse saveur d'érable.

Rendement :

250ml (1 t)

Ingrédients :

250ml (1 t) Yogourt 0 à 2% mg

125ml (1/2 t) Sirop d'érable

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Servir avec des fruits frais tranchés.

Activités connexes :

- Préparer des brochettes de fruits (voir recette p. 10)
- Décorer la table de service avec des feuilles d'érable recueillies lors d'une marche en plein-air.

Pouding au chocolat

www.plaisirslaitiers.ca



Description:

Ne jugez pas ce dessert à son nom et à son apparence très chocolaté, ce pouding jouit de tous les bienfaits du lait. Les éléments nutritifs importants pour l'enfant en pleine croissance comme le calcium, la vitamine D et les protéines sont présents en même quantités dans le lait au chocolat et dans le lait blanc. Le lait au chocolat est en fait du lait blanc auquel ont été ajouté du sucre et un peu de cacao afin d'aromatiser. Il contient donc un peu plus de calories que le lait blanc, mais pas plus de matières grasses. Ce pouding est donc la recette idéale pour faire la fête lors d'une journée pédagogique: un bol de chocolat à votre santé!

Rendement :

4 portions de 200ml (environ $\frac{3}{4}$ t)

Ingrédients :

750ml (3 t) Lait au chocolat

60ml (1/4 t) Lait blanc

1 Enveloppe gélatine sans saveur

Méthode :

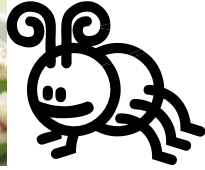
1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur le lait blanc froid. Laisser gonfler 10 minutes.
2. Entre-temps, réchauffer sans faire bouillir 250 ml (1 tasse) de lait au chocolat. Retirer du feu.
3. Ajouter le mélange de gélatine-lait, en remuant jusqu'à dissolution, soit environ 3 minutes. Incorporer le reste du lait au chocolat.
4. Verser dans 4 bols individuels. Faire prendre au réfrigérateur (de 2 à 3 heures environ).

Conseils pour l'éducatrice :

- Il est aussi possible de tremper des fruits coupés dans le pouding ou de les incorporer dans les bols avant de réfrigérer afin de les faire prendre dans la gélatine.
- Passez au vote: le lait au chocolat provient-il des vaches brunes???

Bâtonnets de céleri garnis de fromage et raisins

www.plaisirslaitiers.ca



Description:

Redécouvrez la fameuse combinaison céleri-fromage! L'ajout des raisins secs en décoration sur le bâtonnet de céleri garni de fromage donnera l'impression d'une colonie de fourmis à la queue-leu-leu sur une branche d'arbre.

Rendement :

12 bâtonnets

Ingrédients :

250g (1 t) Fromage Ricotta

75ml (1/3 t) Raisins secs

4 Grosses branches de céleri

Méthode :

1. Dans un bol, mélanger à l'aide d'une fourchette le fromage jusqu'à consistance crémeuse. Réserver 25ml (2 c. à soupe) de raisins secs pour la décoration et mélanger le reste au fromage.
2. Couper chaque branche de céleri en trois morceaux d'environ 10cm de long chacun. Étendre le mélange au fromage à l'aide d'une cuillère dans le creux de chaque bâtonnet de céleri, en pressant légèrement.
3. Sur la surface de chaque bâtonnet, déposer quelques raisins secs pour imiter les fourmis sur une branche.

Conseils à l'éducatrice:

- Insister sur le contraste des textures (croquant du céleri et tendre du fromage et des raisins) et des saveurs (sucré des raisins et salé du fromage).

Activité connexe:

- Utiliser de la pâte de sel pour créer des fourmis amusantes. Pour plus d'informations sur la pâte de sel, aller sur le site des *Recettes du Québec* :
<http://www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=142127>

Crêpes au son sous un coulis de fruits



Description:

Ces crêpes ont l'allure des "pancakes" américaines, mais là s'arrête la comparaison. Les fibres qu'elles contiennent et la qualité nutritionnelle des ingrédients qui les composent font de ces crêpes un vrai régal santé!

Rendement :

Environ 14 crêpes

Ingrédients :

250ml (1 t) Farine de blé entier

125ml (1/2 t) Farine tout-usage

25ml (2 c. à soupe) Sucre blanc granulé

15ml (1 c. à soupe) Poudre à pâte

2ml (1/2 c. à thé) Sel

1 Œuf

425ml (1 3/4 t) Lait

25ml (2 c. à soupe) Huile végétale

250ml (1 t) Céréales de type flocons de son, réduites à 125ml

Méthode :

1. Mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Réserver.

2. Dans un bol de format moyen, battre l'œuf en neige. Incorporer le lait, l'huile et les céréales écrasées. Laisser reposer 5 minutes. Mélanger de nouveau. Ajouter les ingrédients secs, en remuant juste assez pour les incorporer.

3. Pour chaque crêpe, verser 75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de préparation dans une poêle préchauffée et légèrement huilée. Faire chauffer jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que le dessous soit doré. Retourner délicatement et faire dorer. Servir immédiatement, avec un coulis de fruits.

