

## Chronique À table avec les tout-petits!

Nous vous remercions d'avoir répondu en grand nombre au *Questionnaire Gazelle et Potiron – Volet saine alimentation* au printemps dernier. Vos réponses nous aideront à planifier les actions qui répondront le mieux à vos besoins!

Lorsqu'il s'agit de saine alimentation, des tonnes d'informations circulent! Pour départager le vrai du faux, nous souhaitons vous faire connaître les affiches colorées de *Nos Petits Mangeurs*, au cours des prochaines parutions. Ce sont de bons résumés de messages-clés fiables pour favoriser le développement de saines habitudes alimentaires chez les tout-petits. À afficher dans votre milieu ou à partager avec les parents! En voici une qui aborde le contenu de l'assiette! <http://www.nospetitsmangeurs.org/wp-content/uploads/2017/05/09C-assiette-équilibrée.pdf>

### ASTUCES POUR ASSIETTES NOURRISSANTES

**1 ASSIETTE ÉQUILIBRÉE**

Pas besoin de calculer, de mesurer ou de peser des aliments pour bien manger!

Vous n'avez qu'à reproduire les principes de l'«Assiette équilibrée» aux repas.

1/3 de légumes  
(ou des fruits au déjeuner)

1/3 de viande et substituts  
(poulet, œuf, tofu, légumineuses, poisson, noix, etc.)

1/3 de produits céréaliers  
(pain et pâtes de blé entier, riz, orge mondé, quinoa, etc.)

Lait, substitut du lait ou fruit

Les catégories peuvent aussi être mélangées, comme dans un sandwich, un sauté ou un plat mijoté.

**2 AUTANT QUE POSSIBLE**

Un repas moins équilibré de temps en temps? Ce n'est pas la fin du monde! Profitez des repas et des jours suivants pour rétablir les bonnes habitudes.

Bon à savoir : On évalue la qualité de l'alimentation sur plusieurs jours et non en un seul repas.

**3 CUISINEZ... SANS CACHER!**

1. Cuisinez autant que vous pouvez, et utilisez des ingrédients nourrissants.
2. Est-ce une bonne idée de mettre du chou-fleur dans la purée de pomme de terre ou des haricots noirs dans des brownies?
  - OUI pour ENRICHIR et améliorer la valeur nutritive des recettes.
  - NON si c'est pour CAMOUFLER des aliments que l'enfant n'aime pas.
  - L'enfant doit savoir et voir ce qu'il mange pour apprendre à aimer ça.

Québec ENFORME

nospetitsmangeurs.org

Extenso

**PSST!** En panne d'idées? Visitez le tableau *Pinterest* de *Nos Petits Mangeurs* au <https://www.pinterest.com/petitsmangeurs/> pour des recettes nutritives, attrayantes et savoureuses!

# PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

## Comptines

### Points de chute

Voyons, se dit la sorcière  
En descendant vers la terre.  
Si j'atterris sur un clocher,  
Je vais me piquer les pieds.  
Si j'atterris dans un trou,  
Je vais me casser le cou.  
Si j'atterris dans la rivière,  
Je vais mouiller mon derrière.  
Je crois, se dit la sorcière,  
Qu'il vaut mieux rester en l'air!



(Corinne Albaut)

Au jardin de ma grand-mère

Au jardin de ma grand-mère  
Tralalère tralalère

J'ai rencontré une sorcière  
Tralalère tralalère

Elle avait un chapeau vert  
Tralalère tralalère

Et mangeait des vers de terre  
Beurk !



### Recette Rouleaux aux fruits

- Verser un pot de compote de pommes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Bien l'étaler.
- Cuire au four à très basse température (170°F) au moins 4 heures.
- Renverser la plaque sur un papier ciré et couper en lanières.
- Rouler et le tour est joué.



Une collation différente!

### Araignée suçon

Matériel :

- ☿ Suçons;
- ☿ 4 cure-pipes noirs par suçon.

Enrouler les 4 cure-pipes autour du bâton du suçon afin de former 8 pattes et collez-y des yeux.



(Pinterest)



### Pâte à jouer à la citrouille (sans cuisson)

Vous aurez besoin de :

- 🍂 1 tasse de farine
- 🍂 1/2 tasse de sel
- 🍂 2 c. à thé de crème de tarte
- 🍂 1 tasse d'eau chaude
- 🍂 1 c. à thé d'huile végétale
- 🍂 1 boîte de préparation à la citrouille assaisonnée

Les étapes :

- 1- Mélanger tous les ingrédients ensemble;
- 2- Pétrir le tout pour avoir une pâte homogène (vous devrez possiblement rajouter un peu d'eau ou de farine si la pâte est trop sèche ou trop collante).

Utiliser comme une  
pâte à modeler commerciale!