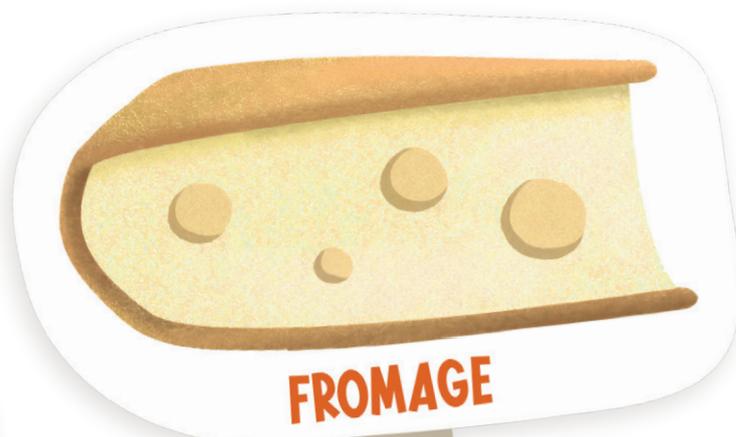


Donnez vie à l'histoire avec des marionnettes!

Ajoutez une touche de magie aux activités avec les marionnettes et le théâtre de marionnettes. Laissez libre cours à l'imagination des enfants ou inspirez-vous de nos idées.



FROMAGE



PAPA



DAVID



Mettez les activités en scène avec un théâtre de marionnettes



Invitez les enfants à faire preuve de créativité avec un théâtre de marionnettes fait maison. Il sera parfait pour le coin des jeux de rôles!



- ▲ Boîte de céréales
- ▲ Peinture pour artisanat / pinceau
- ▲ Pistolet à colle
- ▲ Tissu pour les rideaux
- ▲ Ciseaux
- ▲ Pompons
- ▲ Retailles de rubans
- ▲ Bâtonnet de colle

1. Découpez une fenêtre rectangulaire dans l'avant et l'arrière de la boîte de céréales.
2. Créez une frise pour le haut du théâtre avec un des deux morceaux de carton découpés.
3. Peinturez la frise et la fenêtre.
Astuce bonus : Utilisez le couvercle d'un vieux contenant de yogourt comme palette à peinture!
4. Collez la frise sur la fenêtre avant avec le pistolet à colle.
5. Collez le tissu pour les rideaux en haut du théâtre (derrière la frise) avec le pistolet à colle.
6. Attachez les rideaux avec des retailles de rubans.
7. Collez des pompons sur la frise avec le pistolet à colle.



D'autres idées de décorations!

- ★ Collez des bouchons de cartons de lait sur la base pour créer des lumières de scène.
- ★ Ajoutez un peu d'éclat avec des pierres brillantes et des autocollants du magasin à un dollar.



BIENVENUE AU CHAUDRON CRÉATIF

12 activités amusantes + 5 recettes pour les enfants

Apprendre en jouant

Donnez vie à l'histoire avec ces activités. Utilisez-les comme points de départ, puis encouragez les enfants à prendre les devants lors de jeux créatifs.

Utiliser des aliments et des outils de cuisine dans les jeux peut :

- ▲ Susciter un intérêt pour les aliments et la cuisine
- ▲ Renforcer la confiance pour tout ce qui entoure les compétences culinaires
- ▲ Favoriser l'acceptation des aliments



Développer la littératie alimentaire à un jeune âge

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à développer la littératie alimentaire. D'ailleurs, la littératie alimentaire ne se limite pas à apprendre à manger. Il s'agit également de découvrir comment les aliments sont préparés et comment ils unissent les gens.

Développez la littératie alimentaire chez les jeunes enfants avec ces activités, qui leur permettront de :

- ▲ Cuisiner et apprécier les aliments
- ▲ Apprendre à connaître les outils de cuisine
- ▲ Explorer les traditions alimentaires
- ▲ Créer des bricolages inspirés d'objets qu'on trouve dans la cuisine



Sortir de sa zone... de cuisine

La littératie alimentaire s'apprend dans la cuisine, mais aussi en dehors de la cuisine. Nous proposons une variété d'activités fondées sur le jeu qui peuvent être réalisées dans différents environnements.



Youppi, de la trempette!

Les enfants, tout comme les dragons, adorent la trempette. Préparez notre fondue au fromage dragonsque et d'autres recettes de trempettes. Faites trempette en famille!



Fondue au fromage dragonsque

Rendement : 1 1/4 tasse (300 ml)

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe	15 ml	de beurre
1 c. à soupe	15 ml	de farine
1 tasse	250 ml	de lait canadien
1 tasse	250 ml	de fromage Cheddar vieilli canadien, râpé
1 c. à soupe	15 ml	de moutarde de Dijon
Sel et poivre, au goût		



Certains légumes présentent un risque d'étouffement pour les enfants de moins de quatre ans.

INSTRUCTIONS

1. Faire fondre le beurre dans une casserole et incorporer la farine en fouettant. Cuire pendant une minute à feu doux.
2. Incorporer le lait en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Augmenter légèrement le feu et cuire jusqu'à ce que le lait commence à frémir et que des bulles apparaissent.
3. Ajouter le fromage et la moutarde, et cuire jusqu'à épaississement, en remuant souvent.
4. Ajouter du sel et du poivre au goût.



Marionnettes rigolotes!

Utilisez la marionnette de feu pour faire semblant que le souffle brûlant de Papa Dragon garde la fondue au chaud.



La sécurité des jeunes mangeurs



Certaines fondues au fromage peuvent produire de longs fils de fromage, ce qui présente un risque d'étouffement pour les enfants de moins de quatre ans. Notre recette de fondue au fromage dragonsque a une texture lisse et crémeuse et est plus sécuritaire pour les jeunes enfants.

- Cheryl, diététiste à l'Î.-P.-É.

Tzatziki

Rendement : $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml)

INGRÉDIENTS

$\frac{1}{4}$		de concombre anglais, pelé
$\frac{1}{2}$ tasse	125 ml	de yogourt nature
$\frac{1}{2}$ c. à soupe	7 ml	de jus de citron
1		gousse d'ail, émincée
1 c. à thé	5 ml	d'aneth frais, finement haché
$\frac{1}{8}$ c. à thé	0,5 ml	de sel

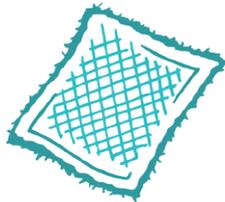
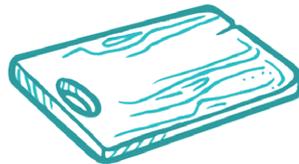


INSTRUCTIONS

1. Couper le concombre en deux sur le sens de la longueur. Avec une cuillère, retirer les graines.
2. Râper le concombre et le déposer sur un coton à fromage. Ramener les bords ensemble pour former une poche. Essorer pour retirer le liquide.
3. Combiner tous les ingrédients dans un bol et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.