Pour le coulis de fruits, se référer la recette en p. 81 de la trousse "*Chaque jour, moi j'croque 5 fruits et légumes*".

Conseils pour l'éducatrice:

- Donner des formes amusantes à quelques crêpes à l'aide d'emporte-pièces.
- Les enfants peuvent créer un pochoir grâce à une feuille de papier pliée dans laquelle ils découpent des formes et qu'ils déplient ensuite. En centrant le pochoir sur une crêpe, il suffit de saupoudrer un peu de sucre à glacer pour obtenir un motif original. Attention: retirer délicatement le pochoir!

Activités connexes:

- Organiser un pyjama party lors d'une journée pédagogique. Tous les élèves et l'éducatrice se présentent à l'école en pyjama et le déjeuner est préparé. Compléter le repas avec du lait, des œufs à la coque, du fromage, des fruits frais... Discuter avec les élèves de la différence entre ce déjeuner et celui qu'ils prennent à la maison. Déjeunent-ils à tous les matins? Est-ce que le déjeuner à la maison est aussi complet? Demander aux élèves d'amener leur oreiller et leur doudou ou toutou préféré et faites la lecture au lit après le déjeuner. Après, hop! Une séance d'étirement matinale!
- Activité *Les céréales, c'est génial!* (voir p 40).

Gel-Yo aux bleuets



p. 82 de la trousse *Chaque jour, moi j'croque!*

Description :

Cette gélatine santé à base de jus de pommes, de yogourt et de bleuets se fait en un tournemain.

Rendement :

6 portions de 200ml (environ $\frac{3}{4}$ t)

Ingrédients :

2 sachets Gélatine neutre
125ml (1/2 t) Jus de pommes
125ml (1/2 t) Eau bouillante
375ml (1 $\frac{1}{2}$ t) (Jus de pommes
250ml (1 t) Yogourt aux bleuets
250ml (1 t) Bleuets surgelés ou frais

Méthode :

1. Dans un bol moyen, mélanger les 2 sachets de gélatine et le jus de pommes. Laisser reposer 2 minutes.
2. Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau dans une bouilloire. Ajouter l'eau bouillante au mélange de gélatine. Brasser avec un fouet ou une fourchette pour bien diluer la gélatine.
3. Ajouter à ce mélange le jus de pommes et le yogourt aux bleuets.
4. Répartir les bleuets dans 5 petits bols individuels. Verser le mélange également sur les bleuets.

5. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer 15 minutes. Servir ou réfrigérer.

Conseils à l'éducatrice :

- Varier les fruits et la saveur de yogourt utilisés (fraises, framboises, pêches...)



Activités connexes :

- Exploiter le thème "yo" lors d'une journée pédagogique. Les élèves sont invités à se présenter à l'école habillés en "yo" : pantalon et chandail larges, casquette à l'envers, faux bijoux en argent, skateboard sous le bras... Utiliser du gel pour les cheveux pour faire des pics ou des "coupes mohawk"! Les élèves sont invités à démontrer au reste de la classe leur talent de break dancing et de rappeur. Prévoir de la musique appropriée pour l'événement. Le gel-yo sera d'autant meilleur après toutes ces activités!

Compote de pommes à la cannelle



Description :

Voici une délicieuse compote de pommes sans sucre ajouté. La saveur dépendra de la pomme utilisée.

Ingrédients :

Pommes (calculer environ 1 pomme par personne)

Cannelle (au goût)

Eau

Méthode :

1. Peler, évider, et couper les pommes en gros morceaux
2. Déposer les fruits dans une casserole contenant un peu d'eau et cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit évaporée en brassant fréquemment, environ 15 minutes.
3. Bien mélanger avec une cuillère en bois pour défaire les fruits en purée.
4. Au service, saupoudrer de la cannelle.

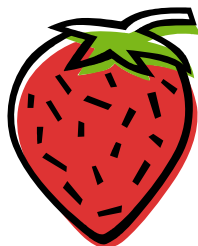
Conseils à l'éducatrice :

- Utiliser un pilon à patates pour une purée plus lisse.
- Préparer 3 compotes avec 3 différentes sortes de pommes afin de faire un test de goût avec les élèves. Attribuer une couleur à chaque compote. Faire déguster les trois compotes aux enfants sans leur dévoiler avec quelle sorte de pommes chacune est faite. Demander aux élèves de voter quelle couleur de compote ils préfèrent. Compiler les votes et dévoiler les résultats. Demander aux enfants d'expliquer leur choix.
- Réaliser la recette après l'activité *Visite d'un verger* (voir p. 46).

Sucettes glacées au yogourt et aux fraises



p. 82 de la trousse *Chaque jour, moi j'croque !*



Description :

Ces sucettes à base de fruits, de yogourt et de lait rafraîchiront les enfants lors des journées chaudes en plus de leur fournir une bonne dose de calcium.

Ingrédients :

250ml (1 t) Fraises fraîches ou surgelées

500ml (2 t) Yogourt aux fraises

125ml (1/2 t) Lait 2%

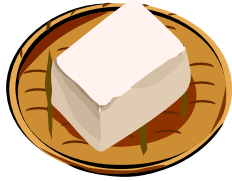
Méthode :

1. Mettre les fraises avec le yogourt et le lait dans un mélangeur et réduire en purée.
2. Verser dans des contenants à sucettes glacées et congeler 2 heures.

