

# SEMAINE DU 25 AU 29 MAI EN CLASSE DE TPS | PS | MS

THÈME DE LA SEMAINE : LES ÉMOTIONS ET LE BIEN ÊTRE

## ★ MARDI 26 MAI

### ACTIVITÉ DU QUOTIDIEN : « LE REPAS BLANC »

Voici une petite activité à faire avec votre enfant pour « manger de la couleur ». Demandez à votre enfant de vous aider à préparer le repas. Ci – dessous pour vous aider une proposition de menu et une liste de quelques aliments blancs faciles à cuisiner.



#### LE DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer à l'avance votre « menu blanc »

Sur votre table de cuisine mettez les ingrédients nécessaires à votre menu et mettez aussi des « ingrédients pièges ».

Les ingrédients pièges sont des ingrédients rouges, verts, oranges ...

Demandez ensuite à votre enfant de vous aider à cuisiner le repas blanc pour toute la famille.

Votre enfant peut : laver, couper, mettre dans un plat ...

#### LE MENU BLANC

- ★ Croque Monsieur au blanc de poulet
  - ★ Chou – fleur froid
  - ★ Fromage blanc au sucre  
ou morceaux de bananes

#### LES FRUITS ET LÉGUMES BLANCS

- > banane épluchée
- > pomme épluchée
- > chou – fleur
- > chou blanc
- > asperge
- > endive ...

#### LES CÉRÉALES

- > riz
- > pâtes
- > semoule ...

#### LES PRODUITS DIVERS

- > sucre
- > farine
- > pain ...

#### LES PRODUITS LAITIERS

- > fromage blanc
- > yaourt
- > lait
- > fromage type « Vache qui rit »
- > emmental, gruyère
- > beurre...