



La Tournée colorée

🎵 Compline

Trouve Jade et son papa, qui fredonnent la chanson suivante:

(sur l'air de *Frère Jacques*)

Les quatre saisons
Comme ça sent bon

Dans les prés
Au potager

Pois chiches ou fromage
Muffins ou betteraves

Dégustons
Savourons

Les quatre saisons
Allons bougeons

Pédalons
Patinons

En groupe ou en tandem
Au parc ou à la ferme

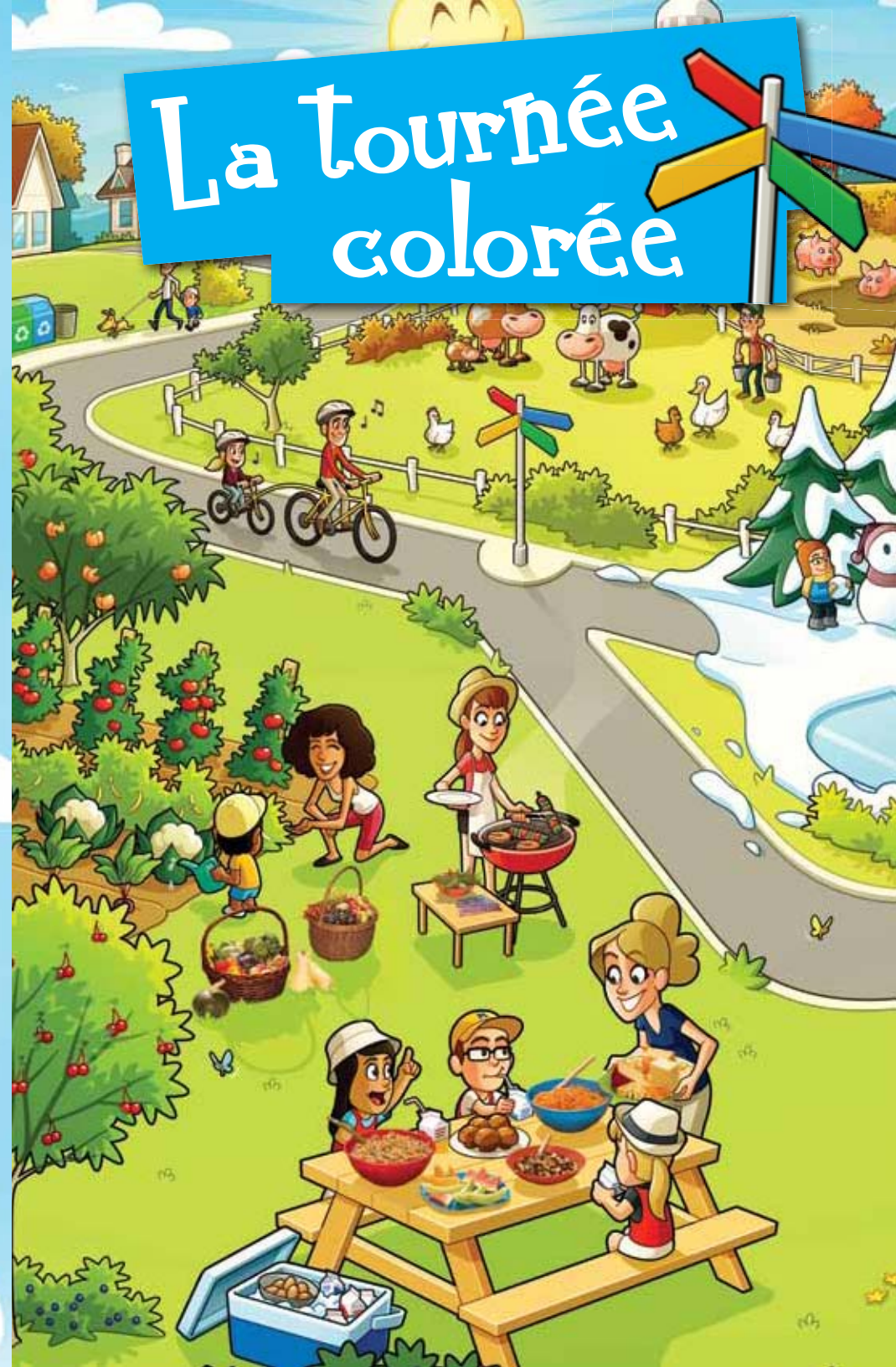
Gambadons
Sautillons

Et toi, es-tu capable de chanter
cette chanson avec tous tes amis?



