

Aliments du monde

Les passeports de dégustation

Jouons et parlons ensemble

- ❖ Avec votre enfant, parlez des divers aliments de différents pays.
- ❖ Essayez de goûter à des aliments de pays différents. Voici quelques exemples :
 - des fruits exotiques comme la mangue, le tangelo, l'avocat, la pomme-poire et l'aubergine;
 - des pains comme la baguette, le pain pita, la tortilla, le chapati, le pain nan et les petits pains portugais;
 - les produits céréaliers cuits comme le riz (Asie), le couscous (Afrique du Nord) ou le boulgour (Moyen-Orient).
- ❖ Bricolez un « passeport de dégustation » et utilisez-le pour vous rappeler des différents pays que vous « visitez » lorsque vous essayez leurs aliments.

À lire ensemble

Tous à table!, Collectif d'auteurs

Autre livre

À table!, Thérèse Bonté et Stéphanie Ledu

Vous aurez besoin de petites quantités d'aliments d'autres cultures auxquels votre enfant n'a pas encore goûté. Pour les passeports, vous aurez besoin du matériel mentionné à la page suivante.

Cette activité permet de connaître différentes cultures, de nouveaux aliments et différentes façons de manger.



Quelques conseils

- ❖ Essayez seulement un ou deux nouveaux aliments à la fois.
- ❖ Laissez votre enfant choisir l'aliment ou les aliments qu'il goûtera à partir de ceux que vous lui présentez. Si votre enfant refuse de goûter à un aliment, évitez de faire des commentaires.
- ❖ Ne forcez jamais un enfant à manger.
- ❖ Parlez de la façon polie de se débarrasser d'un aliment qu'on goûte pour la première fois et qu'on n'aime pas (le cracher sans faire de bruit dans une serviette).

Voici une tortilla du Mexique. Veux-tu y goûter?

Ce fruit est une mangue. Il a un goût sucré et suret en même temps.

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Les passeports de dégustation

Essayez aussi

- ❖ Essayez une petite quantité de produit céréalier cuit nature. Goûtez-y ensuite dans une recette, p. ex., un pouding au riz.
- ❖ Ensemble, faites des fiches de recettes d'aliments ou de plats que votre enfant aime vraiment. Décorez les fiches avec des images des ingrédients et le drapeau ou la forme du pays où ils sont populaires.



Bricolons un passeport

Matériel

- Livrets vierges (vous pouvez les bricoler en agrafant des feuilles de papier ensemble ou en perforant des trous dans des feuilles de papier et en les attachant avec du ruban)
- De vieux magazines
- De vieux timbres
- De la colle
- La photo de votre enfant ou un dessin, des crayons de cire ou des crayons-feutres, des autocollants (optionnel)

Marche à suivre

- Donnez à votre enfant un passeport vierge. Décorez la page couverture avec le matériel.
- Pour chaque pays « visité », décorez une nouvelle page avec des dessins, des images, des photos, des timbres ou des autocollants.

Activité physique

Explorez diverses musiques et danses du monde. Mettez de beaux vêtements et dansez! Essayez d'abord la salsa et la conga de l'Amérique du Sud ou une danse vigoureuse de l'Afrique.

Conseils de sécurité

- En cas d'antécédents d'allergies dans la famille, présentez un seul aliment nouveau à la fois à votre enfant. Surveillez les signes d'allergie chez votre enfant comme les vomissements, l'urticaire, l'enflure, des démangeaisons aux lèvres ou à la gorge et des difficultés à respirer.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer, composez le 911 immédiatement. Pour en savoir plus sur les allergies, appelez HealthLink BC (811) ou visitez le site d'Anaphylaxie Canada, à www.anaphylaxis.org