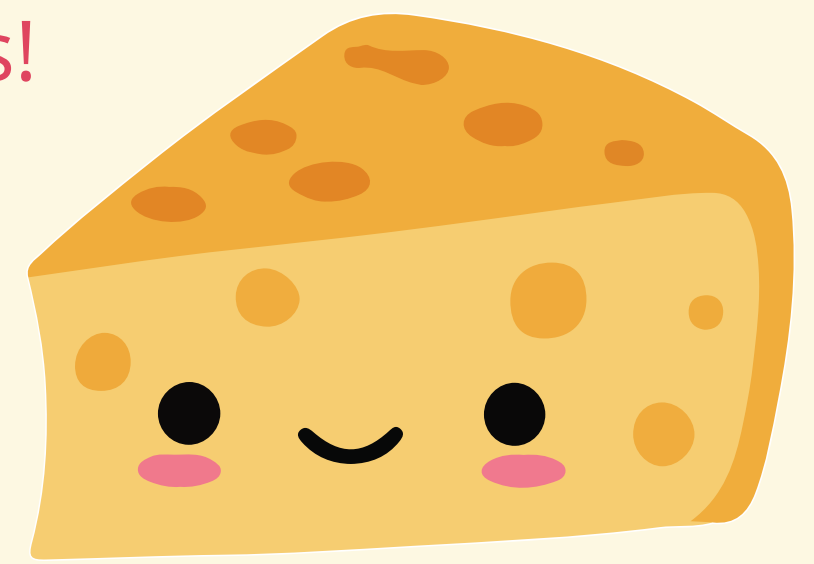


Dossier thématique: la nutrition

Histoires à partager

Créé par les producteurs laitiers du Québec, composés d'une équipe de diététistes, nous vous partagerons au cours du mois de mars, des histoires pour parler d'alimentation avec les enfants de votre SDGE. Il s'agit de courtes histoires abordant des sujets qui gravitent autour de l'alimentation, tel que la découverte, les métiers, la provenance des aliments et les 5 sens. À travers les histoires, on raconte les aventures de Pat le mille-pattes. Pat organise une fête surprise pour son amie Marion le papillon, il part donc à la découverte d'aliments pour composer son pique-nique. Vous trouverez en pièce-jointe la 1^{ère} histoire Pat le mille-pattes tombe dans les pommes!

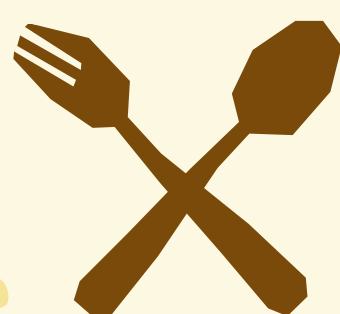
Cuisiner avec les enfants



C'est toujours une activité qui est bien appréciée des enfants et qui permet de développer plusieurs domaines de leur développement. En effet, cette activité permet de travailler la motricité fine des enfants (couper, mélanger, ...), leur habiletés sociales (attendre son tour, participer à un projet collectif...), leur langage (discussion sur les aliments, ce qu'il aime ou aime moins...), l'éveil aux mathématiques (unité de mesure, la notion de plus ou moins...) et bien entendu leur 5 sens! Cuisinons en famille vous propose plusieurs recettes

simples à explorer avec les enfants : https://cuisinonsenfamille.ca/fr/recettes?gclid=Cj0KCQiAtfXMBhDzARIsAJ0jp3CN7CqmtY_MMZ7dCQAsu0fqYfP_PmdGC7QIMN9D-n4vstj6BMNiQcAaAgd5EALw_wcB

https://cuisinonsenfamille.ca/fr/recettes?gclid=Cj0KCQiAtfXMBhDzARIsAJ0jp3CN7CqmtY_MMZ7dCQAsu0fqYfP_PmdGC7QIMN9D-n4vstj6BMNiQcAaAgd5EALw_wcB





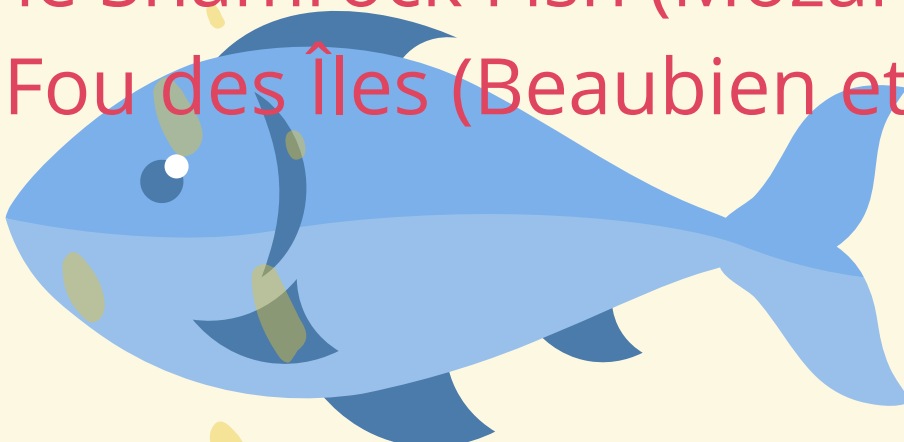
Dossier thématique: la nutrition



Explorer le quartier

C'est le moment parfait pour vous promener dans le quartier afin de faire découvrir aux enfants la diversité que nous avons dans le quartier en ce qui concerne l'alimentation.

