L'alphabétisation familiale d'abord

Livre d'activités

Module 6 : Le repas en famille

Bienvenue au programme *L'alphabétisation familiale d'abord*, un programme créé pour rapprocher les parents et les enfants af n de s'amuser en famille tout en apprenant. Conçu par ABC Alpha pour la vie Canada, qui comprend que les parents sont les premiers enseignants d'un enfant (et peut-être les plus importants), chaque module fait vivre à toute la famille une aventure excitante tout en étant éducative.

AlphabetisationFamilialeDabord.ca

ABC Alpha pour la vie Canada

Histoire

Le repas en famille

Danny fit basculer le ballon de basketball dans le filet.

Les secondes s'écoulèrent au tableau d'affichage et le vibreur se fit entendre. Le match était terminé.

« C'était une partie serrée », remarqua Danny. « Nous gagnerons peut-être la prochaine fois. »

« Je meurs de faim », dit Omar. « Allons chez moi et commandons une pizza. »

Danny et Omar prirent l'autobus de la ville pour se rendre à l'appartement d'Omar.

Ils commandèrent une grande pizza avec six garnitures : du pepperoni, des champignons, des poivrons verts, des oignons, des olives noires et beaucoup de fromage.

Ils la mangèrent au complet.

C'était samedi. Ils n'avaient pas d'école aujourd'hui. On sonna à la porte.

« Danilo ! », appela le père de Danny.

Les membres de la famille de Danny l'appelaient toujours par son prénom philippin.

Il aurait préféré qu'ils l'appellent Danny, surtout devant ses amis.

Omar se tenait devant la porte. « Veux-tu aller tirer quelques paniers ? »

« Bien sûr », dit Danny en attrapant son manteau.

Le père de Danny l'arrêta. « Lola et Lolo sont ici pour le repas en famille, Danilo. »

Le père de Danny se tourna vers Omar.

« *Lola* veut dire *grand-mère* en tagalog, et *Lolo* veut dire *grand-père*. Aimerais-tu te joindre à nous ? »

« D'accord ! », répondit Omar. « Je suis affamé. »
« Tu es toujours affamé », pensa Danny. Pourquoi son père avait-il invité Omar à rester ?

En cuisine philippine, on utilise des ingrédients comme le jacque, le manioc et la noix de coco.

Qu'allait penser Omar ? Ils ne mangeraient pas une grande pizza avec six garnitures.

Peut-être qu'il réussira à convaincre son père de commander une pizza.

Par contre, le souper sentait si bon. Lola fait le meilleur gâteau au manioc et les meilleures boules de riz.

Les garçons jouèrent au sipa avec le père et le grand-père de Danny en attendant que le repas soit prêt.

« Ça ressemble beaucoup à une balle d'aki », remarqua Omar en faisant rebondir la petite balle dans les airs à l'aide de son pied.

Durant le repas, Omar redemanda de chaque plat.
« Sarap ! », dit Lolo.

« *Sarap* est le mot qui veut dire *délicieux* en tagalog », expliqua le père de Danny.

« Sarap ! », dit Omar en prenant une deuxième portion de gâteau au manioc. Danny en reprit aussi.

Le lundi suivant, à la partie de championnat…

La partie de basketball était presque terminée.
« Danilo ! », cria Omar.

Danny reçut la passe d'Omar. Il tira et marqua un panier. Deux points !

Le vibreur se fit entendre : la partie était terminée.
Ils venaient de gagner !

L'équipe sautillait sur place et se réjouissait bruyamment.

Danny tapa dans la main d'Omar et lui dit : « Allons célébrer avec une pizza ! »

Omar rit et répondit : « J'aimerais mieux que nous allions chez toi manger du gâteau au manioc… C'est vraiment meilleur que de la pizza ! »

Glossaire *(définitions des mots de l'histoire)*

Garnitures : un aliment qu'on peut mettre sur un autre aliment pour lui donner plus de saveur.

Jacque : un gros fruit tropical sucré.

Manioc : une espèce de plante tropicale dont on peut manger la racine.

Sipa : un sport traditionnel des Philippines. Deux équipes essaient de faire passer une petite balle par-dessus un filet en utilisant seulement leurs pieds et la partie des jambes qui se trouve sous le genou.

Tirer des paniers : jouer au basketball.

Vibreur : un appareil qui émet une sonnerie. Il est souvent utilisé lors des parties de sport pour signaler qu'une équipe a marqué un point ou pour marquer le début et la fin de la partie.

