

## **Prendre soin de soi, c'est prendre soin de son alimentation, de son corps, mais c'est aussi prendre soin de son environnement!**

Savais-tu que le fromage ferme est un allié pour tes dents contre la carie dentaire lorsqu'il est mangé après les repas et les collations? Voici une petite activité qui te permettra aussi de découvrir des aliments qui t'aident à grandir comme le yogourt et qui te donne de l'énergie comme les légumes.

Pour réaliser cette recette, tu dois, en premier lieu, te procurer les différents aliments contenus dans la recette de la trempette, des légumes dont tu ne connais pas la saveur (ex. : panais, rutabaga, céleri-rave, chou-rave), des légumes que tu connais bien, ainsi que qu'une variété de fromages fermes (ex. : Cheddar, Brick). Demande l'aide d'un adulte pour cette étape.

### **Trempette « Envolée de saveurs »**

#### **Ingrédients :**

Donne environ 1 2/3 tasse (410 ml)  
1 pqt (125 g) de fromage à la crème, ramolli  
175 ml (3/4 tasse) de yogourt nature  
15 ml (1 c. à table) d'échalote, hachée fin  
15 ml (1 c. à table) de persil, haché fin  
5 ml (1 c. à thé) d'aneth, séché  
Sel assaisonné

Amuse-toi à déguster chacun des ingrédients avant de les mélanger ensemble pour faire la trempette. Tu verras comment les saveurs de chacun des ingrédients peuvent faire un aussi bon mariage!

#### **Préparation :**

1. Dans un bol, bats le fromage jusqu'à homogénéité. Ensuite, bats graduellement le yogourt.
  2. Incorpore l'échalote, le persil et l'aneth. Ajoute le sel, au goût.
  3. Dépose le mélange au réfrigérateur au moins une heure pour amalgamer les saveurs.
  4. Avec l'aide d'un adulte, coupe les différents légumes en juliennes et les fromages en cubes. Dépose-les dans une assiette de service.
  5. Sers la trempette avec les légumes choisis et les fromages.
- Bon appétit!

Savais-tu que la formation de la carie dentaire est le résultat d'un processus lié à de multiples facteurs dont le plus important est la présence de sucre en bouche? La bouche est pleine de bactéries qui se logent dans la plaque dentaire. Ces bactéries se nourrissent de sucre et excrètent (évacuent) des résidus acides qui rongent l'émail des dents. Lorsqu'une dent est exposée à ces acides de façon répétitive, une carie peut apparaître.

### **Comme un sous neuf**

Une poignée de cents noirs dont la surface est sale, un contenant transparent (par exemple un verre), un petit bac d'eau claire ou un robinet d'eau courante, des serviettes de papier, une pince à linge, une petite quantité de vinaigre blanc et une cuillère à soupe de sel.

- Verse dans le récipient le vinaigre, le sel et mélange.
- Plonge une pièce à moitié dans le bain, en la tenant avec la pince à linge.
- Attends dix ou vingt secondes.
- Observe et compare les deux moitiés de la pièce. Le cuivre plongé dans le bain est de couleur jaune-rouge lumineux : il est nettoyé.
- Plonge dans le bain toutes les cents.
- Au bout de 30 secondes, les pièces sont nettoyées. Laisse les pièces dans le bain pour 5 à 10 minutes, pendant ce temps observe les pièces dans le récipient.
- Sors du bain un premier groupe de pièces. Rinces-les très soigneusement à l'eau claire, et essuie ensuite vigoureusement avec des serviettes en papier que tu jettes aussitôt (elles ne sont plus utilisables). Dépose les pièces sur des serviettes en papier. Sort du bain le second groupe de pièces. Ne les rince pas, et dépose les sur une serviette en papier.
- Attends une heure. Compare les deux groupes de pièces. Les pièces du groupe qui n'ont pas été rincées sont dans l'ensemble, attaquées par la corrosion : elles montrent des régions de couleur verte.

Il est donc important de brosser les dents régulièrement pour éviter que les bactéries rongent l'émail de nos dents comme les cents lors de notre expérience.

Savais-tu que les arbres sont les climatiseurs du globe et le bouclier qui protège la terre contre le vent et la pluie? Ils fournissent un habitat aux animaux et embellissent notre environnement. Grâce à la photosynthèse, les arbres captent la lumière du soleil et s'en servent pour convertir l'eau et le gaz carbonique en oxygène que nous respirons. Sans arbres, il n'y aurait pas de vie sur la planète.

As-tu déjà imaginé une journée sans pouvoir utiliser les produits ou les sous-produits de l'arbre? Il y a plus de 10 000 produits et sous-produits de l'arbre. **Essaie donc de faire une liste de ceux que tu as utilisés la dernière semaine.** Pour t'aider, voici une courte liste de produits et sous-produits qui sont moins connus:

- La cellulose et la lignine récupérées dans l'industrie des pâtes et papiers permettent de fabriquer des plastiques, des textiles, du similiticuir, des pellicules photographiques, des boutons, des disques, des emballages alimentaires, etc.
- On obtient des huiles essentielles en faisant passer de la vapeur d'eau à travers les feuilles et les rameaux des arbres. Les huiles essentielles entrent dans la fabrication de produits pharmaceutiques en raison de leurs propriétés thérapeutiques. On ajoute des huiles essentielles aux parfums, savons, etc.
- Pour fabriquer des onguents, des dentifrices et des comprimés, l'industrie pharmaceutique se sert d'une substance non toxique du peuplier et du bouleau. Cette substance appelée propolis a les propriétés suivantes : anesthésiant local, antibactérien, cicatrisant, etc.
- La vanille que l'on tire des arbres du Québec coûte cinq fois moins cher que la vanille, extraite d'une orchidée tropicale. Elle a d'ailleurs été remplacée dans plus de 99,8% des produits alimentaires, notamment dans les confiseries, chocolats, pâtisseries, crèmes glacées, etc.
- La rayonne et la viscosse sont constituées de cellulose chimiquement dissoute puis régénérée sous forme de filaments continus, qui entrent dans la confection de vêtements, rideaux, couvertures, tapis etc.