CONSEIL DE TIO : Si vous n'avez pas de coton à fromage, placez le concombre râpé entre deux feuilles de papier absorbant pour essorer le liquide.



Les bienfaits des protéines



Les protéines aident les enfants à grandir et à se développer. Elles les aident aussi à se sentir rassasiés jusqu'au prochain repas ou à la collation. Ces recettes de trempettes contiennent du lait, du fromage et du yogourt, qui font partie des aliments protéinés du *Guide alimentaire canadien*.

- Renée, diététiste au N.-B.

Trempeuse crémeuse à l'orange

Rendement : 1 tasse (250 ml)

INGRÉDIENTS

1		petite orange
1 tasse	250 ml	de yogourt grec à la vanille

INSTRUCTIONS

1. Couper l'orange en deux. Utiliser une cuillère pour extraire la pulpe et le jus dans un petit bol.
2. Ajouter le yogourt, mélanger et laisser reposer au moins 10 minutes avant de servir.
3. Servir avec des fruits.



Certains fruits présentent un risque d'étouffement pour les enfants de moins de quatre ans.



CONSEIL DE TIO : Ajoutez $\frac{1}{8}$ c. à thé (0,5 ml) de zeste d'orange à la trempeuse pour rehausser la saveur.



Marionnettes rigolotes!

Utilisez les marionnettes d'aliments pour faire participer les plus jeunes à la préparation des recettes.



Les enfants dans la cuisine

Faire participer les enfants à la préparation des repas les aide à développer leurs compétences alimentaires et leur confiance en eux.



LES OBSERVATEURS

(moins de 2 ans)

Invitez les enfants à vous regarder préparer des aliments. Utilisez ces conseils pour susciter leur intérêt :

- ▲ Décrivez la couleur ou la forme de l'aliment.
- ▲ Expliquez ce que vous faites, par exemple mélanger ou verser.
- ▲ Donnez-leur un aliment à toucher et sentir.
- ▲ Offrez-leur des ustensiles sécuritaires avec lesquels jouer.

LES DÉBUTANTS

(2 à 4 ans)

Invitez les enfants à essayer ces tâches simples :

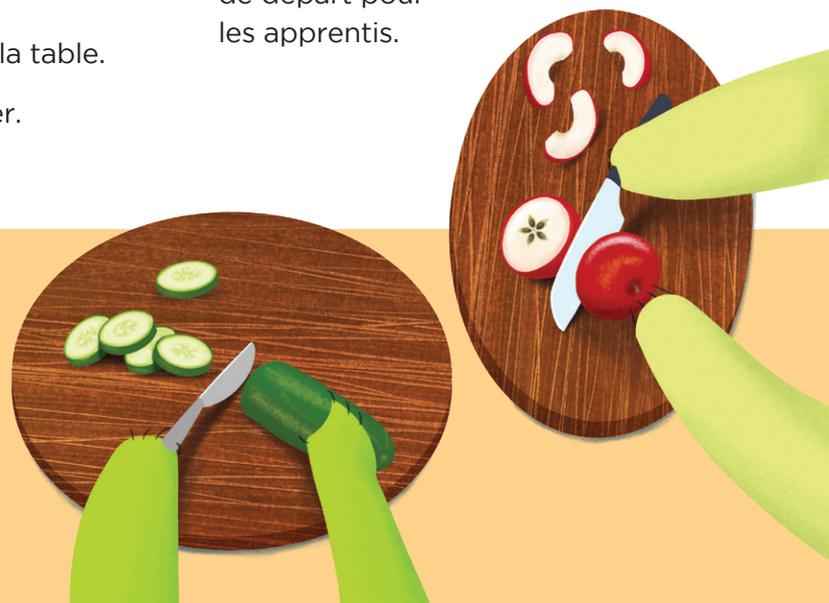
- ▲ Laver des fruits et légumes.
- ▲ Mesurer et ajouter des ingrédients dans un bol.
- ▲ Déchirer des herbes avec les doigts.
- ▲ Mélanger avec une cuillère ou un fouet.
- ▲ Aider à mettre la table.
- ▲ Aider à nettoyer.

LES APPRENTIS

(4 à 6 ans)

Invitez les enfants à explorer de nouvelles compétences culinaires lorsqu'ils sont prêts et intéressés. Il se pourrait que l'utilisation d'outils tranchants par les enfants, par exemple pour râper, peler ou couper, vous inquiète. Lisez nos conseils à la page suivante. Ce sera un excellent point de départ pour les apprentis.

Supervisez toujours les tâches. Attribuez des tâches adaptées à l'âge, aux compétences et au niveau d'aisance de l'enfant. Les enfants peuvent commencer à effectuer des tâches simples dès qu'ils ont la capacité et l'intérêt. Par la suite, ils peuvent passer à des tâches nécessitant plus de compétences.



Des compétences culinaires adaptées pour les apprentis

Les enfants gagneront en confiance si on leur enseigne graduellement à utiliser les outils de cuisine de manière sécuritaire.



Utiliser une râpe

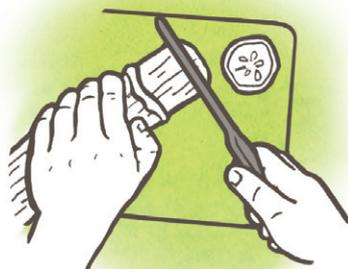
Servez-vous d'une râpe à quatre côtés qui a une base solide et une poignée sur le dessus. Aidez les enfants à tenir la râpe pour la maintenir en place. Pour râper du fromage, demandez aux enfants de le tenir à l'endroit où l'emballage est déroulé. Cela permettra de voir quand les doigts s'approchent de la râpe.

Utiliser un éplucheur



Utilisez un linge propre pour tenir l'extrémité de l'aliment à éplucher. Déposez l'aliment sur la planche à découper. Cela évitera que l'aliment glisse.

