



Faire du repas un moment d'apprentissage en famille.



Cahier d'activités de la *Journée de l'alphabétisation familiale*

Vous trouverez des activités familiales amusantes sur le site : fld-jaf.ca



10 conseils pour aider votre famille à « faire du repas un moment d'apprentissage en famille »!

Voici quelques conseils pour vous aider à « faire du repas un moment d'apprentissage en famille ».

| | | |
|--|---|---|
|  <p>Faire du repas un moment d'apprentissage en famille</p> | <p>1 Suivez une recette ensemble</p> <p>Choisissez une recette à préparer en famille. Parlez des étapes, des ingrédients et des instructions de cuisson. Savourez ensuite votre repas ensemble!</p> | <p>2 Faites une liste de courses</p> <p>Dressez une liste des produits alimentaires nécessaires à la préparation de votre repas familial. Exercez-vous à épeler les ingrédients, organisez les articles par catégorie et ajoutez des prix pour pratiquer les mathématiques.</p> |
| <p>3 Utilisez des emballages alimentaires de manière imaginative</p> <p>Faites des bricolages en utilisant des emballages alimentaires comme des contenants en plastique, des pots de verre ou du carton recyclé.</p> | <p>4 Mangez des mots</p> <p>Jouez avec la nourriture et composez des mots et des messages pour votre famille avec des céréales ou nouilles alphabet (il y a aussi des biscuits en forme de lettres!).</p> | <p>5 Jouez à « Quel est ce mot? »</p> <p>Introduisez de nouveaux mots du secteur alimentaire au vocabulaire de votre ou vos enfants – comme « zucchini » ou « quinoa » – et cherchez plus d'information à leur sujet ensemble. Parlez de la provenance des aliments et de la façon dont ils sont utilisés.</p> |
| <p>6 Étiquetez la cuisine</p> <p>Fabriquez des étiquettes adhésives amovibles pour les articles courants dans la cuisine (comme « réfrigérateur », « cuillère », « tasse »). Inscrivez le nom de l'article dans une ou plusieurs langues pour vous aider à apprendre de nouveaux mots ensemble.</p> | <p>7 Créez un livre de cuisine familiale</p> <p>Collectez les recettes traditionnelles de votre famille et préparez votre propre livre de cuisine familiale. Écrivez ou tapez la recette, ajoutez un souvenir favori ou une de vos anecdotes préférées, sans oublier vos propres dessins!</p> | <p>8 Essayez un repas gastronomique d'une autre culture</p> <p>Choisissez un pays, puis une recette et préparez-la en famille. Profitez-en pour apprendre aussi quelques mots de la langue parlée dans ce pays!</p> |
| <p>9 Examinez les étiquettes nutritionnelles</p> <p>Choisissez quelques collations préférées de votre famille et comparez leurs étiquettes nutritionnelles respectives. Parlez de la taille des portions, des ingrédients, des produits qui constituent des choix santé et expliquez pourquoi.</p> | <p>10 Chasse au trésor dans les armoires</p> <p>Dressez une liste d'articles à trouver dans votre cuisine (comme « Un produit alimentaire qui commence par la lettre B » ou « Une boîte de conserve de tomates »). Lisez les étiquettes ensemble et parlez de l'utilisation de chaque article.</p> |  |



Suivez une recette en famille

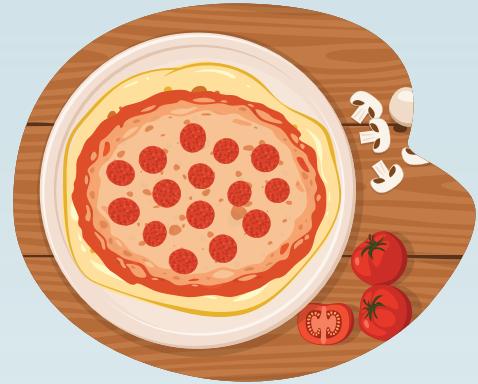
Cuisiner ensemble en famille est non seulement amusant et savoureux, mais cela aide aussi tout le monde à mettre en pratique ses compétences en lecture, en mathématiques et langagières. Essayez cette recette avec votre famille dès aujourd'hui!

