

AKTIVITE NITRISYON 2025 pou KALANDRIYE NITRISYON

Janvye 2025

Estimasyon Gren

Devine konbyen grenn ki genyen nan yon pòm. Koupe li epi konte kantite grenn li genyen.

Janvye 2025

Desen fwi prefere

Pèmèt timoun yo eseye yon varyete fwi diferan. Fè desen pou sa ki favoriyo. Diskite avèk timoun yo sou fwi prefere klas la ak sou fwi klas la pa twò renmen.

30 janvye Sing-a-Along - Brussel Sprout: Mwen yon ti jan bèl

Lè yo sèvi mwen nan yon pla.

Mwen se sèlman yon ti bouche.

Ou ka manje sis oswa uit!

5 fevriye

Gran Dan

Diskite sou bon pratik ijyèn dantè avèk timoun yo. Bakteri nan bouch kole nan dan yo kòm yon sibstans kolan ki rele plak. Bakteri yo viv nan manje nou manje chak jou tankou fwi, manje sikre, pen, avwòn, elatriye. Ou dwe bwose li chak jou. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

13 fevriye

Teleskòp

Pran 1 oz. vyann manje midi tranche, 1 ti kuiyè fwomaj rape, 1 ti kiyè nwa tounsòl, baton bretzel;

Sèvi ak fwomaj la ak nwa kòm engredyan simaaye. Woule vyann manje midi epi sekirize li avèk yon baton bretzel.

19 fevriye

Sing-Along - Chou: Tèt mwen men gwosè

Se sa moun di m.

Mwen panse se rezon ki fè makèt yo vann mwen!

27 fevriye

Ji Papay

Ji papay ak lèt, yo itilize li pou kòmanse jounen nòmal travay. Li ranpli ak tout sa ou bezwen pou kenbe ou an mouvman. Blennde 1 tas papay mi jele, $\frac{1}{2}$ tas lèt evapore, 1 pense sèl, 1 gwo kiyè sik, ak yon pense ekstrè vaniy. Diskite sou kilti ayisyen. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

6 mas

Salad Papiyon

Tranche yon anana an 1/2 rondèl pou sèvi yon deskripsyon zèl papiyon an. Sèvi ak yon moso seleri pou fè kò a. Mete 1 ti kiyè fwomaj andedan wondèl anana a. Sèvi ak tranch oliv vèt pou fè je yo. Ou ka ajoute tou bagèt kawòt pou antèn.

12 mas

Sing-Along Bwokoli: Zanmi m yo rele m pye bwa.

Koulye a, sa se yon non komik.

Menm si mwen se yon vèt fonse

Mwen gen tij idantik.

Nou se legim yo

Ou ta dwe manje chak jou!

Pa fè grimas.

Nou bon jan nou di a!

20 mas

Resèt salad bwokoli

Melanje 1/2 pake bwokoli, 1/2 tas engredyan asòti (rezen, pòm koupe oswa mandarin) fwi selon gou, nouy ramen sèk oswa nouy diri, sòs salad oriental oswa wowoli tou prepare.

Melanje avèk vinegrèt anvan sèvis.

2 avril

Tranpe Fwi Fre

Blennde 1/2 tas yogout glase ak 3 gwo kiyè ji zoranj fre ki byen prese. Sèvi ak fwi fre koupe kòm yon tranpe.

8 avril

Sing-Along - Pòmdetè: Mwen gen yon je pèfeksyonis

Pou mwen ba ou sa ki pi bon an.

Boukannen, kraze oswa fri- Mwen ap pase tès la!

17 avril

Salad Ambrosia

Melanje ansanm $\frac{1}{2}$ tas krèm ki pa gen anpil grès, $\frac{1}{2}$ tas yogout glase ki pa gen anpil grès, 1 tas mandarin drene, 1 tas moso pèch drene, 1 tas moso anana drene, 2 gwo kiyè kokoye graje. Byen refrijere epi sèvi.

22 avril

Manje ki soti nan lakansyèl

Fè timoun yo òganize kat dapre koulè yo pou fè yon lakansyèl. Yon fwa lakansyèl la fèt, eksplike kijan nou ta dwe manje manje ki gen anpil koulè epi nou ta dwe manje yon seri koulè chak jou. Lè sa a, fè timoun yo chwazi kèk manje nan lakansyèl la pou reprezante manje yo ta ka manje nan yon sèl jou. Objektif la se pou chak timoun gen yon seri koulè.

6 me

Flè, flè, Chou flè!

Entwodwi yon novo legim - Chouflè. Kite timoun yo touche epi goute legim lan. Yo ka chante tou: Mwen pote flè blan; Pou kraze epi manje; Pafwa, yo konn sèvi m yo tou kri; Yon ti goute nourisan oswa ti kolasyon!

15 me

Pla repa balanse

Timoun yo ta chwazi yon foto nan chak gwoup manje pou yo kole sou yon pla an papye. Yo ka itilize foto ki soti nan reklam makèt yo. Eksplike timoun yo ke pla yo dwe genyen plis legim ak fwi, gren antye, pwodui letye ki pa gen anpil grès ak mwens vyann, mwens grès ak sik.

21 me

Salad Melon Waldorf

Salad Melon Waldorf Nan yon bòl melanjè, konbine 1 tas moso melon ki gen gress, $\frac{1}{2}$ tas seleri rache, ak $\frac{1}{2}$ tas rezen san gress. Jis anvan sèvis, ajoute $\frac{1}{4}$ tas yogout antye ki pa gen anpil grès; brase pou li epè. Simaye nwa griye tranche.

