

Cahier d'activités

Pour les enfants de 3 ans et + et leur famille



Votre guide familial vers la découverte
du jardin à votre table !

Date : _____

Nom de l'enfant : _____

Nom du parent : _____

Votre profil

Le petit questionnaire !

Quel est votre aliment préféré ?

Enfant : _____ Parent : _____

Quel est votre plat favori ?

Enfant : _____ Parent : _____

Quel est l'aliment que vous aimez le moins ?

Enfant : _____ Parent : _____

Quel est le plat que vous aimez le moins ?

Enfant : _____ Parent : _____

Qu'est-ce que vous préférez cuisiner ?

Enfant : _____ Parent : _____

Si vous aviez un jardin, quel aliment aimeriez-vous y voir pousser ?

Enfant : _____ Parent : _____



Au parent :

Quel est l'aliment que vous n'aimiez pas petit ?

Pourquoi ?

Et maintenant ?

Qu'est-ce que vous rêvez de cuisiner, mais que vous avez peur d'essayer ?

Quel aliment aimeriez-vous que votre enfant accepte de goûter ?

Quels sont vos trucs pour intégrer un nouvel aliment chez votre enfant ?

Provenance des aliments

Découvre leur origine !

En Amérique du Nord, les aliments parcourent en moyenne 2400 kilomètres du champ à l'assiette.

Associe l'aliment selon sa provenance !

1 Carrot, 2 Apple, 3 Bread, 4 Cereal, 5 Bacon, 6 Chicken, 7 Onion, 8 Milk, 9 Cheese, 10 Bread, 11 Egg, 12 Juice, A Seedling, B Tree, C Pig, D Cow, E Chicken, F Wheat

Réponses : A : 1-7 / B : 2-12 / C : 3-5 / D : 8-9 / E : 6-11 / F : 4-10



Entoure les aliments qui poussent ici !



1 Broccoli, 2 Lemon, 3 Tomato, 4 Banana, 5 Raspberry, 6 Pineapple, 7 Cucumber, 8 Pumpkin, 9 Strawberry, 10 Radish, 11 Corn, 12 Peas, 13 Orange

Réponses : 1-Brocoli, 3-Tomate, 5-Framboise, 7-Concombre, 8-Citrouille, 9-Fraise, 10-Betterave, 11-Epis de maïs, 12-Pois

Produits près, produits frais

Le petit consommateur responsable !

Trace la ligne droite, la ligne courbe et la ligne brisée



Rêvez votre potager en famille

Imagine, dessine et colorie ton jardin de rêve !



Au parent :

- * Partez vos semis en famille et fêtez les récoltes entre amis ! tableagro.com/cultivonsetcuisinons
- * Faites pousser vos fines herbes sur votre balcon ou essayez la germination ! mangersantebio.org/2147
- * Vous manquez de temps ou d'espace ? Utilisez un pot en géotextile « smartpot » vendu dans les pépinières ! urbainculteurs.org
- * Joignez-vous au jardin collectif ou communautaire près de chez vous !
- * Pour aller plus loin : ici.radio-canada.ca/sujet/un-marche-dans-ma-cour



Éveillez vos sens

Découvrez le plaisir de bien manger et les aliments autrement !



Voici un tableau de dégustation pour vos aventures du goût !

Pour chaque colonne, dessine un nouvel aliment que tu goûteras avec ton parent. Ton parent te posera quelques questions pour t'aider à nommer ce que tu perçois en lien avec tes 5 sens. Toi ou ton parent pouvez écrire les mots que tu perçois dans les cases correspondantes.

Exemple de la pomme :

Vue : Que vois-tu ? Quelle est la couleur de la pomme ? Sa forme ? / **Odorat :** La pomme a-t-elle une senteur particulière ?

Toucher : Quelle texture perçois-tu ? Lisse ? Dure ? / **Ouïe :** Si tu la croques, que se passe-t-il ? Y a-t-il un son ou un bruit ?

Goût : Est-ce sucré ? Salé ? Acide ? Amer ? D'autres questions sont possibles.

Laissez place à votre imagination ! Toutes les réponses sont bonnes.

Au parent :

- Invitez votre enfant à choisir un aliment à l'épicerie pour le motiver à l'explorer par lui-même !
- Laissez-le manipuler, sentir, voir, goûter et donnez-lui le temps nécessaire pour l'exploration.
- Respectez l'envie de goûter ou non de l'enfant !

