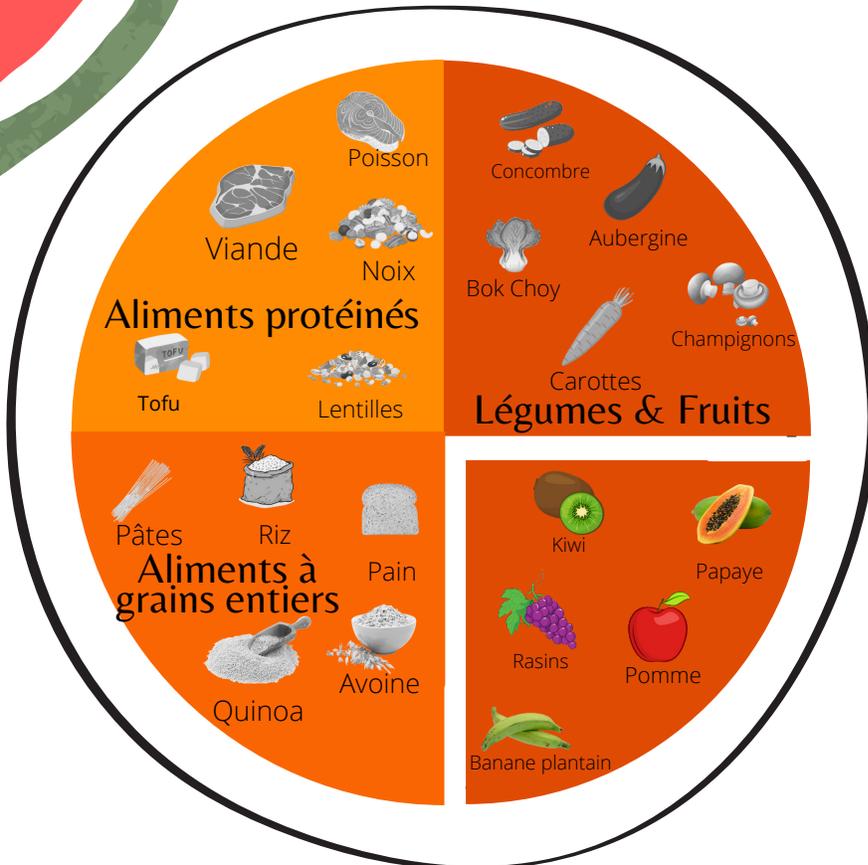


# LES FRUITS

## Savais-tu que...

- Les fruits sont essentiels pour te permettre de grandir en santé.
- Il est recommandé de manger 2 fruits par jour.
- Savais-tu qu'il y a des fruits de toutes sortes de couleurs...
  - Pense à un fruit pour chaque couleur de l'arc-en-ciel et essayes-en un nouveau à tous les mois.
- Fait cocasse: Savais-tu que la tomate est un fruit, et non, un légume?!



## Pommes tartinées au beurre d'arachide d'arachide

### Ingédients

- 1 pomme
- 1 c. à table de beurre d'arachide ou de wowbutter
- 1/4 c. à thé de cannelle moulue

### Étapes

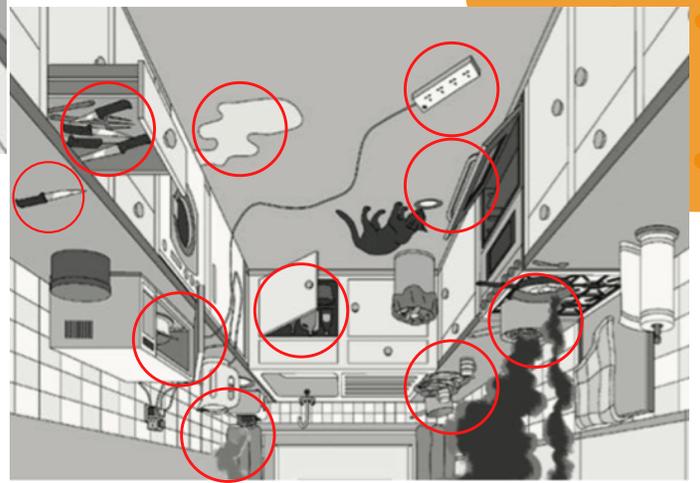
- 1 - Couper la pomme en deux et retirer le coeur.
- 2 - Tartiner chaque morceau de pomme avec le beurre d'arachide ou wowbutter et saupoudrer avec la cannelle.

# Hygiène et salubrité des aliments

1. Lave tes mains avant de cuisiner.
2. Lave les surfaces de travail et les ustensiles après chaque utilisation.
3. Lave les aliments frais (tels que les légumes et les fruits) sous l'eau courante.
4. Utilise différentes planches à découper pour la viande et pour les aliments frais.

## Jouons à un jeu!

Trouve et encercle toutes les situations dangereuses dans la cuisine.



Tiré de Ottawa Public Health, I Love to Cook and Play - Program Manual 2016.

Créé par Marie-Pier Cardinal, Stagiaire en nutrition  
Supervisé par Jill Burns, Nutritionniste-diététiste