

Savais-tu que le mois de mars est le mois de la nutrition? Profite alors de l'occasion pour découvrir de nouveaux aliments en réalisant une savoureuse recette! Facile à préparer, elle te permettra de goûter à de nouveaux fruits, si tu le veux bien. Tu peux aussi t'amuser à découvrir l'origine des aliments contenus dans la recette: fruits, crème sure, sirop d'érable, yogourt! Avant tout, n'oublie pas le lavage des mains! Voici une expérience inusitée qui te permettra de découvrir si tu le fais efficacement.

Où sont les microbes?*

Matériel: (par enfant)

15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
5 ml (1 c. à thé) de cannelle en poudre neuve
Savon à main
Eau

Procédure:

Frotte tes mains avec 15 ml d'huile (attention à l'huile d'arachide pour les allergies) jusqu'à ce que tes mains soient entièrement recouvertes d'huile. Saupoudre ensuite tes mains de 5 ml de cannelle neuve (sans allergène, car il est important de s'assurer que tu ne sois pas allergique à la cannelle) et frotte tes mains ensemble jusqu'à ce que la cannelle soit répartie également. La cannelle représente les microbes qui sont présents partout. Lave tes mains avec du savon et de l'eau de différentes températures. Tente de découvrir la méthode qui est la plus appropriée pour se débarrasser d'un plus grand nombre de microbes.

Prêt pour l'atelier de cuisine!

Fruits et sauce à l'érable

8 portions

Ingrédients:

375 ml (1 1/2 tasse) Yogourt nature
125 ml (1/2 tasse) Crème sure
60 ml (1/4 tasse) Sirop d'érable
Variété de fruits

Préparation:

1. Dans un grand bol, mélange le yogourt, la crème sure et le sirop d'érable.
2. Coupe en morceaux les différents fruits et dépose-les dans une assiette.
3. Mets de la sauce à l'érable dans un petit bol et trempe les fruits dans la sauce.

Bon appétit!

* Activité inspirée de *À bas les bactéries, pour la salubrité des aliments*, Partenariat canadien pour la salubrité des aliments.