Plus de 15 expositions à un nouvel aliment peuvent être nécessaires avant de le manger et l'apprécier... Gardez espoir !
Les enfants ont tendance à aimer ce qu'ils connaissent.
extenso.org

	Aliment 1	Aliment 2	Aliment 3	Aliment 4
Les 5 sens	Goûté le :	Goûté le :	Goûté le :	Goûté le :
LA VUE  Couleur, forme, aspect ...				
L'ODORAT  Odeur, senteur, arômes, souvenirs (aliment, plat, lieu, moment, personne)...				
LE TOUCHER  Température, poids, texture (mou, moelleux, doux, gluant, lisse, piquant, rugueux) ...				
L'OUÏE  Bruits internes et externes, craquant, croquant, croustillant ...				
LE GOÛT  Saveur (sucré, salé, acide, amer) ...				
APPRÉCIATION GÉNÉRALE J'aime, je n'aime pas ...				

Chef, organisez votre semaine

On réduit le stress et le gaspillage, on sauve du temps et de l'argent !

Parent, évaluez vos compétences de chef-cuisinier :

Noircissez le nombre de **chaudron** correspondant à votre note sur une échelle de 3.

J'analyse le contenu de mon réfrigérateur, de mon congélateur et de mon garde-manger avant de commencer ma planification.

Lors de ma planification, je priorise ce qui doit être consommé plus rapidement.

Je regarde les spéciaux et planifie autour de ceux-ci.
soscuisine.com pour un planificateur de menu et un comparateur de rabais.

Je planifie les repas, les desserts santé et les collations pour la semaine selon mon budget.

À l'épicerie, je m'en tiens à la liste.

Au retour de l'épicerie, j'entame des étapes de préparation de mes repas. *Les soirs de semaine, vous n'aurez qu'à assembler les recettes.*

Je cuisine en équipe (cuisine collective ou entre amis) et pour une armée. *Les portions congelées vous dépanneront quand vous serez moins organisé(e).*

Je dispose d'un système d'organisation pour mes recettes favorites qui me permet de me retrouver facilement.

Je me suis doté(e) d'un moyen pratique et efficace pour noter ce qu'il me manque dans mon « épicerie de base » à mesure que je m'en aperçois.

Je favorise le plus souvent possible les repas pris en famille.
Information pertinente : nospetitsmangeurs.org et extenso.org

Les semaines où je suis moins organisé(e), je me pardonne.



Ma note sur 30 :

Mes défis :

À 17 h, 44 % des parents ne savent pas ce qu'ils vont manger, et ce, 3 fois par semaine. **Une source de stress immense !**
extenso.org

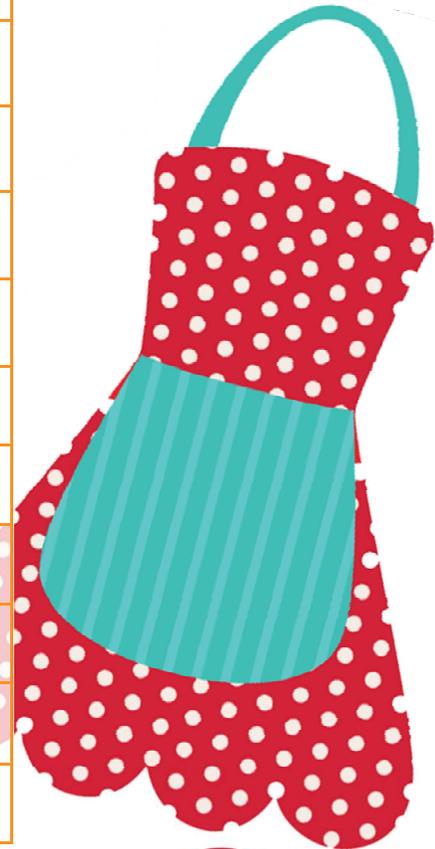
Guisinez en famille

Attention, apprenti en formation !