Conseils pour l'éducatrice :

- Varier les sucettes, il n'y a qu'à changer le fruit et la saveur du yogourt et suivre la recette (mûres, bleuets, petits fruits mélangés).
- Verser la préparation dans des verres à eau en papier conique. Les enfants n'auront qu'à retirer progressivement le papier pour déguster les sucettes une fois congelées.

Trempette de tofu au carry



Description:

Voici une façon simple d'initier les enfants à un aliment mystérieux: le tofu! Le mélange des assaisonnements rehausse brillamment le goût du tofu et la texture de cette trempette saura charmer les plus difficiles.

Rendement :

250ml (1 t)

Ingrédients :

250g Tofu soyeux

175ml (2/3 t) Crème sûre 0%mg

½ Petit oignon haché fin

1 Gousse d'ail

15ml (1 c. à soupe) Cari moulu

Sel et poivre au goût

Méthode :

Écraser l'ail à l'aide d'un presse-ail. Mettre tous les ingrédients dans un bol moyen et écraser à l'aide d'un pilon à pomme de terre jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Conseils à l'éducatrice:

- Servir avec des légumes et du pain à tremper (pain pita de blé entier en triangles).

Activités connexes

- Discuter du tofu et du groupe des viandes et substituts du Guide alimentaire

canadien. Quels autres aliments font partie de ce groupe et ne sont pas des viandes? Trouver des recettes dans lesquels on peut utiliser des substituts de la viande. Demander aux élèves de découper tous les aliments du groupe des viandes et substituts dans les circulaires de la semaine. Faire un montage sur un grand carton.

Carrés marbrés au chocolat



Description:

Il s'agit d'une recette santé élaborée par des étudiants en nutrition à l'Université de Montréal. Il y a une grande ressemblance entre ces carrés santé et le traditionnel brownies au chocolat au niveau de la texture, du goût et de l'aspect visuel. De plus, il s'agit d'une façon simple et goûteuse d'ajouter des légumineuses et donc des fibres à l'alimentation. Un vrai classique réinventé!

Rendement :

16 carrés

Ingrédients:

250ml (1 t) Haricots blancs en conserve égouttés

30ml (2 c. à soupe) Eau

250ml (1 t) Farine de blé entier

10ml (2 c. à thé) Poudre à pâte

5ml (1 c. à thé) Sel

5ml (1 c. à thé) Vanille

80ml (1/3 t) Huile de canola

4 Œufs

200ml (3/4 t) Sucre granulé

250ml (1 t) Cassonade tassée

125ml (1/2 t) Poudre de cacao, tamisée

Méthode:

1. Préchauffer le four à 350F. Graisser ou tapisser de papier parchemin un moule à gâteau de 13 x 9 po (34 x 22cm).

2. Au robot culinaire à vitesse élevée, réduire les haricots en purée lisse avec 30ml (2 c. à soupe) d'eau. Incorporer dans l'ordre: 175ml (3 /4 t) de farine, la poudre à pâte, le sel, la vanille, l'huile et les œufs. Mélanger à basse vitesse jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

3. Dans deux grands bols, diviser la préparation en deux parties égales. Dans le premier bol, ajouter le sucre et le restant de farine à la pâte. Dans l'autre bol, incorporer la cassonade et le cacao. Bien mélanger les deux préparations.

4. Verser la préparation blanche dans le moule. Étaler avec une spatule. Verser la préparation contenant le cacao de façon à recouvrir au mieux la partie blanche. Introduire un couteau de table dans la pâte. Faire des mouvements de va-et-vient sur toute la surface du moule pour créer un effet marbré.

5. Cuire au four sur la grille centrale, de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre ressorte propre. Attendre quelques minutes avant de démouler. Laisser tiédir sur une grille. Couper en 16 morceaux.

Conseils à l'éducatrice:

- Servir avec un verre de lait et des fruits en quartiers (poire, pomme, orange...).

Pizza maison



Description:

Les enfants auront beaucoup de plaisir à faire leur pizza de A à Z.

Propositions pour la croûte de la pizza:

- Muffins anglais de blé entier séparés en deux
- Tortillas de blé entier
- Pains pita de blé entier
- Pain Azim ou pain Naan

Ingrédients pour la garniture pizza-repas:

- Sauce aux tomates
- Viandes en tranches ou en morceaux (jambon, poulet, dinde...)
- Légumes (poivrons, oignons, champignons, rondelles de courgettes, cubes d'aubergine grillés, rondelles de pousses de bambou...)
- Fromage: cheddar doux ou fort, mozzarella, chèvre...

Ingrédients pour la garniture pizza-dessert:

- Coulis de fruits
- Pommes, poires tranchées
- Fromage: cheddar doux ou fort, mozzarella, chèvre, emmental...
- Fruits secs (raisins, canneberges, mangues...)

