

Mandoline t'invite à découvrir
les **fruits** et les **légumes**
avec les **5 sens**

Mmmm!

Ce dépliant
se veut un outil
pour démarrer
la discussion
lors des repas
et des collations.
Vous pouvez aussi
l'utiliser lors de
l'élaboration d'activités
culinaires ou thématiques
sur les fruits et les légumes.



J'aime 5 à 10 portions par jour

 jaime5a10.ca



Manger Futé
www.mangerfute.com

Des mots et des astuces pour s'inspirer!



Mains, lèvres, peau, intérieur de la bouche, etc. : le toucher

- ♥ On peut deviner les formes
- ♥ On peut deviner la température : froid, chaud, tiède, etc.
- ♥ On peut deviner la consistance : liquide, solide, purée
- ♥ On peut deviner la grosseur
- ♥ On peut deviner le poids
- ♥ On peut deviner les textures avec notre bouche. Par exemple, il y a...
- ♥ **Croquant** : pomme, carotte, céleri, etc.
- ♥ **Tendre (facile à couper)** : poisson, cantaloup, concombre, etc.
- ♥ **Croustillant** : croustilles aux légumes, biscuit mince, etc.
- ♥ **Granuleux** : sucre, figue fraîche, pomme grenade, fruit du Dragon, poire cactus, etc.
- ♥ **Coriace** : noix, graines, chair de noix de coco fraîche, etc.
- ♥ **Onctueux (enrobe la bouche)** : crème, yogourt, avocat, etc.
- ♥ **Juteux** : melon d'eau, poire, orange, etc.



Oreilles : l'ouïe

- ♥ On entend les sons de la cuisine : fouet, cuillère, assiettes qui s'entrechoquent, four à micro-ondes, grille-pain, etc.
- ♥ On entend les sons de l'emballage : ouvrir une boîte de carton, un sac, une conserve, etc.
- ♥ On entend des liquides couler : jus de légumes, eau pétillante, etc.
- ♥ On entend des aliments qui cuisent : viande, légumes, etc.
- ♥ On entend les sons des aliments que l'on croque, que l'on mastique, que l'on coupe, que l'on boit, etc.



Astuce

Faire goûter les quatre saveurs principales aux enfants peut être simple : préparer des mini tartines beurrées en y ajoutant sur le dessus soit un peu de sel (salé), de sucre (sucré), de jus de citron (acide) ou de cacao (amer). Poursuivre le jeu en demandant aux enfants : « Que peut-on mettre sur une tranche de pain pour qu'elle soit... salée... sucrée... ? »



Des mots et des astuces pour s'inspirer!

Pour enrichir les discussions sur les sens, vous pouvez utiliser cet aide-mémoire!

Nez: l'odorat

- ♥ Le nez travaille avec la mémoire
- ♥ L'odeur fait partie du plaisir de la dégustation d'un repas



L'intérieur de notre bouche: le goût

- ♥ On goûte les saveurs de base: sucré, salé, acide, amer
- ♥ On goûte d'autres saveurs. Par exemple, il y a...
 - ♥ **Astringent (qui rend la langue sèche):** prune pas mûre, canneberge, pomme verte, coing, baie de myrtille, thé, etc.
 - ♥ **Fade (manque de saveur ou insipide, ni salé, ni sucré):** eau



Yeux: la vue

- ♥ On voit les formes
- ♥ On voit la grosseur
- ♥ On voit l'état de l'aliment: frais, cuit, trop mûr, etc.
- ♥ On voit les couleurs
 - ♥ **Rouge:** framboise, tomate, etc.
 - ♥ **Jaune-orangé:** pêche, carotte, etc.
 - ♥ **Bleu-violet:** bleuet, aubergine, etc.
 - ♥ **Vert:** avocat, asperge, etc.
 - ♥ **Blanc-brun:** banane, poireau, etc.



