À l'intention du
personnel éducateur

Histoire

Au pays des aliments amusants

Créez des jumelles pour que les enfants explorent l'affiche en même temps qu'ils écoutent l'histoire.

Il était une fois, *Au pays des aliments amusants*, des animaux-aliments qui s'amusaient follement dans la nature.

Quel plaisir a Tom le cochon-**pomme** à se rouler dans la boue d'hoummos! Tout à coup, il entend son ventre gargouiller. « Ah! Comme j'ai faim! » Il réfléchit, puis il lui vient une idée. « J'aimerais bien préparer une collation appétissante pour la déguster avec tous mes amis! » Tom le cochon-**pomme** part donc proposer son plan à ses amis de la ferme.

C'est alors que Tom le cochon-**pomme** croise Mat le fermier-**tomate**. « Bonjour, Tom », dit Mat le fermier-**tomate**. « Quel bon vent t'amène sur la Falaise-**Tranche de pain**? » Tom le cochon-**pomme** lui répond : « Je cherche mes amis. J'aimerais trouver les ingrédients pour préparer une recette de *Montagne de **pain** enneigée*, c'est un pouding au **pain**. »

À ce même moment, Rosalie la poule-**radis** et ses petits poussins sortent du poulailler. Augustine la vache-**aubergine** et son veau arrivent au même moment. Tom le cochon-**pomme** leur explique son projet et ils partent tous ensemble à la recherche des amis du *pays des aliments amusants*. « Hourra! Allons-y! », disent-ils tous en chœur.

Ce n'est qu'après cinq minutes de marche que les amis de la ferme remarquent un objet qui apparaît et disparaît dans le ciel. Intrigués, ils approchent à pas de souris. Ah! C'est Gustave l'écureuil-**betterave** qui joue au ballon-**amande** avec son frère. « Bonjour! », dit Tom le cochon-**pomme**. « Seriez-vous disponibles pour nous aider? Nous aimerions trouver des aliments pour préparer une délicieuse collation pour tous les amis. »

Heureux de participer à cette activité, Gustave l'écureuil-**betterave** et son frère partent donc à la course vers la mer pour annoncer la bonne nouvelle à leurs amis Solange et Serge les bélugas-**asperges**.

Oups! Les deux frères esquivent de justesse une fleur-**œuf**. « Attention! Nous en aurons besoin pour notre recette! », lance Karelle la lapine-**chou de Bruxelles**. À la vitesse de l'éclair, les amis du *pays des aliments amusants* se mettent à la recherche d'ingrédients de la recette de *Montagne de **pain** enneigée* : **pain**, **yogourt**, **bleuets**, etc.

Près de la chute de lait, Éli le castor-**kiwi** propose à Robin l'orignal-**raisins** de faire équipe avec lui pour trouver du **pain**. Les deux camarades s'aventurent donc vers le Mont-**Pain de grains entiers**.

En route, ils entendent un bourdonnement. D'où provient ce bruit? Effrayés, les amis se cachent derrière l'arbre-**romarin**. Soudain, Charlotte la libellule-**carotte** apparaît au-dessus de leur tête, en déployant ses belles ailes transparentes.

« Bonjour! », dit Charlotte la libellule-**carotte**. « Ça va? » « Ouf! Très heureux de te rencontrer, mon amie! », répond Robin l'orignal-**raisins**. « Nous cherchons du **pain**. Tantôt, nous cuisinerons une recette de *Montagne de **pain** enneigée* pour la collation. » « Miam! Mais il vous manque un aliment pour accompagner votre pouding au **pain**. Devinez ce que c'est. C'est blanc, c'est liquide et on peut le boire froid ou chaud. » « Du **lait**! », répondent les amis tous en même temps! Robin l'orignal-**raisins** est tout content et chacun poursuit ses recherches.

Quelques minutes plus tard, tous les amis du *pays des aliments amusants* se rassemblent près de la Plage-**Haricots** avec tous les ingrédients nécessaires pour réaliser la recette. Tous mettent la main à la pâte jusqu'à ce qu'Anna le porc-épic-**ananas** aperçoive un point noir à l'horizon! Des pirates? Tous réunis au bord de la rive, ils attendent avec impatience de savoir qui arrive par la mer. Un bateau-**melon d'eau**? Les amis marins nagent lentement vers le bateau à voile de **radicchio**.

Ce n'est que quelques minutes plus tard que tous les amis reconnaissent Lucas leur ami porc-épic-**ananas**, venant d'un pays lointain. « J'ai une faim de loup! », dit-il. Une chance que Tom le cochon-**pomme** avait prévu le coup en cuisinant quelques poudings au **pain** supplémentaires!

Que d'aventures leur a procurées cette journée! Enfin, tous les amis se rassemblent pour savourer leur collation. Avant de goûter, ils se souhaitent « Bon appétit, les amis! »

Quelques pistes pour la rétroaction

- As-tu déjà goûté à du hoummos?
  - Sais-tu avec quel aliment on le prépare?
- Sais-tu avec quel aliment on fait le yogourt?
  - Sais-tu comment on le fabrique?
- Sais-tu comment poussent les bleuets? les carottes? les ananas?

Activité culinaire

Montagne de pain enneigée

Ingrédients pour chaque enfant

- 1 tranche de **pain de grains entiers** séchée au four
  - Le sécher dans un four à 200 °C (400 °F) environ 10 minutes.
- 45 ml (3 c. à soupe) de **lait** à au moins 2 % de M.G.
- 15 ml (1 c. à soupe) **d'œuf battu**
  - Prévoir environ 3 œufs battus pour un groupe de 10 enfants.
- 7 ml (½ c. à soupe) de **cassonade** légèrement tassée
- 5 ml (1 c. à thé) de **beurre** fondu ou d'**huile végétale**
- 1 ml (¼ c. à thé) d'extrait de **vanille**
- **Cannelle** au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de **bleuets surgelés**
  - Remplacer les bleuets par une poire, une pomme ou des fraises. Lorsque c'est la saison des bleuets, employer des bleuets frais.
- 15 ml (1 c. à soupe) de **yogourt** nature à 2 % ou plus de M.G.