Méthode :

1. Disposer les croûtes sur des plaques à cuisson.
2. Étendre la sauce ou le coulis et recouvrir des différents ingrédients choisis.
Chaque élève décide des composantes de sa pizza.
3. Cuire au centre du four à 400F ou jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles.
4. Couper les pizzas en tranches et déguster les différentes pizzas.

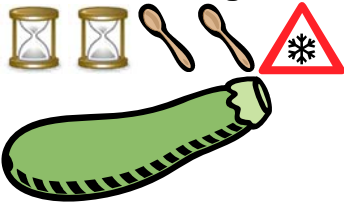
Conseils pour l'éducatrice:

- Pour une sauce tomate maison très goûteuse, égoutter des tomates en cubes en conserve. Ajouter sel, poivre et ail écrasé au goût.
- Pour le coulis de fruits, se référer la recette en p. 81 de la trousse *Chaque jour, moi j'croque!*
- Faire des "Monsieur pizza". Demander aux élèves de créer des personnages à l'aide des ingrédients.
- Insister sur le mélange des couleurs et la variété des saveurs. Faire remarquer aux enfants que les aliments maison peuvent être plus goûteux et de meilleure valeur nutritive que les mets du restaurant et ceux livrés à la maison.

Activités connexes

- Activité "Chapeau au chef!". Les élèves ne sont plus des élèves, mais bien des grands chefs cuisiniers italiens travaillant dans une pizzeria renommée! Dessiner une grosse moustache noire avec un crayon à maquillage et fabriquer un chapeau de chef avec un carton blanc. Trouver un nom pour la pizzeria et écrire le menu au tableau. Pendant la cuisson, utiliser des assiettes en carton ou des frisbees pour faire tourner des "pizzas" au dessus des têtes! O sole mio!

Crème de courgettes



<http://www.sante.umontreal.ca/recettes/140.htm>

Description:

Les enfants apprécieront son goût doux et sa texture crémeuse. Il s'agit d'une autre façon de servir des légumes aux enfants.

Rendement:

6 à 8 portions

Ingrédients:

6 Courgettes de grosseur moyenne
2 Pommes de terre, pelées
2 Oignons
2 Branches de céleri
10ml (2 c. à thé) Huile végétale
750ml (3 t) Bouillon de poulet
375ml (1 ½ t) Lait 2%, 1 % ou écrémé
50ml (1/4 t) Persil frais haché
2ml (1/2 c. à thé) Basilic séché
2ml (1/2 c. à thé) Thym séché
Sel et poivre au goût

Méthode:

1. Couper les légumes en gros morceaux.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et y faire revenir les légumes pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon de poulet et cuire environ 15 minutes, jusqu'à tendreté. Passer au mélangeur jusqu'à consistance homogène. Verser dans la casserole.

4. Ajouter tous les autres ingrédients et réchauffer.

Conseils à l'éducatrice:

- Il est aussi possible d'utiliser un bras mélangeur pour réduire les légumes en crème.
- Faire des croûtons avec du pain brun. Dans une poêle, faire revenir des cubes de pain dans un peu d'huile végétale avec de l'ail et des assaisonnements au goût. Déposer quelques croûtons dorés dans chaque bol de crème.
- Faire remarquer aux enfants que les légumes et fruits peuvent se présenter sous plusieurs formes (purée, jus, coulis, frais, en conserve...). Voir l'activité «Sous toutes ses formes» dans *Chaque jour, moi j'croque!* p. 47.

Quinoa aux légumes



Tiré du livre de cuisine-santé d'*Info nutrition* de l'Université de Montréal

<http://www.sante.umontreal.ca/recettes/251.htm>

Description :

Cette recette est une façon simple et rapide de s'initier à cette pseudo-céréale. Le quinoa a une texture de caviar et un léger goût de noisette. C'est aussi un grain riche en fer alimentaire et en protéines végétales. Les protéines, éléments essentiels entre autres à la construction de nos os et de nos muscles, sont présentes en grande quantité dans le quinoa. De plus, les protéines qui composent le quinoa sont de meilleure qualité que celles qui composent les autres céréales courantes telles que le riz, le blé et le maïs. Il est délicieux en accompagnement, pour remplacer le riz ou les pâtes.

Rendement :

2-3 portions

Ingrédients :

250 ml (1 t) de quinoa

250 ml (1 t) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

375 ml (1 ½ t) de légumes au choix (carotte, chou-fleur, courgette, tomate, ...)

15 ml (1 c. à soupe) de sauce soja

Méthode :

1. Dans une passoire, rincer abondamment le quinoa à l'eau froide afin d'éliminer son goût amer.
2. Dans une casserole moyenne, porter l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa, couvrir et

laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.

3. Dans un petit poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire sauter les légumes pendant 3-4 minutes.
4. Ajouter les légumes et la sauce soja au quinoa. Mélanger et servir immédiatement.

Conseils à l'éducatrice :

- Ne pas cuire les légumes trop longtemps afin de préserver leur texture croquante.
- Activité *Les céréales, c'est génial!* (voir p 40).

Muffins aux bananes et aux dattes



Description :

Ces délicieux muffins santé fourniront aux enfants l'énergie nécessaire pour attaquer les devoirs ou gagner la partie de ballon-chasseur! Grâce à la purée de bananes et aux dattes, ingrédients concentrés en sucres naturels, cette recette ne nécessite pas une grande quantité de sucre ajouté.