Utiliser un couteau

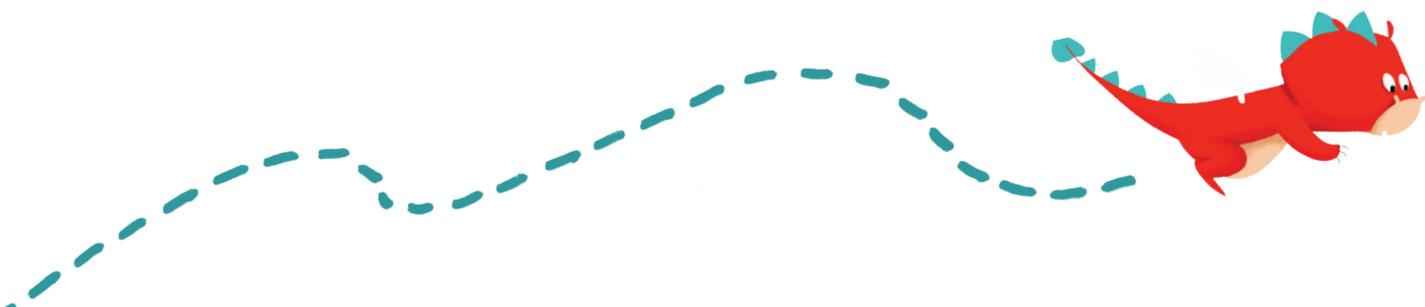


Utilisez un couteau de table plutôt qu'un couteau d'office pour les aliments plus mous. Cela aidera les enfants à développer leurs compétences avec un couteau.

Utiliser des ciseaux



Utilisez des ciseaux dans un verre pour couper les herbes. Cela permettra de protéger les petits doigts.

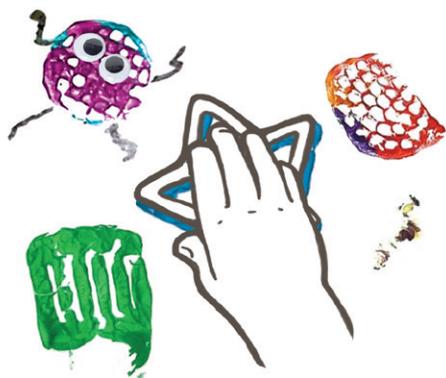


Outils de cuisine en folie

Utiliser des outils de cuisine dans un contexte de jeu permet aux enfants de s'exercer avant de les utiliser dans la cuisine.



CONSEIL DE TIO : Il ne faut pas jouer avec des outils dont le bout est pointu ou qui sont coupants.



Art culinaire

Trempez des outils de cuisine dans de la peinture et créez une œuvre sur papier.

Pour vous amuser encore plus, invitez les enfants à transformer leurs empreintes d'outils de cuisine en dragons ou en monstres.



Jeu de devinettes

Mettez un outil de cuisine dans un sac. Demandez aux enfants de mettre une main dans le sac et de deviner de quel outil il s'agit.



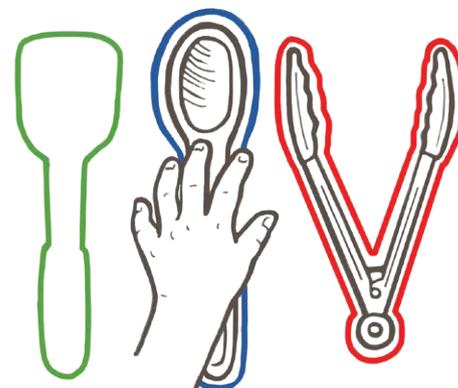
Empreintes en folie

Utilisez des outils de cuisine pour créer des formes et des motifs dans de la pâte à modeler aplatie.



Jeu sensoriel

Mettez du sable ou de l'eau dans un bac et ajoutez-y des outils de cuisine. Les enfants pourront verser, brasser et creuser! Ajoutez du savon à l'eau du bac – plaisir moussant garanti!



Jeu d'association de type cherche et trouve

Tracez des outils de cuisine sur du papier, puis cachez les outils. Invitez les enfants à trouver les outils et à les associer à leur forme.



Un monde d'imagination!

Créez un coin de jeux de rôles sur le thème des aliments.

PÂTISSERIE



Ça roule!

- ▲ Découpez un cercle ou des bandes de feutre beige pour former le dessus de la tarte.
- ▲ Remplissez la tarte en feutre de pompons bleus pour faire les bleuets.

KIOSQUE À TACOS



Fiesta colorée

- ▲ Pliez des cercles de feutre jaune pour former l'extérieur des tacos.
- ▲ Découpez des bandes de feutre vert pour la laitue, de feutre rouge pour la sauce piquante, de feutre blanc pour la crème sure et de feutre orange pour le fromage râpé.
- ▲ Utilisez des bouts de laine brune pour le bœuf haché.
- ▲ Utilisez des pompons noirs et des pompons rouges pour faire les haricots noirs et les tomates.

CRÈMERIE



Garnitures rafraîchissantes

- ▲ Formez des boules de papier de soie pour créer la crème glacée.
- ▲ Utilisez des perles pour faire les bonbons décoratifs.
- ▲ Utilisez des pompons rouges pour les cerises.
- ▲ Créez des cornets avec du papier de bricolage beige.

Célébrer les traditions alimentaires

Le souper du samedi soir est la tradition préférée des membres de la famille Dragon. Pour eux, c'est l'occasion de cuisiner et de prendre un savoureux repas ensemble. Les traditions alimentaires de chaque famille sont uniques et méritent d'être célébrées.

Ces traditions peuvent être toutes simples et faire partie du quotidien. Nul besoin qu'elles soient associées à de grandes célébrations. Voici quelques idées pour commencer :



LUNDI LAIT FRAPPÉ

Instaurez une « journée lait frappé » dans la semaine. Demandez aux enfants de choisir différents fruits et légumes surgelés à mélanger avec du lait et du yogourt.



MARDI TOUTOU

Faites un pique-nique avec des toutous. Déposez des couvertures et des toutous sur le sol et laissez les enfants s'asseoir au milieu et déguster leur repas.



MERCREDI INTERNATIONAL

Explorez différents aliments du monde entier. Choisissez un pays et essayez un aliment qui provient de ce pays.



JEUDI FROMAGE

Faites une dégustation de fromages à la collation. Mariez un nouveau fromage à des craquelins, des fruits et des légumes.