Astuce

Guider les enfants dans la discussion ou, encore mieux, préparer des tartines salées (au fromage, à la viande, aux légumes, à la trempette de légumineuses, au thon, etc.), des tartines sucrées (aux fruits, à la confiture, à la compote, etc.).

www.mangerfute.com ♥ www.jaime5a10.ca



Réalisation: Christine Gadonneix, Dt.P. et Nathalie Regimbal, Dt.P., Manger Futé
Conception graphique et illustrations: Mika
Révision: Julie Desgroseillers, Dt.P., AQDFL
Révision linguistique: Émilie Rivard, Nadine Elsiger et Anne-Marie Théorêt
Impression: diapason, gestion de production imprimée

Merci au personnel des services de garde éducatifs à l'enfance qui ont collaboré, de près ou de loin, à ce projet.
Ce projet a été réalisé grâce au généreux soutien de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL). Nous tenons particulièrement à remercier Sophie Perreault, directrice générale, et Anne-Émilie Thibault, directrice des communications.
Toute reproduction, adaptation ou traduction en tout ou en partie est strictement interdite sans l'autorisation écrite de Manger Futé.
Pour obtenir des exemplaires supplémentaires, écrivez à info@mangerfute.com.

J'aime les fruits et les légumes!



Pourquoi disons-nous:
« Ce fruit est délicieux! » ou
« Ce légume est savoureux! » ?
Prenons le temps d'écouter ce que nous disent
nos mains, nos oreilles, nos yeux, notre nez
et notre bouche. Nos sens nous donnent
beaucoup d'informations et, grâce à cela,
nous pouvons par la suite dire ce qui
nous plaît ou pas d'un aliment.



Écoute et dis-moi ce que je mange

Caché derrière une couverture, croquer un légume ou un fruit ferme (par exemple, un poivron ou une pomme). Laisser les enfants s'exprimer et deviner quel est l'aliment mystère. Montrer l'aliment et en remettre un morceau à chaque enfant. Ensuite, demander aux enfants de le croquer et de décrire le son. Enfin, faire remarquer que le son venant d'une autre personne qui croque un aliment est différent du son provenant de leur propre bouche lorsqu'ils mastiquent l'aliment.



Touche et reconnais le légume ou le fruit

Placer un fruit ou un légume (par exemple, un champignon) dans un sac opaque. Proposer aux enfants de toucher à l'aliment sans le regarder. Demander de décrire ce que leur disent leurs doigts: cet aliment est-il lisse comme l'écran de télévision? Est-il rugueux comme du papier sablé? Quand on appuie dessus, est-ce dur? Est-ce mou? Cet aliment a-t-il une forme ronde, ovale, allongée?



Décris-moi le fruit ou le légume que tu préfères

À la vue de tous, placer des variétés d'un seul fruit ou d'un seul légume (par exemple, plusieurs variétés de tomates) qui sont différentes par leur couleur, leur forme, leur état de mûrissement, etc. Ensuite, parmi ces fruits ou ces légumes, nommer et expliquer votre « choix coup de cœur » en le décrivant. Demander aux enfants de s'exprimer sur leur choix. Enfin, couper un des aliments et poursuivre le jeu en décrivant les parties qui sont maintenant visibles.



Sens et reconnais l'aliment cuisiné

En passant près de la cuisine, prendre le temps de demander aux enfants ce qui, d'après eux, s'y prépare et comment ils ont réussi à deviner ce qui est cuisiné. Faire remarquer aux enfants que, sans même voir les aliments, mais bien seulement avec leur nez, ils sont capables de nommer ce qui est cuisiné. Expliquer que, lorsque le nez sent un aliment pour la première fois, le cerveau garde l'odeur en mémoire. Lorsque le nez sent encore la même odeur, on réussit à identifier l'aliment sans même le voir.