Rendement :

12 muffins

Ingrédients :

250ml (1 t) Farine de blé entier

250ml (1 t) Farine tout-usage

15ml (1 c. à soupe) Poudre à pâte

5ml (1 c. à thé) Soda à pâte

2ml (1/2 c. à thé) Sel

5ml (1 c. à thé) Cannelle

125ml (1/2 t) Huile végétale

2 Œufs

125ml (1/2 t) Cassonade

250ml (1 t) Bananes mûres écrasées (environ deux grosse bananes)

250ml (1 t) Dattes hachées

Méthode :

1. Préchauffer le four à 425F.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le soda à pâte, le sel et la cannelle.
3. Dans un bol moyen, mélanger l'huile, les œufs, la cassonade et les bananes

écrasées. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger avec une cuillère en bois pour humidifier tous les ingrédients. Incorporer les dattes.

4. Cuire dans des moules à muffins légèrement huilé de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

Conseils à l'éducatrice :

- Remplacer la moitié de l'huile végétale par de la compote de pommes.
- Utiliser une cuillère à crème glacée pour déposer la préparation dans les moules.
- Pour huiler les moules: frotter la surface avec un essuie-tout sur lequel est versée un peu d'huile végétale.

Millet parfumé aux pommes



Tiré du livre de cuisine-santé d'*Info nutrition* de l'Université de Montréal.

<http://www.sante.umontreal.ca/recettes/255.htm>

Description :

Ce bol de millet chaud à la pomme et au fromage fait changement du traditionnel gruau à l'avoine. Le millet possède une odeur et un goût un peu plus prononcé que l'avoine.

Rendement :

2 portions

Ingrédients :

125ml (1/2 t) Millet

250ml (1 t) Jus de pomme

100ml (1/3 t) Eau

15ml (1 c. à soupe) Raisins secs

1ml (1/4 c. à thé) de chaque : cannelle, muscade, piments de la Jamaïque en poudre

1 Pomme coupée en cubes

125ml (1/2 t) Fromage en cubes

Méthode :

1. Dans une passoire, rincer abondamment le millet à l'eau froide.
2. Dans une casserole moyenne, mélanger le millet, le jus de pomme, l'eau, les raisins secs et les assaisonnements.
3. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que presque tout le liquide soit absorbé.
4. Ajouter les cubes de pomme et le fromage. Couvrir et laisser mijoter 3-5 minutes de

plus. Servir chaud.

Conseils à l'éducatrice :

- Remplacer les raisins secs par des dates hachées ou des canneberges séchées.
- Activité *Les céréales, c'est génial!* (voir p. 40).

Ateliers éducatifs

Un peu de ceci, un peu de cela...



Objectif :

Permettre aux enfants de découvrir différentes saveurs. Augmenter leur capacité de reconnaître les différents assaisonnements, épices et herbes qui composent notre alimentation de tous les jours.

Matériel et ingrédients :

5 à 10 petits bols de services

1 petite cuillère par bol de service

1 petite cuillère par élève

1 verre d'eau par élève

Cartons identificateurs des ingrédients

750g Yogourt nature 0 à 2%mg

- Cannelle moulue
- Cari
- Ail écrasé
- Gingembre frais râpé
- Menthe fraîche
- Persil frais
- Basilic frais
- Ciboulette fraîche
- Clou de girofle moulu
- Essence de vanille
- Jus de citron frais
- Cacao en poudre
- Muscade moulue

Déroulement de l'activité :

1. Choisir de 5 à 10 ingrédients de la liste (ou autres). Dans chacun des bols de service, mélanger de 2 à 15ml (1/2 c. à thé à 1 c. à soupe, en fonction de l'intensité de la saveur, pas trop car on ne veut pas rendre l'expérience désagréable) d'un ingrédient à ¼ tasse de yogourt.
2. Disposer tous les bols avec une cuillère de service différente devant les élèves. Ne pas dévoiler la nature de l'ingrédient au début.
3. Faire déguster un mélange à la fois : à l'aide de la cuillère de service, remplir la cuillère de chaque élève. Demander aux élèves s'ils sont en mesure d'identifier l'ingrédient.

Conseil pour l'éducatrice :

- Pour le service: pour chaque saveur utiliser la cuillère de service pour déposer un peu de la préparation dans la cuillère de chaque élève. L'élève pourra ainsi réutiliser sa cuillère pour toutes les saveurs.
- Discuter de la saveur, de la sensation en bouche (l'ail c'est piquant et fort en bouche, la menthe c'est frais...). Est-ce qu'ils connaissent déjà cette saveur? Après chaque discussion, placer le carton identificateur devant le bol.
- Commencer par les saveurs les plus douces!
- Boire de l'eau afin de se rincer la bouche entre chaque saveur.

Les céréales, c'est génial!



Objectif:

Découvrir les différents grains céréaliers, connus et moins connus, et leurs utilisations. Faire la différence entre les produits de grains entiers et les produits raffinés. Déguster des recettes simples à base de grains ou farines.