11 jen

Franbwaz Wouj Rouser

Blennde 1 tas franbwaz glase, 1 tas yogout frèz glase, ak $\frac{1}{2}$ tas engredyan ji anana byen frèt. Sèvi nan ti tas epi jwi. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

24 jen

Krèm glase fig ak gress fwi -

Blennde 1 tas gress fwi melanje glase, 1 tas fig glase ak $\frac{1}{2}$ tas lèt kokoye. Fè li fè ti kib glas epi sèvi li. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

10 jiyè

Smoothie ki fèt ak legim vèt

Blennde 1 fig, 1 tas rezen (pou yon smoothie pi epè, friz davans) ak 6 ons yogout vaniy, $\frac{1}{2}$ pòm koupe, ak $1 \frac{1}{2}$ tas fèy epina fre. Kite timoun yo jwi. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

23 jiyè

Delis Mango

Kite timoun yo touche yon mango antye. Tranche li epi kite yo pran sant ak gou li. Diskite sou gress lan ak fason li grandi nan yon pye bwa. Eksplike kijan moun ka manje mango yon fason diferan tankou jele mango, ji mango, oswa konsèv mango, elatriye. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

28 out

Aranjman tab

Aprann timoun yo kijan pou yo tanje tab la ak asyèt, napkin, tas, fouchèt, ak kiyè. Aprann yo netwaye tab la lè sèvis repa yo fini.

4 septanm

Diskite sou bòn manyè a tab avèk timoun yo. Kite yo obsève pèsonèl la pandan nan moman repa yo pou yo idantifye bòn manyè. Ankouraje timoun ki ap itilize bòn manyè.

10 septanm

Sing-Along - pwa: Mwen ap viv nan yon espas avèk anpil lòt moun.
Mwen panse mwen te fèt avèk yon santèn frè!

16 septanm

Tropical Fizz

Melanje $\frac{1}{2}$ tas moso anana, $\frac{1}{2}$ tas moso papay, $\frac{1}{2}$ tas moso mango nan yon bòl.
Vide 12 ons sitwon seltzer byem fre sou fwi yo. Sèvi imedyatman.

25 septanm

Chante Plante Grenn

Kite timoun yo plante kèk gress. Anseye yo chante sa a. "Mwen fouye, fouye, fouye epi mwen plante kèk gress. Mwen rakle, rakle, rakle epi retire kèk move zèb. Mwen tann, mwen gade epi mwen konnen aprè, jèrm jaden mwen yo te kòmanse grandi". Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

1ye oktòb

Sing-Along- Fwomaj Souple (apati melodi 3 sourit avèg la) Fwomaj, fwomaj, fwomaj-nou renmen fwomaj.

Tanpri, tanpri, tanpri, ban nou fwomaj.

Nou renmen fwomaj blan, oh wi ! Nou renmen I.

Fwomaj zoranj gen bon gou tou.

Fwomaj jòn se pou mwen ak ou.

Oh, ban nou fwomaj!

9ye oktòb

Salsa

Konbine $\frac{3}{4}$ tas zonyon dous rache, $\frac{3}{4}$ tas tomat rache, $\frac{3}{4}$ tas chak pwa nwa an bwat ak mayi rense e drene, $\frac{1}{4}$ tas silantro rache, yon pense sèl, 1 gwo kiyè ji sitwon nan yon bòl melanj. Sèvi avèk ti moso tòtiya mayi kuit. Diskite sou kilti Ispanik ak manje tradisyonèl yo.

15ye oktòb

Prezante tomat: Mwen won, mwen wouj; mwen gen anpil ji tou; Koupe m pou w fè yon salad; Oswa lage m nan bouyon ou! Kite timoun yo santi ak goute yon tomat. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

21ye oktòb

Sirèt mayi Pafè

Kite timoun yo depoze kouch anba a nan yon tas avèk mandarin rache. Ajoute yon lòt kouch anana rache epi fini ak yon boul yogout glase vaniy ki pa gen anpil grès. Diskite sou koulè, fwi ak gou avèk timoun yo.

30ye oktòb

Phantom Floats

Pran mwatye vè ji rezen. Ajoute yon boul sòbè ki fèt ak sitwon. Ajoute soda jenjanm jiskaske vè a prèske plen. Brase. Depoze yon kiyè ganiti. Timoun yo pral wè ganitia a ki ap flote sou bwason an. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

6 novanm

Sing-Along - Kawòt: Oranj se koulè mwen.

Mwen long e mwen mèg.

Nan jaden an ou va wèJis bèl fèy klere e byen vèt mwen.

19 novanm

Aranjman fwi sou fòm kodenn

Pran mwatye po zoranj. Ranpli li ak moso zoranj. Mete fèy leti nan do pou plim yo, yon tranch kawòt pou tèt, moso bwa dan pou fè nen ak rezen seche pou fè je. Tache avèk bwa dan.

4 desanm

Bijou poudin

Prepare 1 bwat poudin vaniy enstantane dapre enstriksyon ki sou bwat la. Ajoute 1/4 tas moso anana drene ak 1/4 tas segman mandarin. Byen melanje li epi sèvi li tou fre. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.

9 desanm

Òneman tematik legim ak fwi

Fè timoun yo kole foto fwi ak legim prefere yo sou yon paj enprime yon òneman. Fè yo dekore òneman yo pou potelakay yo. Aktivite sa a apwopriye pou timoun piti.