Mini pizzas sur pain naan

Portions : 4 mini pizzas

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes



Ingrédients :

- Plaque à pâtisserie (grand format)
- Enduit à cuisson antiadhésif ou papier parchemin
- Cuillère
- 4 petits pains naans
- 1 tasse de sauce tomate
- 1 tasse de fromage mozzarella râpé
- Garnitures au choix (pepperoni, poivrons, champignons, olives, ananas, etc.)
- Basilic frais, persil ou un filet d'huile d'olive (facultatif)

Et maintenant, faisons de la pizza!

1. Demander à un adulte de préchauffer le four à 400 °F.
2. Vaporiser la grande plaque à pâtisserie d'un enduit à cuisson antiadhésif ou chemiser de papier parchemin.
3. Placer les pains naans sur la plaque, en laissant un peu d'espace entre chacune.
4. Étaler une couche de sauce tomate sur chaque pain naan à l'aide d'une cuillère.
5. Saupoudrer le fromage mozzarella râpé sur les pains naans.
6. Couper les garnitures préférées de chacun en petits morceaux avec l'aide d'un adulte.
7. Ajouter les garnitures sur le fromage recouvrant chaque pain naan. Vous pouvez créer des visages, des formes ou des motifs amusants!
8. Demander à un adulte d'enfourner les pizzas. Faire cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et fasse des bulles.
9. Laisser refroidir les pizzas pendant quelques minutes. Trancher ensuite les pizzas avec l'aide d'un adulte.
10. Optionnel : Garnir les pizzas de basilic haché, de persil ou d'un filet d'huile d'olive.

Savourez vos délicieuses mini pizzas sur pain naan faites maison!

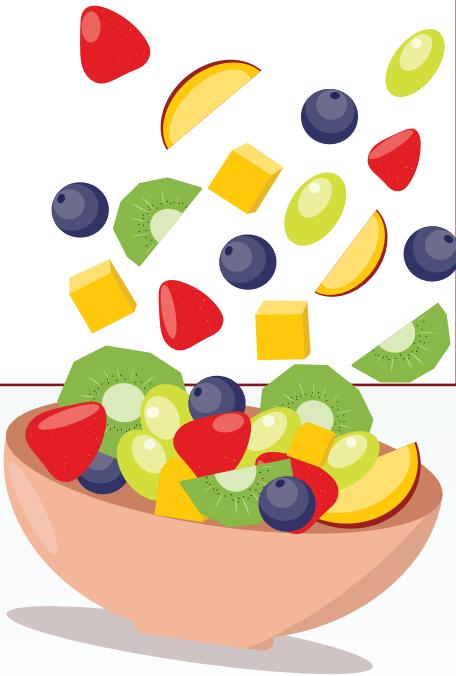


Faire du repas un moment d'apprentissage en famille

Mots mêlés : édition salade de fruits

Pouvez-vous démêler le nom de ces délicieux fruits? Travaillez ensemble en famille et écrivez le bon nom de fruit sur la ligne à côté de chaque mot mêlé.

1. EOMPM _____
2. NABENA _____
3. GNERAO _____
4. ERFASI _____
5. LPMESOMUAPES _____
6. SNANAA _____
7. NDUMELOAE _____
8. IWKI _____
9. EHÊPC _____
10. IEOPR _____



Poussez le jeu un peu plus loin :

Pouvez-vous nommer trois fruits qui sont de couleur rouge?

1. _____
2. _____
3. _____

1. pomme 2. banane 3. orange 4. fraise 5. pamplemousse 6. ananas 7. melon d'eau 8. kiwi 9. pêche 10. poire

Réponses :



Un menu pour votre famille

Planifiez un repas spécial avec votre famille et faites participer tout le monde.

Demandez à chaque personne ce qu'elle aimerait ajouter au repas et notez sa réponse.

| Nom du membre de la famille | Suggestion d'aliment |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |

Préparez maintenant un menu.

Un menu est une liste des aliments que vous allez consommer au cours de votre repas. Votre menu peut inclure quelque chose pour chaque membre de la famille. Vous pouvez aussi faire des dessins de la nourriture!

Notre menu familial

Boisson

Entrée

Repas

Dessert



Qu'y a-t-il sur l'étiquette de l'aliment?

Choisissez n'importe quel produit alimentaire emballé que votre famille apprécie et regardez l'étiquette nutritionnelle.

Quel est le nom de l'aliment?

Combien de portions y a-t-il dans l'emballage?

Y a-t-il du sucre dans ce produit? **Oui** **Non**

Pouvez-vous trouver dans la liste d'ingrédients un mot que vous reconnaissiez?

