

Équipements	Des fruits et des légumes de votre choix, un liquide de votre choix (par exemple, de l'eau, du lait), d'autres ingrédients de votre choix, un mélangeur (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Choisissez une couleur et préparez un smoothie de cette couleur en utilisant des fruits et des légumes et d'autres ingrédients sains.

Description

Expliquez à l'enfant que les smoothies sont un excellent choix pour un déjeuner ou une collation rapide, sain et savoureux. Invitez l'enfant à préparer un smoothie en utilisant les ingrédients disponibles à la maison. Il y a toutes sortes de smoothies et toutes sortes d'ingrédients, donc invitez l'enfant à faire preuve de créativité dans ses choix.

Pour commencer, demandez à l'enfant de choisir une couleur, puis aidez-le/-la à choisir les fruits et les légumes qui produiront un smoothie de cette couleur. Voici quelques exemples d'ingrédients pour préparer des smoothies de différentes couleurs.

- Rouge/rose : fraises, cerises, framboises
- Orange : oranges, pêches, carottes, mangues
- Jaune : bananes, ananas, citrons
- Vert : épinards, kiwi, avocats, limes
- Bleu/violet : bleuets, mûres, prunes, baies d'açaï

Aidez l'enfant à découper les aliments et à utiliser le mélangeur. Si vous ne disposez pas d'un mélangeur, vous pouvez préparer un smoothie en utilisant des fruits et très mûrs et des légumes mous – écrasez-les dans un bol, puis ajoutez du yaourt de style grec ou du beurre aux noix pour épaissir le mélange.

Offrez les suggestions et ingrédients suivants à l'enfant lorsqu'il ou elle prépare son smoothie.

- Des ingrédients tels que l'avoine, les graines, le lait et le yaourt rendent le smoothie plus rassasiant.
- L'ajout d'eau augmente le volume du smoothie sans ajouter d'ingrédients additionnels.

- Le miel et le sirop d'érable sont des édulcorants naturels.
- Si on ajoute des légumes au goût délicat (par exemple : épinards, chou frisé, betteraves, carottes, citrouille) aux smoothies à base de fruits, c'est une excellente stratégie pour incorporer les nutriments des légumes sans avoir le goût de légumes.

Refaites l'activité un autre jour et encouragez l'enfant à choisir un smoothie d'une couleur différente!

Compétences de saine alimentation



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Est-ce le goût de ton smoothie a correspondu à tes attentes? Pourquoi ou pourquoi pas?*
- *Quels autres ingrédients sains pourrais-tu ajouter à ton smoothie pour rehausser le goût (par exemple, cannelle, vanille, menthe, etc.).*