

L'art de la collation

LE PRÉ DE PETIT RENARD
Vie saine et active



L'aventure :

Il est possible de vous amuser avec des fruits et des légumes santé et d'autres aliments en créant un chef-d'œuvre dans votre assiette! Les raisins secs parsemés sur un bout de céleri tartiné de beurre d'arachides (ou de tartina de fromage) ressemblent à une « colonie de fourmis », mais font une excellente collation! Que diriez-vous de sculpter un castor dans un melon d'eau et de le remplir de salade de fruits? Vous pouvez créer des collations amusantes en utilisant divers aliments et votre imagination.

Ressources en ligne :

- Coccinelle au fromage
- Pizza santé
- Palmiers aux bananes
- Petits trains de melon d'eau
- Guide alimentaire canadien



Conseils de sécurité :

- Y a-t-il des allergies alimentaires dans votre colonie?
- Demandez à un animateur de vous aider, si vous devez couper quelque chose.
- N'oubliez pas de laver vos mains avant de toucher à la nourriture.

Planification :

- Quelles sont vos collations santé favorites?
- Que pourriez-vous faire avec ces aliments santé?
- Quels sont les instruments et outils dont vous aurez besoin pour cette aventure? Qu'avez-vous utilisé pour faire vos créations?
- Que pouvez-vous utiliser pour faire tenir les aliments ensemble?
- Quand ferez-vous cette activité?

Action :

- Créez des collations délicieuses et santé.
- Dévorez-les!

Révision :

- Qu'avez-vous appris?
- Vos collations sont-elles plus amusantes à manger lorsqu'elles ressemblent à quelque chose de nouveau?
- Quelles ont été vos créations favorites?
- Qu'avez-vous fait par vous-mêmes?
- Qu'essayeriez-vous de faire la prochaine fois?