Croque un fruit ou un légume

Faire remarquer aux enfants que la bouche renseigne de deux façons: par le toucher et par le goût. Les lèvres et l'intérieur de la bouche donnent des indices sur l'aliment mangé: sa température, sa dureté, sa texture, sa consistance, etc. Enfin, expliquer aux enfants que la langue et l'intérieur de la bouche reconnaissent les saveurs comme le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Une dégustation de tartines telle qu'elle est décrite dans la section « Astuce » pourrait avoir été faite au préalable pour mieux comprendre le concept des quatre saveurs. Des comparaisons avec d'autres aliments mangés en service de garde peuvent aussi aider, par exemple: salé comme le craquelin, sucré comme le yogourt, acide comme la tartinade au citron et amer comme l'endive ou l'asperge cuite.

Tremlette cardamome



Pour 10 portions de 15 ml (1 c. à soupe)

Tous les fruits qu'on y trempe disparaissent vite!

INGRÉDIENTS à acheter

- ♥ 150 ml (2/3 tasse) de yogourt grec nature
- ♥ 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- ♥ 30 ml (2 c. à soupe) de cardamome moulue

INGRÉDIENTS par enfant

- ♥ 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec nature
- ♥ 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- ♥ 1 pincée de cardamome moulue

MATÉRIEL pour l'éducatrice

- ♥ 1 grand bol pour y mettre le yogourt (facultatif)
- ♥ Cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) pour le yogourt
- ♥ 1 grand bol pour y mettre le sirop d'érable (facultatif)
- ♥ Cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) pour le sirop d'érable
- ♥ 1 bol pour y mettre la cardamome moulue
- ♥ Cuillères pour vider les contenants de yogourt, de sirop d'érable et d'épice

MATÉRIEL par enfant

- ♥ 1 petit bol pour y mettre tous les ingrédients
- ♥ 1 petite cuillère pour retirer les ingrédients qui collent aux cuillères à mesurer et pour mélanger les ingrédients

Quel plaisir de choisir des fruits à tremper! Des quartiers de pomme, des rondelles de banane, des tranches de mangue ou peut-être des petits fruits comme des bleuets, des framboises ou des fraises...

Les choix sont illimités et tous plus savoureux les uns que les autres.



Durée de la mise en place:
20 minutes

Trempette
cardamome

MISE EN PLACE de l'atelier

- 1 Lire la recette pour s'assurer d'avoir tous les ingrédients et tous les ustensiles nécessaires. Il est également important de bien la comprendre et de la mémoriser afin d'être à l'aise lors de l'atelier.
- 2 Rassembler les ingrédients.
- 3 Si nécessaire, verser le yogourt dans un grand bol pour faciliter les manipulations avec les enfants.
- 4 Toujours dans le but de faciliter les manipulations, verser dans de grands bols le sirop d'érable et la cardamome.
- 5 Sur chaque bol, vous pouvez apposer une étiquette qui identifie son contenu et une illustration de la cuillère à mesurer que les enfants devront utiliser.
- 6 Placer devant chaque bol la ou les cuillères à mesurer appropriées.

Plusieurs éducatrices préfèrent mettre seulement un ingrédient à la fois sur la table où tous les enfants sont rassemblés. De cette façon, un ou plusieurs enfants peuvent mesurer l'ingrédient au même moment sous leur supervision.

Durée de l'activité avec les enfants:
30 minutes

MÉTHODE de la recette

- 1 À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le yogourt.
- 2 À l'aide de ta petite cuillère, verse le yogourt dans ton bol.
- 3 À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure le sirop d'érable.
- 4 À l'aide de ta petite cuillère, verse le sirop d'érable dans ton bol.
- 5 Avec tes doigts, prends une pincée de cardamome.
- 6 Saupoudre la cardamome sur le mélange.
- 7 À l'aide de ta petite cuillère, mélange bien tous les ingrédients.

On peut aussi transformer la trempette en yogourt maison en y ajoutant des fruits râpés, en purée ou en morceaux qu'on saupoudre de flocons d'avoine!



Trempette irrésistible*

* Tirée du livre de recettes illustrées à faire avec les enfants Mandoline - J'ai ça dans le sang!