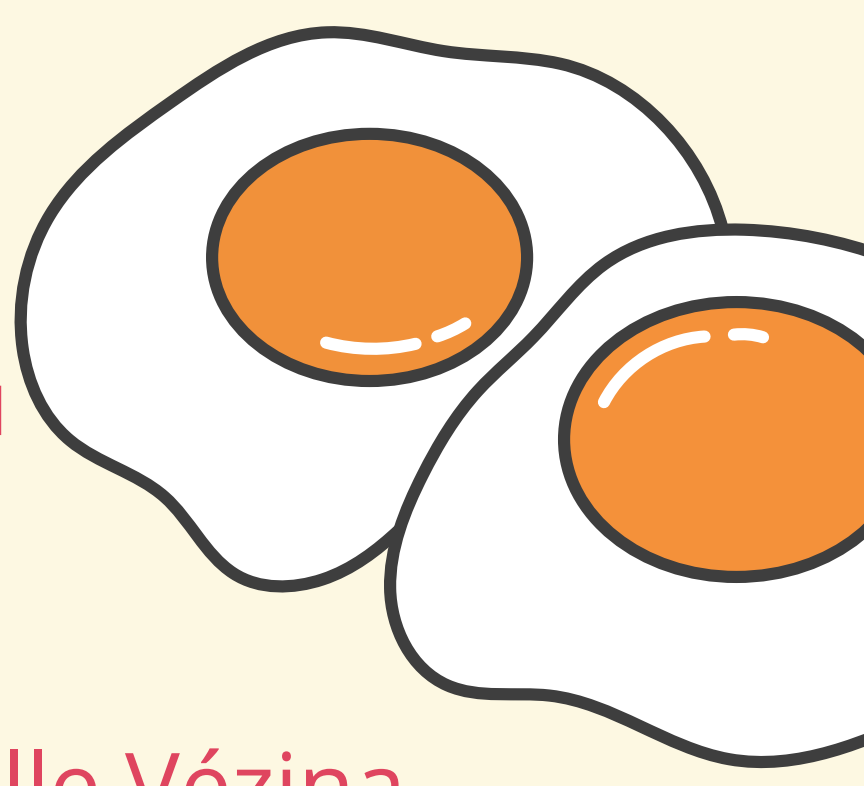
- Pourquoi pas aller vous promener au **marché Jean-Talon**, un des plus vieux marchés publics de Montréal qui offre une diversité de produits frais et locaux.
- **Visiter des boulangeries dans le quartier.** Explorer avec les enfants les différentes variétés de pain. Nous sommes bien choyés dans nos quartiers, pour vous en nommer que quelques-une...
 - *Le pain dans les voiles* (Des Castelnau et Drolet)
 - *Boulangerie Jarry* (Jarry et St-Denis)
 - *Automne* (2 succursales; Bélanger et Fabre ou Beaubien et Christophe-Colomb)
 - *Beaubien Bagel* (Beaubien et St-Andrée) qui propose des bagels frais toute la journée et qui permettent aux enfants de voir comment les bagels sont faits et cuits dans leur four à bois.
- **Allez explorer les épiceries traditionnelles** (IGA, METRO, MAXI) ainsi que les plus **petites épiceries** ou sinon pourquoi pas proposer des **épiceries internationales** afin de découvrir des nouveaux aliments :
 - Épicerie Hour Hong (Bélanger et St-Denis)
 - Sabor Latino (St-Hubert et Bélanger)
 - Vrac en folie (Henri-Julien et Jean-Talon)
 - Fruiterie Milano (St-Laurent et Mozart)
 - Al Khair (Jean-Talon et Henri-Julien)
 - Pascal le boucher (Jarry et St-Denis)
 - Lahmajoune Villeray (Villeray et Faillon)
- **Les poissonneries intéressent toujours les enfants :**
 - Poissonnerie Shamrock Fish (Mozart et Casegrain)
 - Poissonnerie Fou des Îles (Beaubien et De Normanville)





Dossier thématique: la nutrition

Livres à explorer avec les enfants :

- *Bon appétit, les amis !* de Mélanie Bilodeau
 - *T'coupi mange de tout* de Thierry Courtin
 - *J'ai faim!* d'Élise Gravel
 - *Les Superpouvoirs Cachés dans Mon Assiette* de Karelle Vézina
 - *Le pois chic* de Jory John
 - *Quand mon dino a faim* de Nadine Descheneaux
 - *Trop de carottes!* De Katy Hudson
 - *Albertine Petit-Brindamour déteste les choux de Bruxelles* d'Anne Renaud
 - *La saga des trois petits pois* de Pierette Dubé
 - *Le mouton qui ne voulait rien manger* de Marilou Charpentier
 - Tous les livres de la collection *Mon livre des odeurs et des couleurs*
- 

D'autres idées d'activités :

https://www.latrottinettecarottee.com/medias/files/dossier_thematique/Alimentation-1-02.pdf

<https://fondationolo.ca/fr/articles/cuisiner-avec-les-enfants-invitez-bebe-en-cuisine/>

<https://www.lamarmiteeducative.ca/fr/milieux/petite-enfance/>

Alors, amusez-vous avec les enfants et soyez à la recherche de nouvelles découvertes culinaires!