Éléments d'une histoire

Éléments d'une histoire : parties d'une histoire qui, une fois rassemblées, la rendent complète. Les éléments de l'histoire incluent les personnages, le décor et l'intrigue.

Personnage : les gens ou les animaux dans l'histoire.

Conflit : le problème qui doit être réglé dans l'histoire.

Intrigue : ce qui se passe dans l'histoire.

Décor : le lieu et le moment où se déroule l'histoire.

Thème : l'idée principale de l'histoire.

Chasse au trésor culinaire

Préparation

Une **recette** explique la façon de cuisiner quelque chose. Elle vous dit ce qu'il faut faire, **étape par étape**.

Jetez un coup d'œil dans votre cuisine. Pouvez-vous trouver les ustensiles utilisés pour suivre la recette qui se trouve ci-dessous ?

Associez l'image au bon mots.

tasse à mesurer

casserole

bol

cuillère en bois

cuillères à mesurer

moule

Essayez ceci

Regardez attentivement la tasse à mesurer. Pourquoi est-elle marquée de tous ces chiffres ?

- Trouvez la marque qui indique 1 tasse. Remplissez la tasse à mesurer avec 1 tasse d'eau.
- Trouvez la marque qui indique ½ tasse. Remplissez la tasse à mesurer avec ½ tasse d'eau.
- Trouvez la marque qui indique ¼ de tasse. Remplissez la tasse à mesurer avec ¼ de tasse d'eau.

Défi supplémentaire :

Si vous et votre ami avez une pizza tranchée en 8 pointes et que vous mangez chacun ½ pizza, combien de pointes chacun d'entre vous a-t-il mangé?

Indice : Dessinez 8 pointes de pizza pour vous aider à trouver la réponse.

Réponse :

4 pointes

Recette de gâteries à la guimauve et au riz soufflé

Essayez de faire cette **recette** collante.

Les **ingrédients** sont les choses dont vous aurez besoin. Rassemblez tous les ingrédients avant de commencer à cuisiner :

- 3 **cuillères à soupe** de beurre
- 4 **tasses** de guimauves miniatures ou 40 guimauves de taille normale
- 6 **tasses** de céréales au riz soufflé

Préparation

1. Prenez un moule de 9 x 11 po (23 x 28 cm). Enduisez de beurre les côtés et le fond du moule pour que vos gâteries ne collent pas au moule.
2. Prenez une grande casserole. Mettez-y 3 cuillères à soupe de beurre. Mettez la casserole sur un rond de la cuisinière réglé à faible intensité et faites fondre le beurre.
3. Ajoutez les guimauves. Mélangez jusqu'à ce que les guimauves soient complètement fondues.
4. Retirez la casserole du feu.
5. Ajoutez le riz soufflé au mélange. Brassez les guimauves et le riz jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
6. Étalez le mélange collant dans le moule. Attention, il sera vraiment très collant!
7. Laissez vos gâteries à la guimauve et au riz soufflé refroidir complètement. Découpez-les en portions. Régalez-vous avec votre famille et vos amis.

Conseil pour les enfants !

N'oubliez pas que la cuisinière et la casserole seront très chaudes. Soyez prudents. Écoutez toujours l'adulte qui vous aide à cuisiner.

Le saviez-vous ?

1 c. à s. =
1 cuillère à soupe

1 c. à t. =
1 cuillère à thé

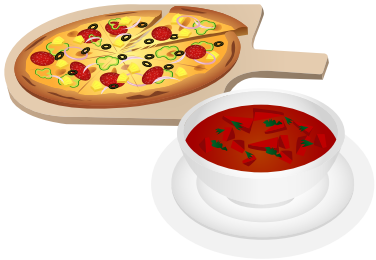
Cuisiner en toute sécurité :

Enfants : Ne faites cette recette que si vous êtes aidés d'un adulte.

Adultes : Supervisez attentivement les enfants lorsqu'ils cuisinent, surtout lorsqu'ils utilisent la cuisinière ou le four.

Un menu juste pour vous...

Miam...



- Quel est votre repas en famille préféré? Décrivez-le ou dessinez-le.
- Y a-t-il une recette qui se transmet de génération en génération dans votre famille ? Peut-être dans le cadre d'une fête ou d'une tradition? Posez la question à vos parents, à vos grands-parents ou à d'autres membres de votre famille. Essayez de cuisiner cette recette ensemble.

