

La Forêt marmitonne

CAHIER D'ACTIVITÉS POUR L'ÉLÈVE

- Préscolaire -



Compte avec moi!



Compte les aliments dans chaque cercle et colorie le bon chiffre.



2

3

4



4

5

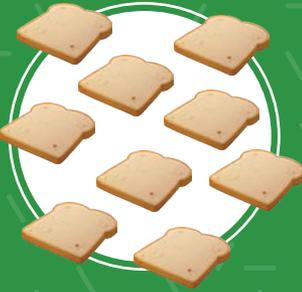
6



8

9

10



6

7

8



3

4

5



7

8

9



Quel est l'intrus?

Dans chaque nuage, encerle l'aliment intrus.

Nuage des légumes et fruits



Nuage des aliments à grains entiers



Nuage des aliments protéinés



Bingo marmiton!



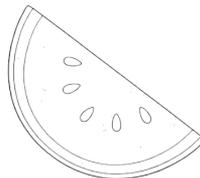
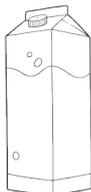
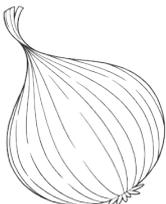
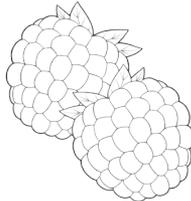
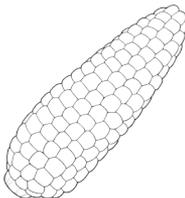
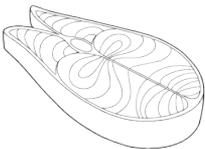
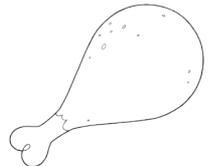
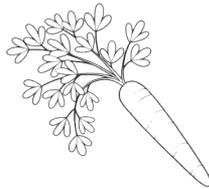
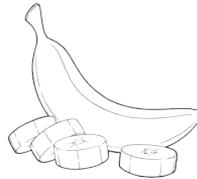
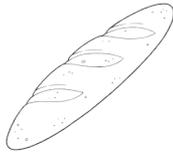
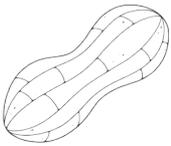
Place les
cartes-aliments
coloriées dans la
bonne colonne.

Ta carte de bingo
est maintenant
prête!

LÉGUMES ET FRUITS	ALIMENTS À GRAINS ENTIERS	ALIMENTS PROTÉINÉS

Cartes-aliments

Colorie et découpe les aliments.



Le nuage fruité



Préparation
15 minutes

Le nuage fruité

Rendement
4 nuages fruités

Nuage à l'érable

- 1/4 tasse (60 ml) de lait évaporé à 2 % de M.G.
- 2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable

Lait fruité

- 1 tasse (250 ml) de compote de pommes et fraises non sucrée
- 1 1/4 tasse (310 ml) de lait
- 2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable
- Cannelle moulue, au goût

Nuage à l'érable

- 1 Dans un grand bol, mélange le lait évaporé et le sirop d'érable.
- 2 Avec un batteur électrique, fouette le mélange jusqu'à ce que tu obtiennes une belle mousse.

Lait fruité

- 1 Dans quatre petits verres, divise :
 - la compote,
 - le lait,
 - le sirop d'érable.
- 2 Mélange.
- 3 Ajoute une cuillère de nuage à l'érable dans chaque verre.
- 4 Saupoudre de cannelle.

Pour découvrir d'autres recettes amusantes, demande à tes parents de visiter le site [Web cuisinonsenfamille.ca](http://Web.cuisinonsenfamille.ca).