



Mars, le mois de la nutrition !

Pour célébrer le début du mois de la nutrition, Pierre Lavoie a décidé de lancer un défi à vos tout-petits ! La mission est de découvrir ce qui mijote en cuisine.

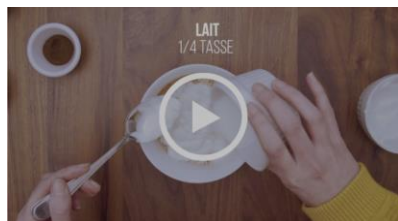
Invitez vos enfants à devenir des apprentis cuistots en leur faisant découvrir les différents ustensiles de cuisine, à quoi ils servent et ce qu'ils coupent. Lavez les aliments avec eux et sensibilisez-les à l'importance de le faire. Amusez-vous à découvrir les aliments qui seront au menu du midi !



De belles idées recettes

Profitez du mois de la nutrition pour faire des ateliers de découvertes alimentaires. Faites connaître les aliments aux enfants par l'utilisation de leurs 5 sens : utilisez vos yeux pour découvrir les couleurs et les formes des aliments, touchez les différentes textures avec vos doigts et votre langue, écoutez les bruits des aliments croqués, sentez le parfum de la cuisine et goûtez les différentes saveurs dans votre assiette.

Nous vous proposons des recettes savoureuses, originales et faciles à préparer à partager avec la cuisinière de votre milieu et les parents.



Le gruau chai express

Préparez-le en soirée et savourez-le au réveil. À garnir selon vos goûts !

[Consulter la fiche recette](#)



La salade pesto et oranges

Une salade toute aussi délicieuse que colorée. Préparez en famille cette recette parfaite pour la boîte à lunch !

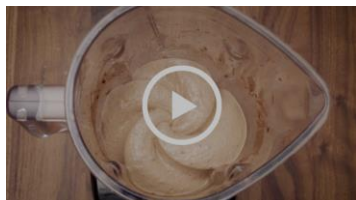
[Consulter la fiche recette](#)



Le potage à la betterave

Découvrez un repas qui saura combler petits et grands. Essayez cette recette, à la fois nutritive et réconfortante !

[Consulter la fiche recette](#)



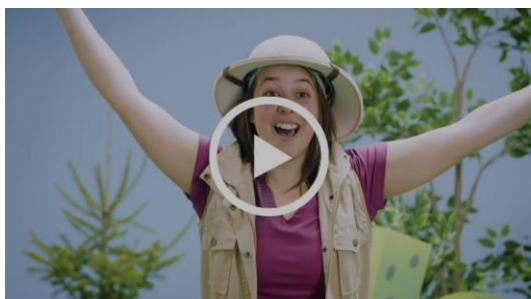
La glace choco-banane

Quoi de mieux qu'une bonne glace choco-banane préparée en moins de 5 minutes ? Il s'agit d'une façon amusante d'avoir un dessert fruité.

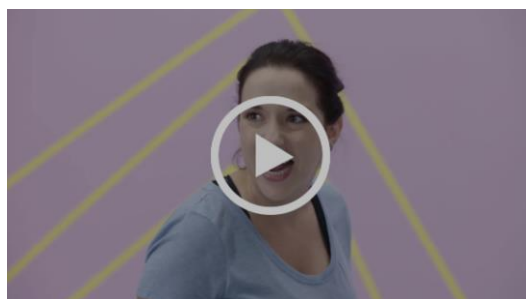
[Consulter la fiche recette](#)

C'est l'heure de bouger !

Voici des vidéos pour partir à l'aventure avec vos tout-petits pour bouger et s'amuser.



Chantez et dansez avec Boussole et Gribouille au Jardin des merveilles !



Partez en randonnée de ski de fond yoga avec Élodie !

Les inscriptions au défi des Cubes se poursuivent



Merci d'être nos ambassadeurs des saines habitudes de vie. Déjà plus de 1150 établissements sont inscrits au défi des Cubes énergie.

Vous n'êtes pas encore inscrits ? Il est encore temps de le faire !

[Inscrivez-vous dès maintenant !](#)