Matériel et ingrédients :

5 petits bols de service

Cartons identificateurs des ingrédients

- Boulgour
- Farine de maïs
- Farine de sarrasin
- Grains de maïs
- Farine blanche et de blé entier
- Riz brun et blanc
- Millet
- Quinoa
- Avoine
- Orge
- Seigle

Déroulement de l'activité :

1. Verser une farine ou un grain différent (voir liste pour sélection) dans chacun des 5 bols.
2. Pour chacun des bols, permettre à l'enfant de toucher et sentir la farine ou le grain. Demander aux élèves s'ils sont en mesure d'identifier l'ingrédient.
3. Discuter de l'odeur, de la couleur et de la forme. Donner les informations suivantes pour chaque ingrédient : nom, où ça pousse, les transformations subies, utilisation dans l'alimentation, utilisation à travers le monde (voir conseils pour l'éducatrice).
4. Après chaque discussion, apposer le carton identificateur devant le bol.
5. Réaliser quelques recettes faciles à base de ces ingrédients. Voir la recette du quinoa aux légumes, millet parfumé aux pommes et des crêpes au son sous un coulis de fruits, p. 18.

Conseils pour l'éducatrice :

- Avant l'activité, demander aux enfants de faire une recherche sur un des ingrédients de l'atelier et de remplir une fiche informative. Chaque élève ou groupe d'élèves devra ensuite faire connaître la farine ou le grain aux autres. Pour un exemple, voir "Une recherche exotique", dans *Chaque jour, moi j'croque!*, p. 41-43.
- Inviter un chef boulanger de la région qui dévoilera les secrets entourant la fabrication du pain. En équipe, les enfants rassemblent les ingrédients, pétrissent et façonnent la pâte. Ils auront finalement la chance d'observer leur petit chef-d'œuvre lever au four! Attention, ça risque de partir comme des petits pains chauds!
- Mettre les grains dans différents contenants en verre (pot Masson, pot de purée pour bébés) et créer des maracas. Les membres du groupe: le joueur d'orge, le joueur de grains de maïs et le joueur de riz brun!

Des bourgeons de saveurs

Inspiré par une activité sur les 5 sens du site de la MAPAQ :

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/coindesjeunes/activitesdouvientlegout/gout/>

Objectif :

Faire découvrir aux enfants l'importance du goûter. Démontrer qu'il existe 4 saveurs principales : salé, acide, sucré et amer et que ces saveurs sont perçues à différents endroits sur la langue.

Matériel et ingrédients :

4 petits verres par élève

Eau

- Saveur salée : sel
- Saveur acide : vinaigre ou jus de citron
- Saveur sucrée : sucre
- Saveur amère : endive, pamplemousse ou rhubarbe.



Méthode :

1. À l'exception de la saveur amère, mélanger un peu de chaque ingrédient à de l'eau de manière à ce que les saveurs soient bien perceptibles.
2. Verser dans les verres et distribuer aux enfants.
3. Goûter une eau à la fois et demander aux enfants s'ils savent de quelle saveur il s'agit.
4. Pour la saveur amère, couper un petit morceau de l'ingrédient choisi pour chaque enfant et déguster.

Informations et conseils pour l'éducatrice :

- Ordre de dégustation suggéré : amer, salé, acide, sucré.
- Il y a 8000 bourgeons gustatifs situés sur dans la bouche et sur la langue se partage 4 saveurs fondamentales. Certaines personnes sont plus sensibles à la saveur amère que d'autres. Les saveurs sont goûtées à différents endroits sur la langue (voir image). Demander aux élèves de dessiner leur langue et d'indiquer sur quelle partie ils goûtent chacune des saveurs. Comparer les dessins.
- Demander aux élèves d'énumérer des aliments ou des mets qui représentent chacune des saveurs. Ex : les charcuteries, les biscuits sodas et le fromage ont une saveur salée.

Activités connexes:

- *Les sens à la rescousse!*, p. 44.

Les sens à la rescousse!



Objectifs:

Développer le sens du toucher, de l'odorat et du goût des enfants. Permettre aux enfants d'identifier les fruits par un autre moyen que le sens de la vue. Découvrir les différentes caractéristiques des fruits.

Matériel et ingrédients:

- Bandeaux opaques pour masquer les yeux
- Fruits et légumes entiers et coupés. (ex: 1 orange entière et 1 orange coupée en quartiers)
- Couteau et planche à découper

Déroulement:

1. Le groupe s'assoit en cercle et chacun se bande les yeux.
2. Un fruit ou un légume entier est passé d'élève en élève. Le tout se fait dans le silence. Les élèves essayent de déterminer de quoi il s'agit en tournant l'aliment dans leurs mains.
3. Lorsque l'éducatrice donne le signal, les enfants sont invités à dire de quel aliment il s'agit selon eux. Redonner l'aliment à ceux qui n'ont pas deviné correctement.
4. Les yeux toujours bandés, faire ensuite sentir et goûter les morceaux de l'aliment qui auront été préparés à l'avance. Quelle est la texture? Est-ce croquant ou mou? Juteux ou sec? Sucré ou acide?