VENDREDI GOURMET

Invitez les enfants à participer à la préparation d'une recette. Essayez nos recettes de petits pains au fromage à séparer et de beurre dans un pot présentées aux pages suivantes.



Préparer les aliments traditionnels de la famille

Manger ensemble et prendre le temps d'apprécier les aliments permet aux personnes de tous âges de créer une relation positive avec les aliments. Cela aide également les générations à tisser des liens et à partager des pratiques alimentaires culturelles.

- Elaine, diététiste en N.-É.

Petits pains au fromage à séparer

Rendement : 12 petits pains

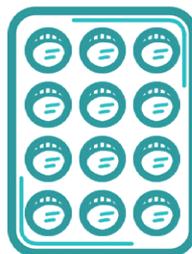
INGRÉDIENTS

3 c. à soupe	45 ml	de beurre
1 tasse	250 ml	d'eau tiède
2 1/4 tasses	560 ml	de farine tout usage
1 1/4 tasse	310 ml	de farine de blé entier
2 1/4 c. à thé	11 ml	de levure instantanée (1 paquet)
3 c. à soupe	45 ml	de sucre
1 c. à thé	5 ml	de sel
1 c. à thé	5 ml	de poudre d'ail
1 tasse	250 ml	de fromage Cheddar vieilli canadien, râpé



INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Graisser un moule à 12 muffins.
2. Faire fondre le beurre dans un plat allant au micro-ondes ou une petite casserole. Incorporer l'eau et réserver.
3. Déposer le reste des ingrédients dans un sac en plastique refermable. Fermer hermétiquement le sac et le secouer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés.
4. Verser l'eau et le beurre dans le sac. Fermer le sac hermétiquement et commencer à le presser entre les mains. Continuer à le presser jusqu'à ce que la pâte décolle des côtés du sac (environ 5 minutes).
5. Déposer la pâte sur une surface de travail farinée et la pétrir pendant 5 minutes. La pâte doit être lisse et ferme.
6. Retirer de petits morceaux de pâte (environ 1 c. à soupe) et former des boules. Déposer 4 boules dans chaque compartiment du moule à muffins. Couvrir avec un linge à vaisselle propre et laisser la pâte lever pendant 15 minutes.
7. Cuire au four environ 12 minutes.
8. Laisser refroidir et partager avec des amis!



Beurre dans un pot

Rendement : $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)



INGRÉDIENTS

1 tasse	250 ml	de crème à fouetter
$\frac{1}{8}$ c. à thé	0,5 ml	de sel

INSTRUCTIONS

1. Verser la crème à fouetter dans le pot et laisser à la température ambiante pendant 20 minutes.
2. Ajouter le sel dans le pot et visser le couvercle.
3. Agiter le pot pendant environ 15 minutes. Note : La crème commencera à épaissir après quelques minutes (c'est la crème fouettée). Continuer à agiter le pot jusqu'à ce qu'une boule ferme se forme (c'est le beurre). Un liquide sera aussi présent dans le pot (c'est le babeurre).
4. Rincer le beurre à l'eau froide et déguster!



CONSEIL DE TIO : Étalez votre beurre sur les petits pains au fromage à séparer de la page précédente.



Redéfinir ce qu'est un mangeur « difficile »



Avez-vous déjà entendu des enfants dire : « Beurk, c'est dégueulasse! » lorsque vous faisiez une activité sur le thème des aliments ou une recette? Les enfants qui font de tels commentaires sont souvent qualifiés de « mangeurs difficiles ». Mais si on envisageait autrement la manière dont les enfants apprennent à manger? On pourrait plutôt qualifier ces enfants de « mangeurs prudents ». En effet, les enfants peuvent de temps à autre être incertains face aux aliments. Il faut parfois plus de 15 expositions à un aliment avant que les enfants acceptent de le manger. De plus, les enfants apprennent mieux lorsque les aliments sont servis dans un environnement sans pression (voir les exemples ci-dessous). Au fil du temps et des expériences, ils apprendront à apprécier une variété d'aliments.

- Michelle, diététiste au N.-B.

Visitez notre programme à DebutNourissant.ca pour en savoir plus sur la façon de soutenir les jeunes mangeurs.

Quand l'enfant dit	Plutôt que de dire (pression)	Vous pourriez dire (sans pression)
Je ne veux pas de cet aliment.	Tu aimes cet aliment, tu te souviens?	Merci de me le faire savoir. C'est toi qui décides si tu veux manger cet aliment.
Je veux des craquelins à la place.	Pas de craquelins aujourd'hui.	Moi aussi j'aime les craquelins. Aujourd'hui, nous avons du yogourt, des fruits et des céréales. Est-ce que tu aimerais essayer un de ces choix?

Beurk!
C'est dégueulasse.

On dirait que tu n'as pas envie de manger cet aliment en ce moment. Tu peux passer ton tour et choisir parmi les autres aliments offerts.





Dragons, réutilisons!

Saviez-vous que les dragons sont magiques? Ils peuvent transformer un carton de lait en râpe à fromage ou un contenant de yogourt en chaudron! Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire ces bricolages. Mettez tous les éléments en place, puis invitez les enfants à se servir de leur imagination!

Une étable dans un carton de lait

Nettoyez et essuyez un carton de lait et laissez les enfants improviser. Ils pourraient par exemple découper des portes dans leur étable ou la peindre d'une couleur vive. Ce bricolage pourrait être un excellent ajout dans un bac sensoriel sur le thème de la ferme!



À PETIT PRIX

Ces idées de bricolage permettent de réutiliser des objets, ce qui réduit les coûts.

JOUEZ PRUDEMMENT

Certains des bricolages dans ce livre utilisent de petits éléments, lesquels présentent un risque d'étouffement pour les enfants de moins de quatre ans. Certaines étapes doivent être réalisées par un adulte, comme celles où un couteau pour l'artisanat est requis.



D'où proviennent les aliments?

Ce livre et ses activités proposent plusieurs façons d'amorcer des conversations sur la provenance des aliments. Prenons l'exemple de l'étable dans un carton de lait. Vous pourriez demander ce qui suit aux enfants : Avez-vous déjà visité une ferme laitière? Quels animaux avez-vous vus? Quels aliments sont faits avec du lait? Qui travaille dans une ferme? Où va le lait une fois qu'il a été collecté? Ces discussions peuvent aider les enfants à se rapprocher de leur communauté et des personnes qui cultivent, récoltent, cueillent, préparent et transportent les aliments.

- Janis, diététiste à l'Î.-P.-É.