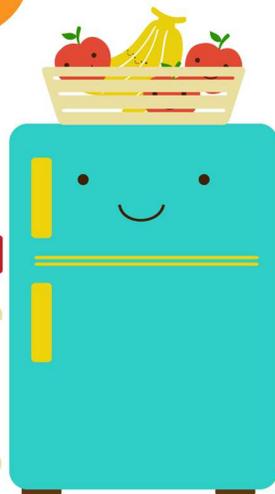
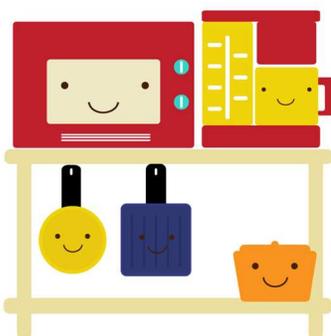


Petit cuistot, relève les défis et date tes exploits

J'aide mon parent et je verse les ingrédients.	Date :
C'est moi qui va chercher la poudre à pâte dans le garde-manger.	Date :
Je mesure une tasse de farine. <i>* Utilisez des contenants pratiques et montrez la ligne sur la tasse à mesurer.</i>	Date :
Je lave des fruits ou des légumes. <i>* Utilisez une passoire dans le fond du lavabo.</i>	Date :
Je casse un oeuf. <i>* Faites casser les oeufs dans un autre bol afin d'éviter les coquilles.</i>	Date :
Je crème un petit gâteau.	Date :
Je graisse le plat de cuisson. <i>* Pour faciliter la tâche, utilisez un sac de type « ziploc » comme un gant pour l'enfant.</i>	Date :
Je façonne des boules (boulettes de viande, biscuits, truffes...).	Date :
Je coupe des champignons. <i>* Commencez avec un couteau en plastique.</i>	Date :
J'épluche une carotte à l'aide de l'économe. <i>* L'enfant tient le gros bout de la carotte et l'autre bout est appuyé sur une planche.</i>	Date :
Je dresse la table. <i>* Aidez l'enfant en donnant les couverts.</i>	Date :
Je fais la vaisselle.	Date :
Cette semaine, je choisis deux repas lors de la planification. <i>* Les livres de recettes et Internet sont une bonne source d'inspiration.</i>	Date :



- Se laver les mains
- Supervision constante d'un adulte
- Donner des tâches faciles et simples
- Prévoir du temps pour un climat agréable
- On ne se fâche pas ! Les accidents et les dégâts font partie de l'apprentissage.



La gourgane

Beaucoup plus qu'une soupe !

À vos chaudrons !



La gourgane, aussi appelée « fève des marais », est l'une des plus vieilles plantes cultivées par l'homme. Les colons français l'ont importée et en ont fait des productions importantes dans Charlevoix puis au Saguenay – Lac-Saint-Jean. Encore cultivée dans notre région, une grande partie de la production est acheminée vers les usines de congélation de la région pour être ensuite redistribuée partout jusqu'en Israël, là où les habitants la consomment de façon beaucoup plus importante.

Salade de gourganes

- 2 tasses de gourganes (fraîches ou surgelées)
- 2 échalotes
- 1/2 concombre
- 1 poivron rouge ou jaune
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de cumin en poudre
- 1/2 c. à thé de paprika doux
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel et poivre noir du moulin
- 1/2 botte de persil



1. Dans une casserole, recouvrir les gourganes d'une tasse d'eau légèrement salée. Porter à ébullition et les faire cuire 15 à 20 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir. Attention de ne pas trop les faire bouillir, elles doivent garder leur belle couleur.
2. Éplucher les échalotes et les hacher finement. Laver soigneusement le concombre et le couper en dés. Épipiner le poivron, le laver et le couper en dés. Dans un saladier, mélanger les gourganes, les échalotes, le concombre et le poivron.
3. Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus de citron, le cumin, le paprika, le poivre de Cayenne, du sel et du poivre.
4. Dresser la salade sur les assiettes et l'arroser de la vinaigrette parfumée au paprika. Laver le persil, le sécher, puis hacher finement ses feuilles. Cette salade est savoureuse accompagnée de pain ciabatta ou de pain pita.

Trempelette de gourganes

Peut être préparée quelques heures à l'avance.