Conseils à l'éducatrice

- Utiliser l'odorat seulement pour deviner de quel aliment il s'agit. Passer un morceau de fruit ou de légume sous le nez des élèves.
- Faire remarquer aux élèves qu'en l'absence du sens de la vue, les autres sens comme le toucher, l'odorat et le goût sont plus aiguisés.

Activités connexes:

- *Des bourgeons de saveurs*, p. 42.

Sorties et activités extérieures

Visite d'un verger



Description :

Visite d'un verger au début de l'année scolaire. Chaque élève rapporte quelques pommes afin de réaliser une recette à l'école et pour ramener à la maison.

Conseils à l'éducatrice :

- Prévoir à l'avance une visite guidée du verger avec le pomiculteur durant laquelle il dévoilera les secrets de la pomiculture aux élèves.
- Demander aux élèves d'amener un sac de la maison dans lequel ils ramèneront leurs pommes.

Activités connexes :

- De retour à l'école, réaliser une recette à base de pommes. Voir la recette de compote de pommes p. 22 et la recette de millet parfumé aux pommes p. 36.
- Compléter la feuille d'exercice sur les parties de la pomme dans *Chaque jour, moi j'croque!* p. 37.

Visite d'un moulin



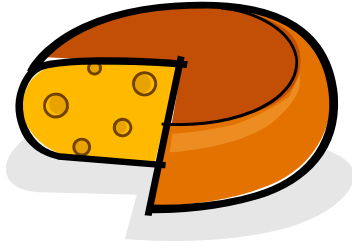
Description :

Visite d'un établissement où il y a transformation des grains céréaliers. Démonstration de la mouture ainsi que de la production de la farine. Dégustation de différents produits préparés sur place.

Activités connexes :

- Activité *Les céréales, c'est génial!* p. 40.

Visite du fromager et du fermier



Où : la fromagerie de La Station de Compton

<http://www.fromagerielastation.com/index.shtml>

Description :

Visite d'une fromagerie sur une ferme biologique. Le fromager explique les étapes de fabrication et les particularités de ses fromages. Une petite visite des caves d'affinage est prévue. Le fermier explique ses méthodes de travail biologiques et sa façon de voir l'agriculture tout en répondant aux questions. Dégustation de fromages préparés sur place.

Activités connexes :

- Pique-nique sur le terrain.

Visite d'une ferme potagère



Description:

Visite d'une ferme potagère locale. Les élèves sont invités à cueillir des fruits et des légumes qu'ils ramèneront à la maison et à l'école pour réaliser une recette.

Conseils à l'éducatrice:

- Demander aux élèves d'amener un sac de la maison dans lequel ils ramèneront leurs fruits et légumes.
- Prévoir à l'avance une visite guidée de la ferme potagère avec le maraicher.

Activités connexes:

- De retour à l'école, réaliser une recette à base des fruits ou des légumes cueillis. Voir la recette de crème de courgette p. 30, la recette de quinoa aux légumes p. 32 et la recette de pizza maison p. 28.
- Pique-nique sur le terrain.
- Cultiver un potager sur le terrain ou la cours de l'école : participer au programme *Un trésor dans mon jardin* de l'organisme *Jeunes Pousses*. Le site Internet du programme présente différentes ressources et informations essentielles à l'implantation d'un tel projet.

<http://www.jeunespousses.ca/augoutdujour/>

Aliments de dépannage



La section suivante présente des alternatives santé afin de dépanner les élèves qui ont oublié leur lunch ou qui ont des lunches incomplets. Voici les critères de sélection pour les mets :

- Aliments sains en accord avec les recommandations du Guide alimentaire Canadien et de la Politique-cadre « Pour un virage santé à l'école »
- Longue durée d'entreposage
- Préparation minimale
- Faible coût

Un système de rotation de tous les aliments entreposés devrait être mise en place par les responsables dans le but d'offrir des aliments frais et sains aux enfants en tout temps.

Suggestions de plats principaux

- Mets congelés d'un traiteur local
- Mets congelés commerciaux dont le tableau de la valeur nutritive respecte les recommandations du tableau ci-dessous.

Valeur Nutritive Pour 1 plat	Objectifs Quantité	Objectifs % VQ*
Lipides	10 g et moins	15 % et moins
Gras saturés + trans	3 g et moins	15 % et moins
Sodium	600 mg et moins	25 % et moins
Protéines	15 g et plus	-
Fibres	2 g et plus	10 % et plus

*% de la valeur quotidienne

Tiré du site Internet d'Extenso, portail d'information de Nutrium

- Mets préparés par les enfants et ensuite congelés. Se référer à la première partie du document, *Les recettes*, pour des exemples de recettes qui se congèlent bien. Congeler les aliments sous forme de portions individuelles.
- Aliments en conserve prêts à la consommation
 - Salade de légumineuses marinée
 - Thon pâle aromatisé de marque Clover Leaf
 - Salade de thon complet de marque Ocean's
- Éviter les aliments préalablement frits (ex. : croquettes de poulet, bâtonnets de poisson) et ceux qui contiennent des charcuteries (ex. : Pizza pochette, Pogo)

Suggestions d'accompagnements

Le tableau suivant présente différents aliments à privilégier et d'autres à délaissier lorsqu'il vient le temps de compléter le repas.