Une râpe à fromage avec un carton de lait

Nettoyez et essuyez un carton de lait. Coupez le fond du carton de lait. Peinturez le carton afin qu'il ressemble à une râpe à fromage (mélangez de la peinture noire et de la peinture blanche). Une fois la peinture sèche, collez une bande de papier de bricolage sur le dessus pour faire une poignée. Utilisez cette fausse râpe dans une cuisine jouet ou pour l'activité du kiosque à tacos.



Flamme de dragon en rouleau de papier



Invitez les enfants à décorer des rouleaux de papier recyclés. Utilisez des couleurs inspirées de leur dragon préféré. Utilisez ces rouleaux pour « cracher du feu » pendant les jeux de rôles.

Chaudron en contenant de yogourt



Réutilisez un contenant de yogourt pour fabriquer un chaudron. Invitez les enfants à peindre le contenant noir. Une fois la peinture séchée, ils pourront ajouter des flammes au fond du chaudron et peut-être même fixer un cure-pipe pour la poignée. Les enfants pourront utiliser ce chaudron dans leurs jeux de rôles, ou vous pourrez y ranger les marionnettes.

Village de maisons de dragons faites de contenants de yogourt



Réutilisez de petits contenants de yogourt pour fabriquer des maisons de dragons, comme celle de l'histoire. Vous pourriez coller les contenants sur une feuille de papier de bricolage et les peindre en vert (comme l'herbe). Ajoutez des arbres ou d'autres plantes découpés pour compléter le tout.

Marionnettes rigolotes!

Prenez les marionnettes de David et de Papa pour explorer le village des dragons.



Pattes de dragon en carton de lait



Nettoyez et essuyez deux cartons de lait. Découpez un grand rectangle dans un côté de chaque carton (ce sera le fond de la patte de dragon). Demandez aux enfants de mettre leurs pieds dans les cartons pour que vous puissiez les tracer. Utilisez les empreintes tracées pour découper des trous assez grands pour que leurs pieds puissent passer par le dessus. Invitez les enfants à décorer les pattes de dragon avec du papier de bricolage. Ils pourraient aussi ajouter des écailles et des orteils.



Testé et éprouvé

Le bricolage des maisons de dragons avec des contenants de yogourt a été un succès phénoménal avec mon fils. Il pensait qu'il y avait de petites familles de dragons dans chacun des contenants et a emporté le village dans sa chambre pour la nuit afin de les garder en sécurité!

- Tracy, maman et diététiste-consultante à l'Î.-P.-É.

Marionnetes pour le livre « Samedi chez la famille Dragon »

Utilisez ces marionnetes pendant que vous lisez l'histoire et pendant les activités. Découpez le long de la ligne pointillée et collez les marionnetes à des bâtonnets d'artisanat en bois.



CONSEIL DE TIO : Pour plus de durabilité, collez le dos de votre marionnette sur un carton de lait vide avant de le découper.



DAVID



DIDI



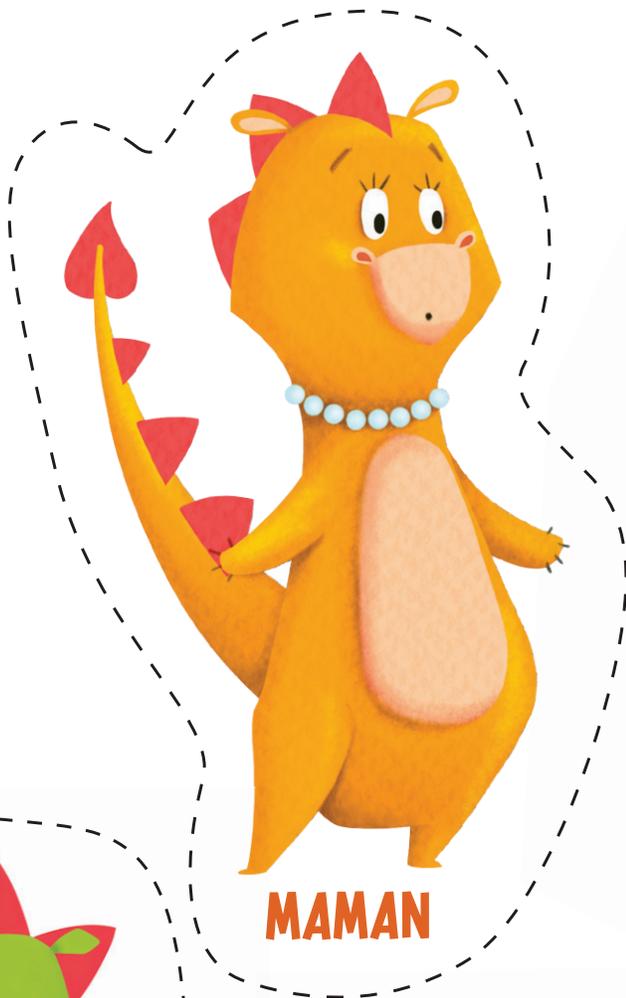
PAPA



TIO

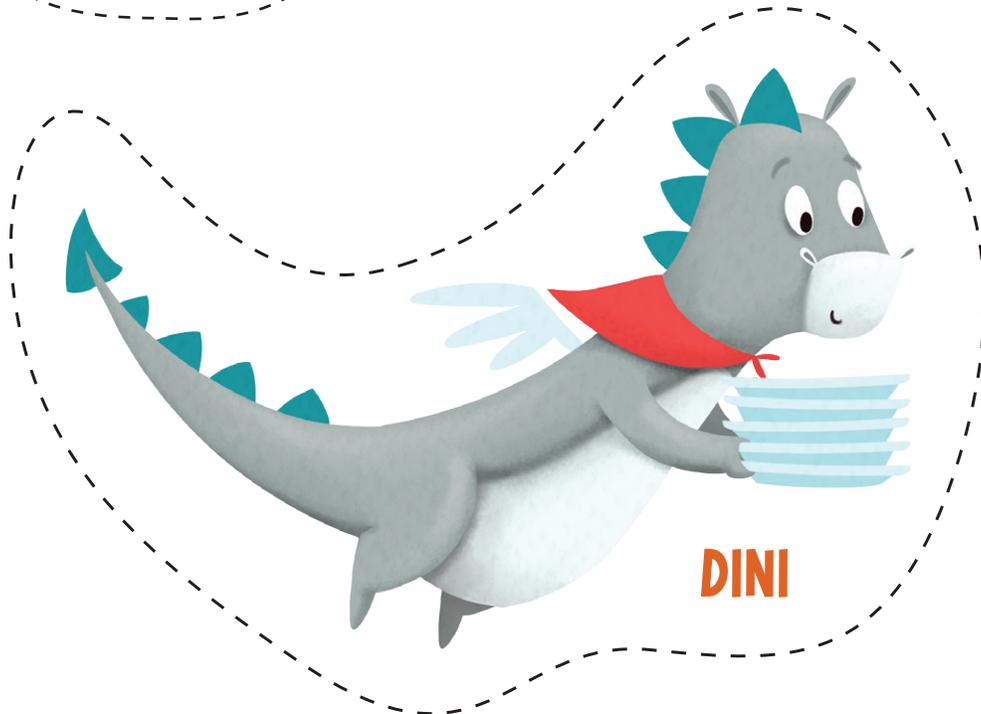
Marionnetes pour le livre « Samedi chez la famille Dragon »

