

Préparez ces recettes avec les enfants. Faites leur constater tous les aliments qui entrent en compte lors de la réalisation de ces recettes.

## A. Smoothie bananamangue<sup>1</sup>

Pour éteindre la soif, rien de mieux qu'un bon smoothie!



### Ingrédients

- 1 mangue
- ½ banane
- 125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de lait
- Jus de citron au goût



Temps de préparation : 5 minutes

### Matériel

- Mélangeur
- Brochettes de bois

### Valeurs nutritives

La mangue est une excellente source de vitamine A et une bonne source de vitamine C, ainsi qu'une source de fibres. La banane est une excellente source de potassium, ainsi qu'une source de vitamine C.



### Étapes de réalisation

1. Mélangez tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité.
2. Servez dans un verre immédiatement.
3. Garnissez d'une brochette de fruits frais.

<sup>1</sup> Recette et image tirées de : Le festin enchanté de Cru-Cru, ministère de Santé et Services sociaux du Québec, 2005, version PDF des recettes, *Smoothie bananamangue*, p. 19, page consultée en ligne le 5 août 2013, <http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/pdf/recettes.pdf>.

## B. Smoothie aux fruits<sup>2</sup>

Il suffit de changer les ingrédients, de les laver, et hop, le tour est joué! Même étapes de réalisation que la recette précédente.

- 2 tasses de petits fruits (bleuets, fraises, mûres, etc.) frais ou surgelés
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 tasse de yogourt
- 1 c. à thé de miel



Temps de préparation : 5 minutes

## C. Plateau bien garni

Pour la collation, préparez un plateau de fromages avec différents fromages, certains à pâte ferme et d'autres à pâte molle. Faites constater aux enfants ces différentes textures. Ajoutez des fruits séchés, des craquelins et des noix pour représenter les quatre groupes alimentaires. Rappelez aux jeunes l'importance de manger des aliments diversifiés.



Temps de préparation : 5 minutes

---

<sup>2</sup> Recette tirée de Recettes du Québec, Fruits, Boissons, *Recette Smoothie aux fruits*, page consultée en ligne le 5 août 2013, <http://www.recettes.qc.ca/recette/smoothie-aux-fruits-3597>.



## **Mini-sondage à propos de la recette**

1. Comment qualifieriez-vous la participation des enfants et leur intérêt?
  - Excellente participation, ils étaient très enthousiastes.
  - Bonne participation, ils étaient enthousiastes.
  - Ni bonne, ni mauvaise; ça ne leur faisait ni chaud ni froid.
  - Mauvaise, il fallait souvent les motiver à continuer la recette.
  - Très mauvaise, ils n'étaient pas intéressés par la recette.
  
2. Les recettes sont-elles à refaire telles quelles? Sinon, quelles sont les améliorations à apporter?
  - Oui
  - Non

---

---

---

3. Est-ce que d'autres variantes aux recettes seraient envisageables? Si oui, expliquez-les en quelques lignes.

---

---

---

---