Pouvez-vous trouver dans la liste d'ingrédients un mot difficile à prononcer?

Pensez-vous que c'est un aliment sain? **Oui** **Non**



Faites un dessin de vous et de votre famille en train de manger ensemble.

Liste de courses pour la famille



Planifiez ensemble les repas de la semaine. Vérifiez le contenu de votre réfrigérateur et de vos armoires de cuisine pour voir quels ingrédients vous avez déjà pour vos repas. Faites ensuite une liste de courses comportant les aliments dont vous aurez besoin.

Liste de courses

| Article | Quantité |
|-------------------------|----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Nombre total d'articles | |



Faire du repas un moment d'apprentissage en famille

D'où proviennent mes aliments?

Chaque jour, nous mangeons de nombreux aliments différents. Vous êtes-vous déjà demandé d'où provenaient vos aliments avant de se retrouver sur la tablette d'une épicerie?

Quel aliment provient de quelle plante ou de quel animal? Associez-les en dessinant une ligne entre eux.



pain



chocolat



œufs



sirop d'érable



tofu



frites



miel



lait



soja



nectar



pommes de terre



poulet



sève



fèves de cacao



blé



vache



Faire du repas un moment d'apprentissage en famille

Mots cachés : édition aliments

Pouvez-vous trouver tous les mots sur l'alimentation dans la grille de mots cachés ci-dessous? Regardez dans les deux sens à la verticale, à l'horizontale et même en diagonale! Encerclez chaque mot au fur et à mesure que vous le trouvez.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | J | C | S | U | O | A | K | Z | M | P | S | O | W | Z | X | H | G |
| B | O | I | A | L | N | T | Q | Z | V | O | J | M | Z | L | C | U | L |
| U | A | É | Z | R | É | B | T | P | Q | P | R | I | M | J | L | J | C |
| P | S | K | Y | P | O | U | L | E | T | P | A | A | D | W | Q | V | O |
| C | N | E | P | E | P | T | I | A | T | R | O | I | N | K | X | R | N |
| N | G | L | Y | I | L | Â | T | G | R | P | Z | M | N | G | D | Q | C |
| U | F | A | L | N | Z | F | T | E | I | J | Y | G | M | C | E | Z | O |
| C | I | É | Y | W | N | Z | R | E | O | W | R | M | O | E | G | W | M |
| G | T | R | E | K | J | V | A | S | U | S | H | I | B | T | H | R | B |
| O | R | É | P | W | F | T | U | T | O | M | A | T | E | B | W | Y | R |
| I | E | C | K | D | H | S | Â | J | O | W | I | D | B | I | T | N | E |
| F | Q | V | E | K | Z | Z | T | S | W | Y | L | A | I | T | B | J | K |

POMME

POULET

PÂTE

PAIN

CONCOMBRE

PIZZA

CAROTTE

LAIT

SUSHI

CÉRÉALE

ORANGE

TOMATE

Aliments du monde



Faire du repas un moment d'apprentissage en famille

Pouvez-vous deviner quel type d'aliment est le mets populaire de chaque pays?
Associez le pays au mets ci-dessous.



1. Canada

Tacos



2. Sri Lanka

Pad thaï



3. Thaïlande

Curry végétarien



4. Mexique

Riz jollof



5. Turquie

Döner kebab



6. Nigéria

Poutine





Faire du repas un moment d'apprentissage en famille

Mangez l'arc-en-ciel!

Saviez-vous que les fruits et légumes existent dans toutes les couleurs de l'arc-en-ciel et que chaque couleur aide votre corps d'une manière différente?

Lorsque vous mangez des aliments de nombreuses couleurs différentes, vous aidez votre corps à rester fort et plein d'énergie et alimentez votre cerveau!

Pouvez-vous trouver un fruit ou un légume pour chaque couleur de l'arc-en-ciel?
Écrivez ou dessinez un aliment pour chaque couleur ci-dessous :

| Couleur | Fruit ou légume |
|---------|-----------------|
| | Rouge _____ |
| | Orange _____ |
| | Jaune _____ |
| | Vert _____ |
| | Bleu _____ |
| | Violet _____ |





Feuille à colorier pour les repas en famille

Il est temps de faire preuve de créativité et de colorier ces délicieux fruits et légumes des couleurs de votre choix!



Vous trouverez des activités familiales amusantes sur le site : fld-jaf.ca