Découpez le long des lignes pointillées.



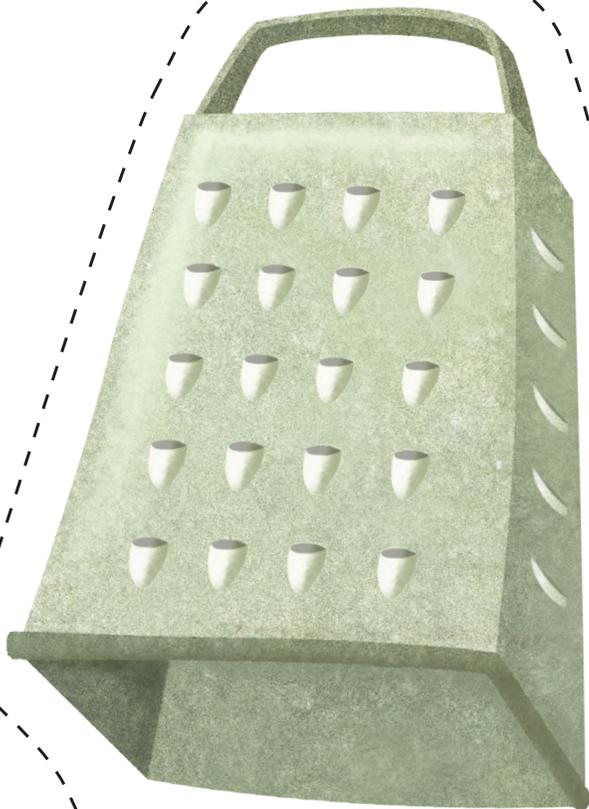
Marionnettes pour le livre « Samedi chez la famille Dragon »

Découpez le long des lignes pointillées.



Marionnettes pour le livre « Samedi chez la famille Dragon »

Découpez le long des lignes pointillées.



