

Biscuits aux bananes faciles

: Ingrédients

2 bananes mûres



1 tasse de gruau



Un peu de raisin secs



Un bol



Une fourchette et une cuillère



Instructions

Allume le fourneau à 350 degrés. Ajoute le gruau et les raisins dans le bol. Écrase les bananes avec ta fourchette jusqu'à ce qu'il soit lisse. Tu peux ajouter une pincé de cannelle à cette recette. Ajoute sur ta plaque à biscuit des cuillerées de pâte. Cuire pour 18 à 20 minutes et les mangés refroidit.

La cuisson aide aux enfants à pratiquer des concepts de mathématiques ainsi que bâtir des concepts de langages.

La cuisson peut aussi:

- Encouragé à goûter des nouveaux aliments
- Aide aux enfants à explorer leurs cinq sens. (goûter, le toucher, l'odorat, l'ouïe, la vue)
- Bâtir sur la confiance en soi

La danse aide aux enfants à bâtir leur motricité globale ainsi que leur capacité de s'exprimer en mouvement.

Voici une petite chanson interactive que vous et votre enfant pouvez chanter en faisant les biscuits.

Pomme orange et banane

(air : Frère Jacques)

Pomme orange pomme orange

Et banane et banane

Sont les fruits que j'aime (x2)

Yum! Yum! Yum! (x2)