- 4 tasses (ou 2,5 livres) de gourganes
- 4 c. à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail, émincées
- Poivre et 3/4 de c. à thé de gros sel
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de zeste fin de citron
- 1/4 de tasse de menthe hachée
- Huile d'olive

1. Dans un grand chaudron, amener de l'eau salée à ébullition. Y faire cuire les gourganes écosées pendant deux minutes. Égoutter. Verser dans un grand bol d'eau glacée pour refroidir. Enlever la petite peau si désiré.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à fond épais. Ajouter les gourganes. Saupoudrer de sel, de poivre, d'ail et de poivre de Cayenne. Faire revenir en brassant occasionnellement jusqu'à ce que les gourganes se soient réchauffées et attendries (environ 5 minutes). Utiliser un broyeur pour rendre le mélange onctueux. Si le mélange est trop sec, ajouter de l'eau, 1/3 de tasse à la fois.
3. Incorporer la menthe et le zeste de citron, puis rectifier l'assaisonnement.

4. Servir sur de fines tranches de baguettes grillées ou déguster avec des bâtons de carottes. Finir avec un filet d'huile d'olive, puis décorer de fleurs comestibles ou de copeaux de parmesan.

Saviez-vous que...

Faire bouillir les gourganes 5 minutes permet d'enlever facilement la petite peau amère qui recouvre la légumineuse. Avec seulement 70 calories et 6 grammes de protéines par 100 grammes, la gourgane est une légumineuse que nous avons davantage à consommer en plus grande quantité !

**Vous avez écolé vos réserves ? Pas de panique !
La gourgane se trouve congelée à l'année.**

legunord.com

**Essayez-la en farine,
elle ajoutera saveur et nutriments à vos recettes.**
moulincoutu.com



Les légumes et les fruits, miam !

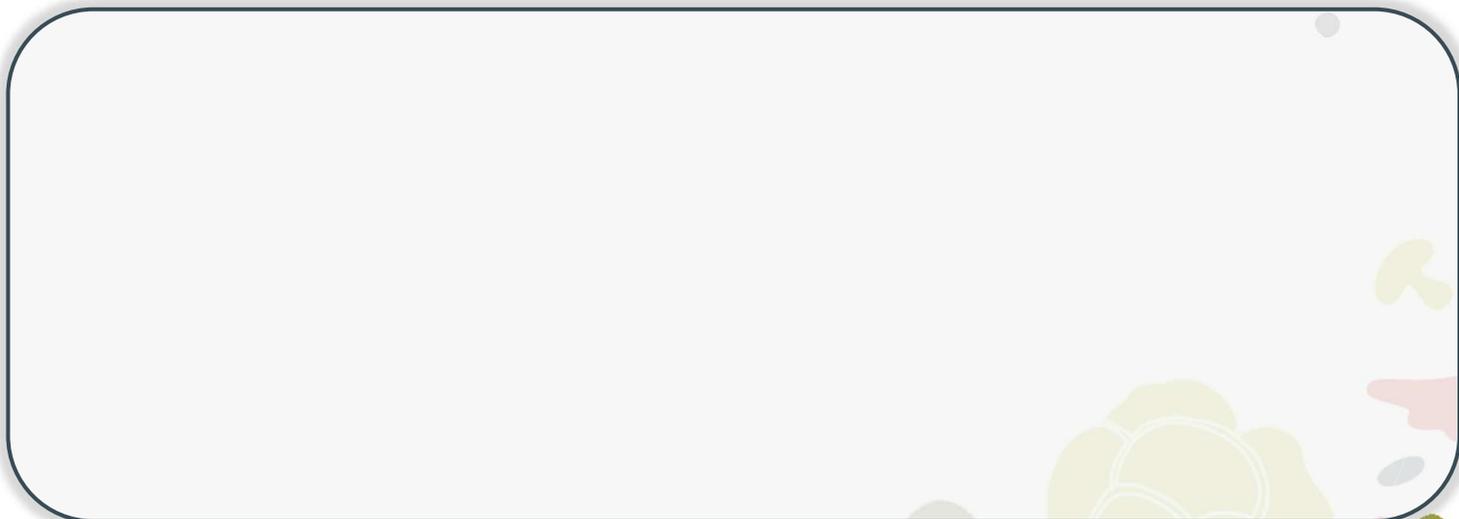
Petit cuistot, crée ta propre salade ! (Prévoir une heure pour l'activité)

Pour adapter l'activité aux plus petits, préparer les ingrédients et laisser choisir l'enfant.