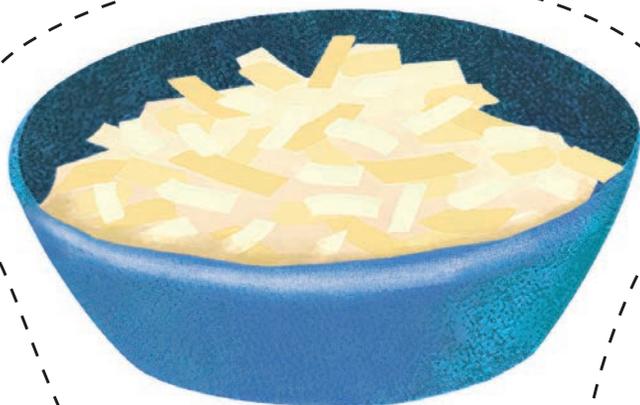
RÂPE



FROMAGE



PAIN



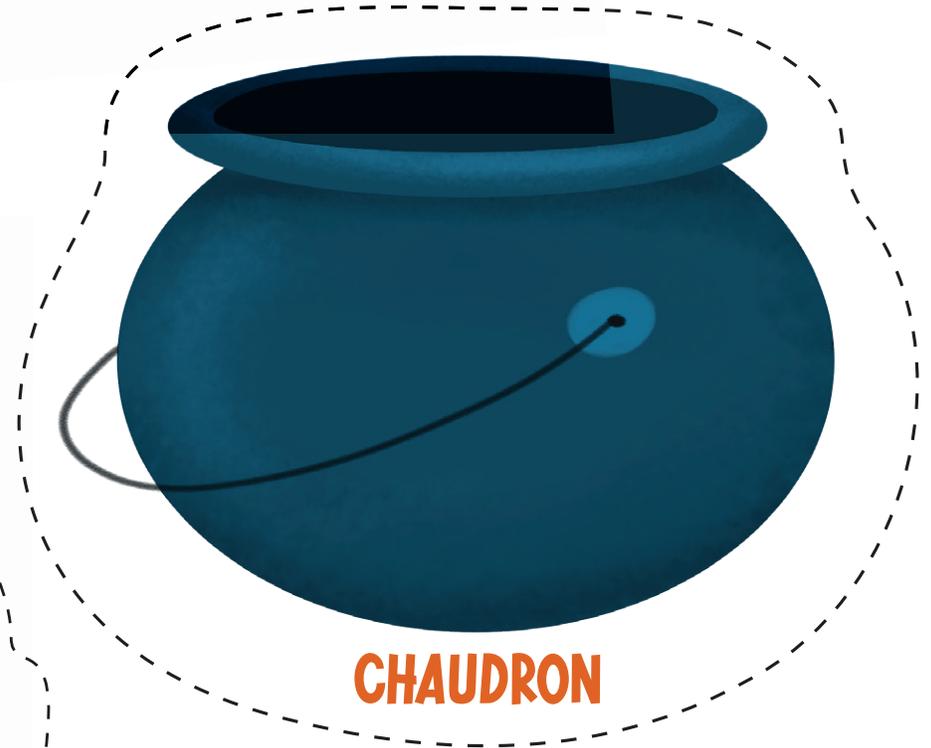
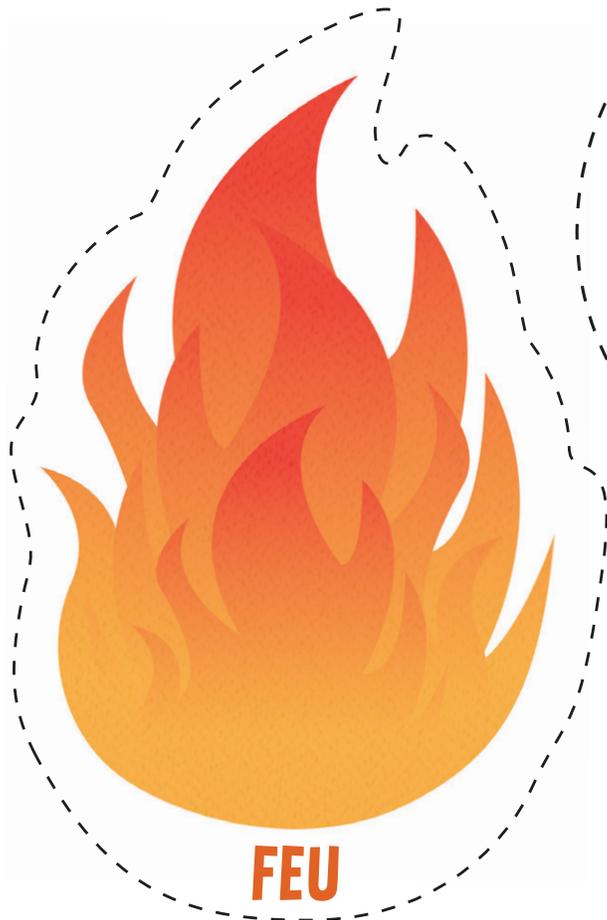
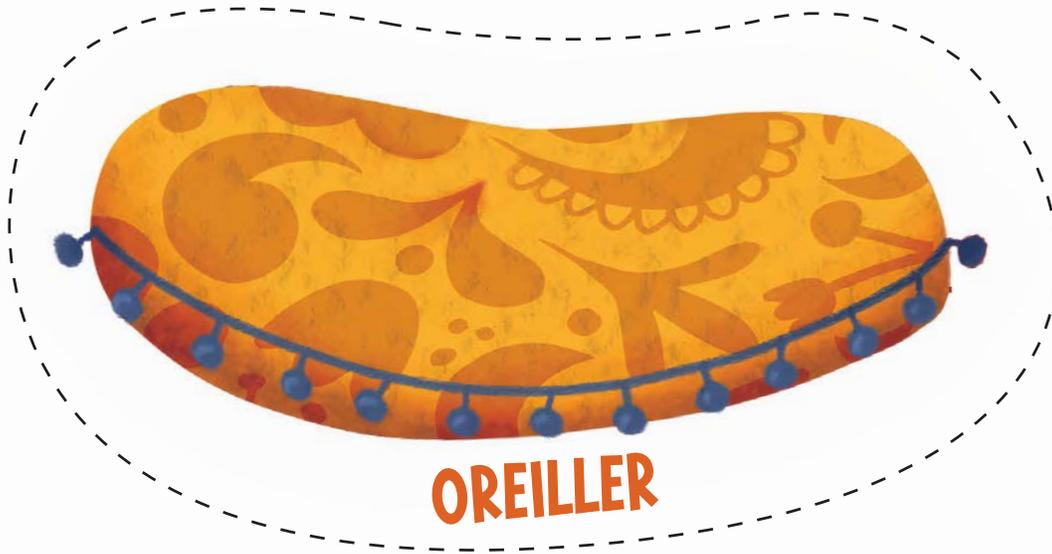
FROMAGE RÂPÉ



TRANCHES DE PAIN

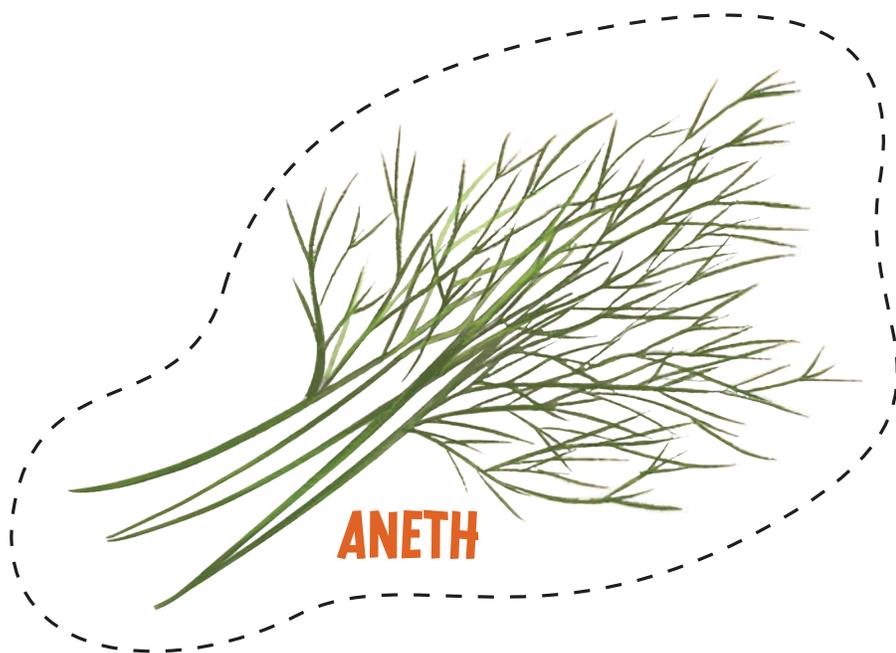
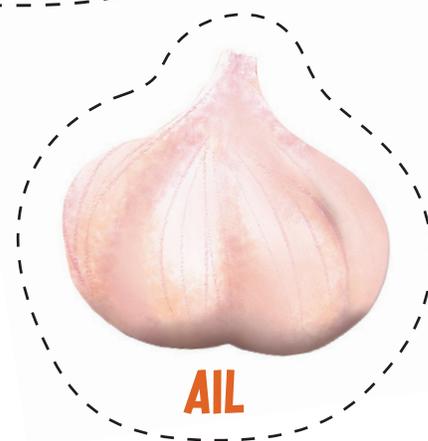
Marionnettes pour le livre « Samedi chez la famille Dragon »

Découpez le long des lignes pointillées.