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

educationnutrition.org





La tournée colorée



Quelle chance nous avons au Canada de pouvoir profiter pleinement des quatre saisons ! À l'automne, tout tourbillonne ; à l'hiver, le sol est recouvert ; au printemps, tout redevient pimpant ; et à l'été, les journées sont ensoleillées. C'est une véritable tournée colorée !

Comme c'est plaisant aussi d'avoir une variété d'aliments attrayants : de belles pommes en automne, du fromage Gruyère en hiver, des radis tout croquants au printemps, et du pain bien doré en été. Les quatre saisons permettent également de réaliser une panoplie d'activités : patiner, jardiner, pique-niquer... Il y en a pour tous les goûts !

En regardant l'affiche *La tournée colorée*, reconnais-tu les quatre saisons ? Aperçois-tu la variété d'aliments qui s'y trouvent ? Tourne la grande roulette sur l'affiche, et amuse-toi à trouver la provenance de tous les aliments que tu découvriras. Puis, en tournant la petite roulette, repère l'icône que tu retrouveras aussi dans ce feuillet et aventure-toi à faire les activités qui sont présentées. Alors, prépare-toi à tourner les roulettes, et à t'amuser avec tes amis !



Es-tu en forme ?

Vois-tu le ballon tout rond de Benjamin ? La nappe bien carrée pour le pique-nique d'Olivier ? Le triangle sur le berlingot de lait de Maude ? Peux-tu trouver d'autres images en forme de cercle ? De carré ? De triangle ? De demi-lune ? Quelles autres formes vois-tu sur l'affiche ?

Piste supplémentaire : Amuse-toi à trouver toutes les paires, trios et quatuors d'aliments ou d'autres objets représentés sur l'affiche.

Mime-moi une activité !



Peu importe la saison, tous nos amis de *La tournée colorée* profitent du beau temps pour sortir à l'extérieur. Et toi, quelle est ton activité préférée, en automne ? En hiver ? Au printemps ? En été ? Mime ton activité extérieure préférée pour chacune des quatre saisons. Si tu veux d'autres idées, examine l'affiche ; peut-être que des amis de *La tournée colorée* aiment faire les mêmes choses que toi ! À chaque mime, regarde tes camarades. Font-ils le même mime que toi ? Quelle est l'activité la plus populaire ? À vos marques, prêts, mimez !



Le roulé coloré

Forme un grand cercle avec tes amis et assieds-toi. Ton éducatrice se place au centre du cercle et fait rouler un ballon vers chaque ami, à tour de rôle, en nommant une couleur. Lorsque le ballon vient vers toi, prends-le dans tes mains et nomme un aliment qui est de la couleur nommée. Tu veux une idée ? Regarde l'affiche, tu y découvriras des aliments d'un arc-en-ciel de couleurs !



Mon arbre fruitier

En parcourant l'affiche, peux-tu trouver le pommier ? Le pêcher ? Le cerisier ? Connais-tu d'autres fruits qui poussent dans les arbres ? Il y a, par exemple, les poires, les prunes, les nectarines, les abricots, les dattes, les oranges. C'est maintenant à toi de créer ton propre arbre fruitier. Commence par choisir celui que tu veux représenter. Ensuite, dessine-le sur un papier cartonné que tu pourras découper, puis colles-y les fruits que tu auras bricolés.



Petits canots rigolos

Amuse-toi à retrouver sur l'affiche les ingrédients de cette délicieuse recette, puis, prends plaisir à manipuler les aliments qui te seront présentés !

Ingrédients (pour chaque enfant)

- Une tranche de cantaloup* d'environ 10 cm de long sur 1 cm de large (sans la pelure)
- Un cube de fromage ferme (côtés d'environ 2 cm)
- 5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature, à environ 2 % de M.G.
- Environ 1 ml de sirop d'érable (facultatif)
- 2 feuilles de basilic frais
- Un morceau de concombre* d'environ 10 cm de long, coupé en deux sur la longueur et épépiné (creuser le centre sur toute la longueur à l'aide d'une petite cuillère ou d'une cuillère parisienne)

Préparation par l'enfant

À l'aide d'un couteau à beurre et d'une planche à découper, coupe tes morceaux de cantaloup et de fromage en petits cubes et dépose-les dans un bol. Mesure le yogourt et le sirop d'érable, puis verse-les dans le bol. Avec des ciseaux ou tes doigts, découpe le basilic. Brasse bien tous les ingrédients à l'aide de ta cuillère, puis dépose ton mélange au centre de ton morceau de concombre.

Variante : Ajouter une pincée de zeste de citron.*

**Prendre soin de bien brosser la pelure sous l'eau, avant de couper.*

Bon appétit !