Organisez un repas spécial avec votre famille

Faites participer toute la famille. Demandez à chaque personne ce qu'elle aimerait ajouter au menu. Notez les demandes ci-dessous.

Membre de la famille	Plat
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Décidez maintenant du **menu** de votre repas en famille. Le **menu** est la liste des plats que vous dégusterez au cours du repas. Créez votre menu familial. Assurez-vous de faire plaisir à tout le monde !

Essayez ceci

- De quels ingrédients avez-vous besoin pour cuisiner votre repas familial ? Rédigez une liste ou faites un dessin.
- Est-ce que vous avez tous les ingrédients à la maison ? Qu'est-ce qui vous manque ?
- Rédigez une liste d'épicerie. Allez faire les courses en famille.
- Aidez à cuisiner le repas familial. Aidez aussi à tout nettoyer par la suite !

NOTRE menu FAMILIAL

Une autre suggestion :

Découpez des images dans des circulaires d'épicerie et collez-les pour créer votre menu.

Capsule témoin

Fabriquez une capsule témoin familiale.

Voici comment faire :

1. Trouvez une boîte. Décorez-la. Indiquez la date sur la boîte.

_____ _____ _____
Jour Mois Année

2. Mettez un objet qui vous représente dans la boîte.

3. Rédigez une note qui explique pourquoi vous avez choisi cet objet en particulier ou demandez à quelqu'un de vous aider à le faire. Mettez aussi la note dans la boîte.
4. Demandez à chaque membre de votre famille de faire la même chose. Rangez la boîte, par exemple sous votre lit ou dans une penderie.
5. Planifiez de l'ouvrir dans un an. Notez la date à laquelle vous ouvrirez la boîte sur un calendrier.
6. Au bout d'un an, ouvrez la boîte en famille. Regardez les objets qu'elle contient et lisez les notes. Qu'est-ce qui a changé depuis que vous avez mis ces objets dans la boîte ?

Essayez ceci

- Quels sont les jours de la semaine ? Les mois de l'année ? Pouvez-vous les dire à haute voix ?
- Trouvez le mois de votre anniversaire sur un calendrier. Trouvez maintenant la journée. Trouvez d'autres dates importantes pour vous et votre famille.
- Fabriquez un calendrier. Faites un dessin pour chaque mois. Que faites-vous au printemps ? En été ? En automne ? En hiver ?
- Recherchez différents types de calendriers. Pouvez-vous trouver un calendrier mural ou un calendrier sur un téléphone cellulaire ou une tablette ?
- Rédigez un journal dans un cahier vierge. Inscrivez la date dans le haut de chaque page. Chaque jour, écrivez à propos de quelque chose que vous avez fait ou vu. Faites-en un dessin.

Jours d'école

Fabriquez une capsule témoin à l'école avec votre classe. Ouvrez-la lors du dernier jour de l'année scolaire.

Je préférerais…

Utilisez les cartes qui se trouvent aux pages suivantes pour imaginer différentes situations et discuter de vos choix.

- Préféreriez-vous jouer au basketball ou au soccer ?
- Préféreriez-vous jouer à chat ou au sipa ?
- Préféreriez-vous manger un morceau de gâteau aux carottes ou un morceau de gâteau au manioc ?

Imprimez les cartes « Je préférerais » et découpez-les. Mettez les cartes sur une table, face vers le bas. Tirez deux cartes à la fois. Quelle activité préférez-vous ? Choisissez cette carte.

Dessinez vos choix. N'oubliez pas de vous inclure dans le dessin.

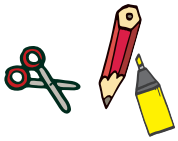
Fabriquez vos propres cartes à l'aide des cartes blanches qui se trouvent aux pages suivantes. Ajoutez-les au jeu.

Matériel requis :

Pages des cartes de jeu

Ciseaux à bouts ronds

Feutres ou crayons de couleur



jouer au basketball	jouer au soccer	jouer à chat
jouer au sipa	manger un morceau de gâteau aux carottes	manger un morceau de gâteau au manioc
aller nager	aller à la pêche	voler
courir extrêmement vite	avoir les cheveux violets	avoir les cheveux verts
grimper à un arbre	escalader une montagne	être un chef cuisinier

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

être un pompier	faire de l'équitation	faire une promenade à dos d'éléphant
jouer dans la neige	jouer sur la plage	flatter un lézard
flatter une moufette		

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...

Je préférerais...