

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Comptines

J'ai un lapin

J'ai un beau petit lapin,
Je l'aime vraiment beaucoup,
Je lui fais un gros câlin,
Je lui pose un gros baiser,
Là, sur le bout de son nez,
Il est tout doux de partout,
Il est gentil comme tout.



Cot, cot, hou, hou

Cot, cot fait la poule
Hou, hou fait le hibou
Et le petit lapin roux
Ne fait rien du tout

Chanson

La danse des petits poissons

(Air : À la ferme à Mathurin)

C'est la danse des p'tits poissons
Flic, flac, floc, dans l'eau!
Ils dansent, sautent et tournent en rond
Flic, flac, floc, dans l'eau!
Y'a des poissons par ici!
Y'a des poissons par-là!
Flic, flac, floc, dans l'eau!
C'est la danse des p'tits poissons
Flic, flac, floc, dans l'eau!



Activité La neige fond

Fabriquer avec les enfants un bonhomme de neige. Le photographier et afficher la photo près d'une fenêtre. Observer sa fonte et le comparer avec celui sur la photo.

Collations santé à fabriquer avec les enfants



Un mignon petit poisson

Une pomme pour la tête et la queue, du fromage pour les arêtes et un petit bâton en bois pour assembler le tout.

De belles carottes

Tailler un morceau de pain ou de tortillas en forme de carotte. Étendre du fromage à la crème. Ajouter des carottes râpées et du brocoli pour la queue.



Expérience L'éclosion des bourgeons

Couper une petite branche d'arbre qui a des bourgeons. Enlever un peu d'écorce au bout de la branche et l'installer dans un vase rempli d'eau tiède légèrement sucrée. Les jours suivants, les bourgeons écloront.

Une alimentation riche en grains entiers

Le guide alimentaire canadien recommande de manger au moins la moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. C'est ainsi une bonne façon de consommer plus de fibres, de vitamines et de minéraux en plus de rassasier plus longtemps. Toutefois, pour une question de goût ou d'habitude, ce sont les grains raffinés qui prédominent dans nos menus. Regardons comment nous pouvons renverser cette tendance et ainsi offrir aux enfants plus d'aliments riches en grains entiers.



Les pains

Les pains dits multigrains ou bruns ne sont pas nécessairement synonymes de grains entiers. Pour s'assurer qu'ils le sont, il doit être mentionné comme premier ingrédient : « farine intégrale », « blé entier » ou « grains entiers ».

Comment les incorporer progressivement à nos menus ? Offrir un sandwich moitié-moitié (une tranche de pain blé entier et une de pain blanc). Aussi, on peut essayer une nouvelle garniture pour le sandwich de blé entier. Ainsi, les enfants seront moins tentés de le comparer à leur sandwich préféré au pain blanc.

Les pâtes alimentaires

Les pâtes de blé entier contiennent beaucoup plus de fibres que les pâtes blanches. Elles ont un goût plus prononcé et leur texture est légèrement différente des pâtes blanches.

Voici quelques suggestions pour faciliter leur intégration :

- Mélanger des deux types de pâte (moitié enrichie, moitié à grains entiers).
- Les servir avec une sauce ou des ingrédients au goût plus prononcé (tomates, fromage, épices, etc.) plutôt qu'avec une sauce blanche.
- Débuter en offrant des pâtes plus délicates comme les spaghettinis de blé entier.
- Eviter de trop les cuire, elles sont meilleures « al dente ».



Les pâtes de couleurs ne sont pas nécessairement plus nutritives que les pâtes enrichies, mais elles peuvent apporter une certaine variété et stimuler le plaisir chez les enfants.



Le riz

Les traitements qu'ont subi les grains de riz influencent leur valeur nutritive. Le riz brun, dont seulement la coque non comestible a été enlevée, est plus nutritif que l'ensemble des riz blancs et contient plus de fibres. On peut introduire le riz brun à nos menus en le mélangeant au riz blanc, l'offrir en chili ou avec une sauce.

La farine de blé entier

Elle peut remplacer tasse pour tasse la farine tout usage dans toutes les recettes. Cependant, le résultat est un peu plus dense. Remplacer la moitié de la farine blanche par celle de blé entier peut alors être un bon compromis.



Même en intégrant progressivement les grains entiers, il est possible que les enfants n'apprécient pas ces changements. Il importe donc de se rappeler que le goût des enfants se développe et qu'il leur faut parfois 15 à 20 expositions à un aliment avant qu'ils l'acceptent. Alors, persévérance, patience et plaisir sont les mots clés !