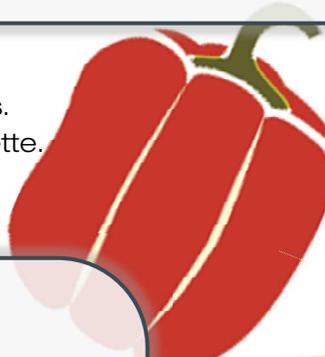
Je repère les aliments disponibles

1. Ouvre le réfrigérateur et dessine ou écris les aliments que tu pourrais utiliser.
2. Entoure les aliments que tu choisis.

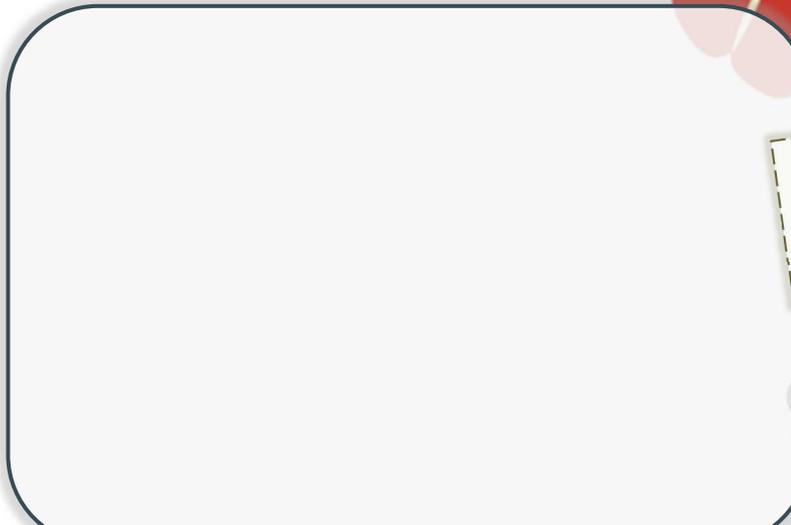


Je prépare ma salade

3. Lave, coupe et assemble les ingrédients.
4. Assaisonne ta salade avec de la vinaigrette.
5. Range ton matériel.
6. Dessine ta salade.



Mélangez les textures, les saveurs, les couleurs, les légumes et les fruits !



À vos marques, prêt, goûtez et savourez !

Psst : Pour une vinaigrette infaillible, on fouette vigoureusement 3/4 d'huile et 1/4 de vinaigre. Ajoutez, au goût, sirop d'érable, noix, jus de citron, gingembre, yogourt, mayonnaise ou moutarde.



Évolution de votre profil

Regardons votre progression !

Date : _____

Quel est votre aliment préféré maintenant ?

Enfant : _____ Parent : _____

Quel est votre plat favori à ce jour ?

Enfant : _____ Parent : _____

Quel aliment avez-vous découvert ?

Enfant : _____ Parent : _____

Quel nouveau plat avez-vous cuisiné en famille ?

Enfant : _____ Parent : _____

Qu'est-ce que vous êtes fier(fière) d'avoir réussi (jardiner, goûter, cuisiner) ?

Enfant : _____ Parent : _____

Au parent :

Quels sont vos nouveaux trucs pour intégrer un nouvel aliment ?

Quel(s) aliment(s) votre enfant a-t-il appris à aimer dans cette aventure du goût ?

Combien de kilomètres (km) les aliments parcourent-ils en moyenne ? (Page 3)

- 500 km
- 2 400 km
- 30 km

À travers vos expériences du cahier, quel est votre plus beau moment partagé ?

Enfant : _____

Parent : _____



Destiné aux enfants de 3 ans et + et leur famille, ce cahier d'activités a été pensé afin de vous accompagner, à travers différentes expériences et activités, dans une grande aventure alimentaire.

D'où viennent les aliments que l'on mange ?

Comment puis-je mieux m'organiser en tant que parent (ce qui me permettra ensuite d'avoir le temps et la patience d'initier mon enfant à la cuisine) ?

Les activités de cuisine vous permettront d'améliorer vos connaissances et vos compétences. Les questionnaires ont pour objectif de prendre conscience de votre évolution.

**Voici votre guide familial
vers la découverte du jardin à votre table !**

Conception et réalisation :



www.tableagro.com/cultivonsetcuisinons