À privilégier	À délaissier
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lait ✓ Jus de fruits 100% pur ✓ Jus de légumes ✓ Jus de tomates 	<ul style="list-style-type: none"> × Boisson aux fruits × Punch aux fruits × Boisson gazeuse
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fruits séchés non sucrés <ul style="list-style-type: none"> • Raisins secs • Dattes • Canneberges • Abricots... ✓ Compote de fruits non sucrée ✓ Fruits en conserve non sucrés ✓ Fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> × Friandise de type Fruit-o-long × "Collation de fruits" (jubes)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogourt aux fruits ✓ Yogourt à boire 	<ul style="list-style-type: none"> × Desserts commerciaux <ul style="list-style-type: none"> • Pouding • Jello
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viandes froides <ul style="list-style-type: none"> • Jambon • Dinde • Poulet 	<ul style="list-style-type: none"> × Charcuteries × Salami × Pepperoni × Saucisse
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muffin maison (p. 34) ✓ Galette de riz ✓ Barre tendre* 	<ul style="list-style-type: none"> × Petits gâteau × Biscuits
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Légumes congelés ✓ Légumes en conserve rincés ✓ Crudités 	<ul style="list-style-type: none"> × Grignotines × Nouilles déshydratées de type Gattuso

*Le tableau de la valeur nutritive de ces barres tendres commerciales devrait respecter les recommandations du tableau de la page suivante.

Valeur Nutritive Pour 1 barre	Objectifs Quantité	Objectifs % VQ*
Lipides	5 g et moins	8 % et moins
Gras saturés + trans	1 g et moins	5 % et moins
Sucre	10 g et moins	-
Fibres	2 g et plus	10 % et plus

*% de la valeur quotidienne

Tiré de la fiche thématique 3 de la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/pdf/fiche3.pdf>

Idées de lunchs en pièces détachées

Le lunch idéal devrait être composé de :

- Une portion de fruits et légumes colorés
- Une portion de produits céréaliers riches en fibres
- Une portion de lait et substituts faibles en matières grasses
- Une portion de viandes et substituts

Voici quelques exemples de lunchs assemblés sur le pouce qui répondent aux besoins nutritionnels des enfants :

1. Petite boîte de thon pâle aromatisé + mini pitas blé entiers + mini-carottes + jus de légumes + yogourt aux fruits + poire
2. Salade de légumineuses en conserve + lanières de poivrons rouges + fromage + muffin maison + jus d'orange
3. Met congelé + pois verts + lait + compote de pommes

Références

Pour d'autres sites et références utiles que ceux mentionnés dans le document, consulter la section «référence» de la trousse *Chaque jour moi je croque!*

La trousse du programme *Chaque jour moi je croque! 5 fruits et légumes* :

http://www.sportetudiant.qc.ca/programmes/chaque_jour_moi_jcroque/guide_educatif/index.html

La Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif :

<http://www.meq.gouv.qc.ca/sections/virageSante/pdf/virageSante.pdf>

À PROPOS DU DOCUMENT ...

Ce document a été conçu afin de promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie, autant au niveau alimentaire que physique, chez les enfants fréquentant les services de garde. Il s'adresse aux éducatrices et au personnel des services de garde des écoles primaires.

Ce document comprend trois parties. Premièrement, des activités d'initiation à l'art culinaire sont proposées sous forme de recettes et d'ateliers éducatifs en lien avec la découverte des aliments et des saveurs. Deuxièmement, des idées de sorties à faire avec les enfants lors des journées pédagogiques, qui mettent en lumière les saines habitudes de vie, sont proposées. Finalement, une liste d'aliments de dépannage sains pour compléter les lunchs et pour les élèves qui ont oublié leur lunch est suggérée.



À PROPOS DES AUTEURS...

Au moment de la conception de ce document, Marie-Claude Vinette réalisait son dernier stage de formation dans le cadre du programme de baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal. Pascale Morin, agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction de la coordination et des affaires académiques (DCAA) a guidé et supervisé les étapes de développement de ce document. Monique Roy, professionnelle de recherche et Angèle Martin-Rivard, agente de recherche, à la DCAA, ont travaillé en collaboration étroite avec l'étudiante tout au long du processus menant à l'élaboration de ce document. Marie-Andrée Roy, professionnelle de recherche à la DCAA, a révisé et mis à jour ce document en vue de sa publication.

À PROPOS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX—INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE SHERBROOKE (CSSS-IUGS)

Le CSSS-IUGS possède une désignation d'institut universitaire de gériatrie et une désignation de centre affilié universitaire. Ces deux désignations font en sorte de créer un environnement de travail où l'innovation est présente dans l'optique de contribuer au rehaussement constant de la qualité des services. Cela se traduit par l'omniprésence de l'enseignement, de la recherche et du partage des connaissances au sein de l'établissement. Les publications du CSSS-IUGS visent ainsi à favoriser la diffusion et le partage des connaissances produites par les intervenants, les gestionnaires, les chercheurs et les étudiants de l'établissement.