Pour
10 portions
de 15 ml
(1 c. à soupe)



INGRÉDIENTS à acheter

- ♥ 150 ml ($\frac{2}{3}$ tasse) de yogourt grec nature
- ♥ 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de mayonnaise
- ♥ 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de sirop d'érable
- ♥ 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- ♥ Sel
- ♥ Poivre

MATÉRIEL pour l'éducatrice

- ♥ Cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) pour le yogourt
- ♥ 1 grand bol pour y mettre le yogourt (facultatif)
- ♥ Cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) pour la mayonnaise
- ♥ 1 grand bol pour y mettre la mayonnaise (facultatif)
- ♥ Cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) pour le sirop d'érable
- ♥ 1 grand bol pour y mettre le sirop d'érable (facultatif)
- ♥ Cuillère à mesurer de 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) pour la moutarde à l'ancienne
- ♥ 1 grand bol pour y mettre la moutarde à l'ancienne (facultatif)
- ♥ Bol pour le sel
- ♥ Bol pour le poivre
- ♥ Cuillères pour vider les contenants de yogourt, de mayonnaise, de sirop d'érable et de moutarde à l'ancienne

INGRÉDIENTS par enfant

- ♥ 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec nature
- ♥ 5 ml (1 c. à thé) de mayonnaise
- ♥ 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- ♥ 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de moutarde à l'ancienne

MATÉRIEL par enfant

- ♥ 1 petit bol pour y mettre tous les ingrédients
- ♥ 1 petite cuillère pour retirer les ingrédients qui collent aux cuillères à mesurer et pour mélanger les ingrédients



Durée de la mise en place:
20 minutes

Trempette
irrésistible

MISE EN PLACE de l'atelier

- 1 Lire la recette pour s'assurer d'avoir tous les ingrédients et tous les ustensiles nécessaires. Il est également important de bien la comprendre et la mémoriser afin d'être à l'aise lors de l'atelier.
- 2 Rassembler les ingrédients.
- 3 Si nécessaire, verser le yogourt dans un grand bol pour faciliter les manipulations par les enfants.

Plusieurs éducatrices préfèrent mettre seulement un ingrédient à la fois sur la table où tous les enfants sont rassemblés. De cette façon, un ou plusieurs enfants peuvent mesurer l'ingrédient au même moment sous leur supervision.

- 4 Toujours dans le but de faciliter les manipulations, verser dans de grands bols la mayonnaise, le sirop d'érable, la moutarde à l'ancienne, le sel et le poivre.
- 5 Sur chaque bol, vous pouvez apposer une étiquette qui identifie son contenu et une illustration de la cuillère à mesurer que les enfants devront utiliser.
- 6 Placer devant chaque bol la ou les cuillères à mesurer appropriées.

Durée de l'activité avec les enfants:
30 minutes

MÉTHODE de la recette

- 1 À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le yogourt.
- 2 À l'aide de ta petite cuillère, verse le yogourt dans ton bol.
- 3 À l'aide d'une cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure la mayonnaise.
- 4 À l'aide de ta petite cuillère, verse la mayonnaise dans ton bol.
- 5 À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure le sirop d'érable.
- 6 À l'aide de ta petite cuillère, verse le sirop d'érable dans ton bol.
- 7 À l'aide d'une cuillère à mesurer de 2 ml (½ c. à thé), mesure la moutarde à l'ancienne.
- 8 À l'aide de ta petite cuillère, verse la moutarde dans ton bol.
- 9 Avec tes doigts, prends une pincée de sel.
- 10 Saupoudre le sel sur le mélange.
- 11 Avec tes doigts, prends une pincée de poivre.
- 12 Saupoudre le poivre sur le mélange.
- 13 À l'aide de ta petite cuillère, mélange bien tous les ingrédients.

Cette trempette accompagne à merveille les légumes. Vous pouvez y plonger des bouquets de brocolis, des lanières de poivrons, des bâtonnets de courgettes et même des tiges d'asperges...