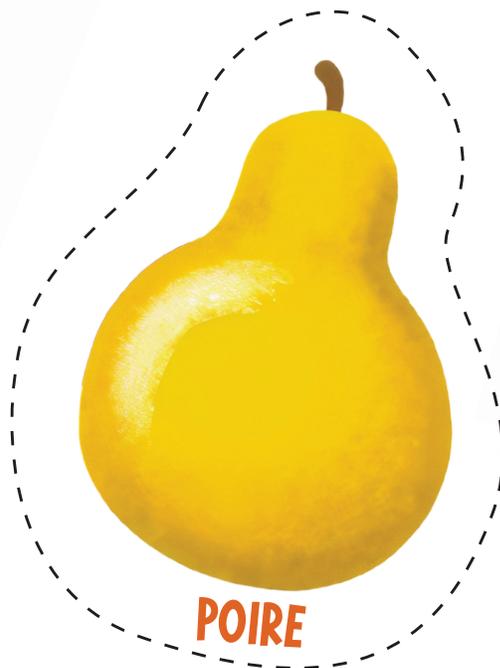
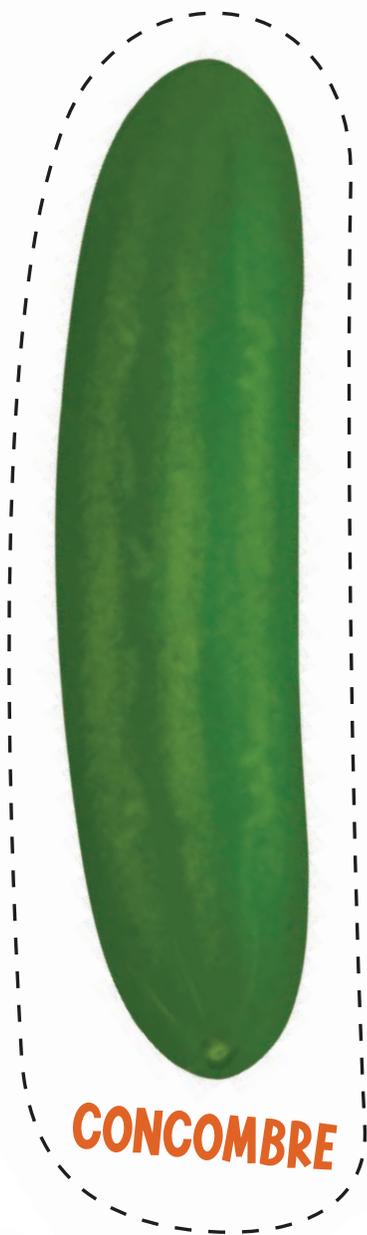
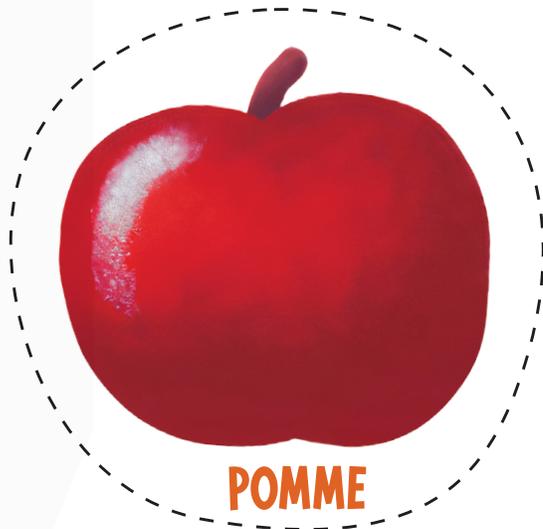
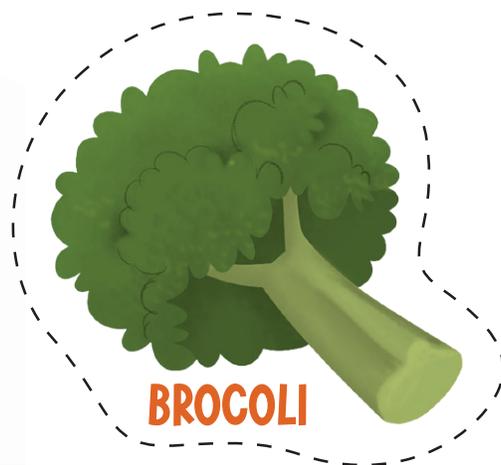
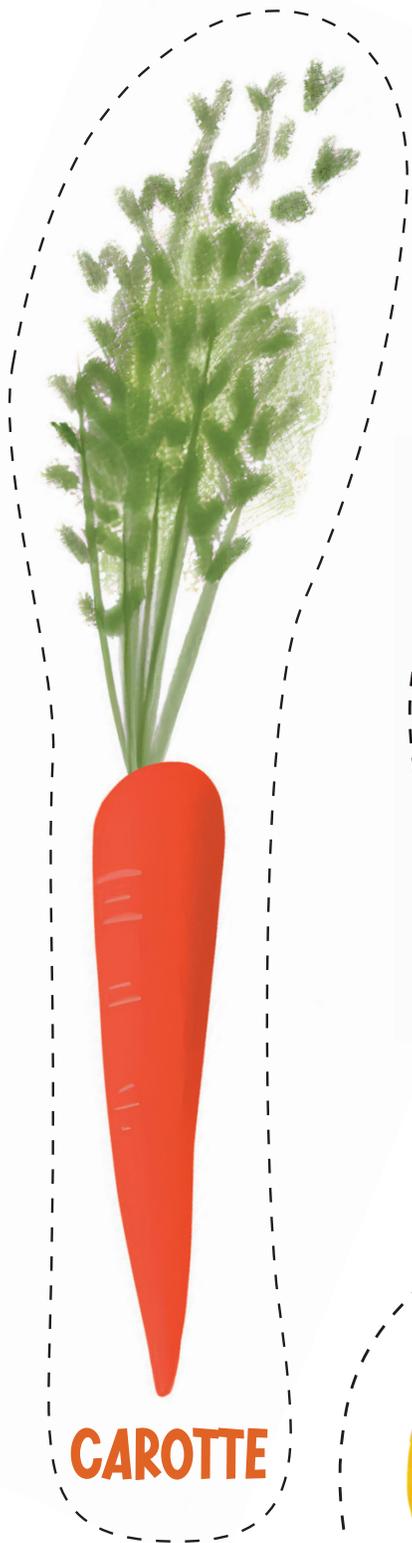
Marionnettes pour le livre « Samedi chez la famille Dragon »

Découpez le long des lignes pointillées.



Marionnettes pour le livre « Samedi chez la famille Dragon »

Découpez le long des lignes pointillées.



Marionnettes pour le livre « Samedi chez la famille Dragon »

Découpez le long des lignes pointillées.

