



À la découverte des aliments amusants

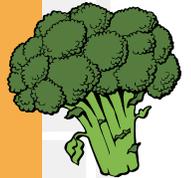


Objectif

Faire découvrir les aliments avec les 5 sens plutôt qu'avec les nutriments qu'ils contiennent. Amener du plaisir dans la découverte de nouveaux aliments ou d'aliments malaimés. Apprendre d'où proviennent les aliments que l'on mange.

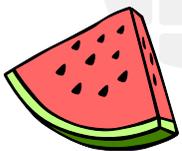
Avec qui ?

L'activité peut se faire autant à la maison avec ses parents qu'avec son éducatrice ou responsable en service de garde pour les enfants de 2 à 5 ans.



Avec mes parents

- À l'épicerie - sous forme de chasse aux trésors
- Dans le frigo - pour aider à mettre la table ou à cuisiner
- Dans la cuisinette - lors des moments de jeu
- Dans l'assiette - pour parler d'autre chose que des nutriments)



Avec mon éducatrice

- Dans la cuisinette - mettre un panier au centre et le plus rapide doit aller chercher l'aliment au centre
- Feuille avec aliments à découper - les cacher dans le local
- Dans l'assiette au repas (le premier qui trouve l'aliment reçoit son assiette en premier ou m'aide à le servir.



À la découverte des aliments amusants

Exemple 1 : Brocoli

2-3 ans : Trouve un aliment VERT
3-4 ans : Trouve un aliment qui
RESSEMBLE À UN PETIT ARBRE
4-5 ans : Trouve un aliment dans la
catégorie des LÉGUMES

Une fois trouvé, prendre le temps de le découvrir avec l'enfant : Le faire cuire pour voir s'il est encore dur, faire des mini branches en déchirant l'arbre. Croquer dans un brocoli cru versus cuit. Faire des formes dans l'assiette avec.

Exemple 2 : Le lait

2-3 ans : Trouve un aliment FROID
3-4 ans : Trouve un aliment BLANC qui se BOIT
4-5 ans : Trouve un aliment FROID qui provient de la VACHE

Une fois trouvé, regarder un vidéo de la provenance du lait ou bien servir un grand verre de lait puis faire toucher l'enfant, sentir, goûter, mettre du colorant dedans, etc)

Exemple 3 : Oeuf

2-3 ans : Trouve un aliment ROND
3-4 ans : Trouve un aliment ROND et LIQUIDE
4-5 ans : Trouve un aliment qui provient de la POULE

Une fois trouvé, prendre le temps de casser l'oeuf avec l'enfant, le faire cuire avec lui pour voir s'il va rester liquide ou devenir solide. Est-ce que la couleur va changer, etc

Exemple 4 : Pitaya

2-3 ans : Trouve un aliment ROSE
3-4 ans : Trouve un aliment PIQUANT
4-5 ans : Trouve un FRUIT qui provient d'un autre PAYS.

Une fois trouvée, prendre la temps de l'ouvrir, faire deviner la couleur à l'intérieur, le couper avec eux, le sentir et le goûter.

Exemple 5 : Poisson

2-3 ans : Trouve un aliment LISSE
3-4 ans : Trouve un aliment qui sens FORT
4-5 ans : Trouve un aliment qui provient de la MER

Une fois trouvé, prendre le temps de sortir le poisson, le trancher, le faire cuire, comparer l'odeur cru ou cuit, l'écraser sur un craquelin, etc

Exemple 6 : Citrouille

2-3 ans : Trouve un aliment ORANGE
3-4 ans : Trouve un aliment ROND et GROS
4-5 ans : Trouve un LÉGUME qu'on utilise à l'HALLOWEEN.

Une fois trouvée, ouvrir la citrouille, faire découvrir les graines à l'intérieur, la faire cuire, trouver des recettes de citrouilles, etc.

Idées d'aliments à découvrir avec les enfants