Réalisation par l'adulte, devant les enfants

- Battre les œufs dans un bol.
- Cuire les poudings au four à 180 °C (350 °F) environ 30 minutes.

Préparation par l'enfant

1. Avec tes doigts, déchire ton pain en morceaux. Dépose-les dans ton bol.
2. Mesure le lait, l'œuf, la cassonade, le beurre, la vanille, la cannelle et la moitié des bleuets. Dépose-les dans un autre bol et mélange bien.
3. Verse le contenu de ce bol sur ton pain et mélange le tout.
4. Avec l'aide d'un adulte, dépose un moule en papier ou en silicone dans le moule à muffins et déposes-y ton mélange*.
5. Lorsque ton pouding au pain est cuit et refroidi, garnis-le avec ton yogourt et les bleuets restants.

Astuce

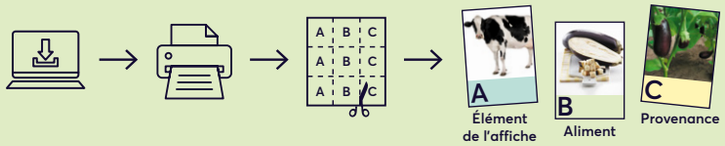
** Sur une feuille, dessinez un schéma précisant l'emplacement du mélange de chaque enfant dans le moule à muffins.*

Idées d'activités avec les cartes illustrées

Des cartes représentant des animaux, des objets, des aliments et leur provenance sont offertes à

educationnutrition.ca/cartes2017

Vous pouvez les imprimer et réaliser les activités proposées ci-dessous ainsi que des activités de votre choix.



JEU D'ASSOCIATION

Demandez à chaque enfant de choisir une carte représentant un aliment (carte B). Ensuite, demandez aux enfants de trouver la carte illustrant la provenance de l'aliment choisi (carte C). Puis, invitez-les à trouver l'aliment dans l'affiche. Selon le même principe, demandez aux enfants de trouver un aliment d'après l'une de ses caractéristiques que vous nommez (ex. : couleur, forme, goût, texture, etc.).

JEU DE MÉMOIRE

Choisissez de 5 à 8 cartes différentes et déposez-les sur le sol de façon que les enfants puissent observer les images. Laissez un moment aux enfants pour qu'ils les mémorisent. Ensuite, cachez les cartes avec une couverture ou en les retournant face au sol. Retirez une carte et montrez à nouveau les images aux enfants. Demandez-leur de deviner laquelle a disparu.

Variante pour les plus vieux
Utilisez les cartes d'aliments (cartes B) et de provenances (cartes C) pour faire un jeu de mémoire. Ex. : l'enfant tourne la carte aubergine, il doit l'associer au plant d'aubergine.

ACTIVITÉ CRÉATIVE

Invitez les enfants à créer un animal-aliment imaginaire en s'inspirant de l'affiche. Les enfants peuvent employer les matériaux de leur choix (ex. : circulaire, papier de construction, pâte à modeler, peinture, etc.). Les enfants pourront présenter leur animal lors d'une causerie et dire le nom de leur animal imaginaire, ce qu'il mange, où il habite, etc.

Astuce Des yeux mobiles donnent vie à n'importe quel animal-aliment!

ACTIVITÉ MOTRICE

1. Demandez aux enfants de se placer les uns à côté des autres, à une extrémité du local ou de l'espace disponible.
2. Donnez une carte « animal » (carte A), « aliment » (carte B) ou « provenance » (carte C) à chaque enfant.
3. Nommez une caractéristique et demandez à tous les enfants ayant cette caractéristique sur leur carte de se déplacer à l'extrémité opposée du local.

Voici des exemples de caractéristiques :
« Je suis un animal à 4 pattes. »
« Je suis un aliment qui pousse dans la terre. »
« Je suis un aliment de forme allongée. »
« Je suis un aliment croquant. »
« Je suis un aliment blanc. »
« Je suis un animal de la ferme. »
« Je suis un aliment rugueux. »

Variante pour les plus jeunes
Montrez une carte aux enfants et demandez-leur de deviner ce que représente l'image. Ils doivent ensuite se déplacer à l'autre extrémité du local ou de l'espace disponible. Vous recommencez avec une autre image une fois que tous les enfants ont franchi votre ligne imaginaire.

Comptine

sur l'air de « Ah! vous dirais-je, maman »

Faites bouger les enfants en les invitant à inventer des gestes pendant la comptine.

Invitez-les à chercher les éléments de la comptine dans l'affiche.

Ah! vous dirais-je de goûter
Les aliments colorés
Fraises, poivrons et brocoli
Tomates, pommes et céleri
C'est tout un monde de couleurs
As-tu remarqué l'œuf-fleur?

Ah! Vous dirais-je de goûter
Les aliments illustrés
Pitas, poireaux et raisins
Melon d'eau et tranche de pain
As-tu vu la fleur-poivron
Et le nénuphar-saumon

Ah! Vous dirais-je de goûter
Des aliments variés
Du yogourt et des bleuets
Des arachides et du lait
Voilà comme c'est amusant,
Découvrir les aliments!

educationnutrition.ca
© Les Producteurs laitiers du Canada, édition 2017-2018