

Les apprentissages que je fais lors des repas et collations

Développement affectif

Quand je suis heureux au repas, c'est meilleur dans mon assiette! Je découvre des valeurs, je partage le repas avec mes copains et j'échange avec eux.

Allez voir au verso tout ce que nous apprenons. C'est surprenant !

Développement cognitif

J'apprends à me situer dans le temps :
Je sais qu'après le dîner, c'est la sieste !
Je reconnais quand il y a un événement particulier : la fête d'un ami, un pique-nique...

Développement moteur

Je coordonne mes petits muscles (écraser, brasser, mâcher) et mes gros muscles (pétrir, mélanger).
J'apprends à utiliser un outil et je deviens de plus en plus compétent : j'essaie de manger avec mon autre main, j'apprends à me servir de baguettes...

Développement langagier

J'apprends des nouveaux mots comme assiette, verre, fourchette, salade, épinard, brocoli...
J'apprends des mots dans d'autres langues.
J'exprime mes besoins : « je n'ai plus faim. »

Développement social et moral

Maintenant, je suis capable de tenir ma cuillère tout seul,
je me sens plus autonome !
J'apprends la bienséance : j'attends mon tour, je dis s.t.p. et merci.



Développement sensoriel et artistique

Lorsque je touche une pêche, je trouve ça doux, j'aime la couleur rouge des fraises, l'odeur des muffins au chocolat ça sent bon ! Je n'aime pas les feuilles d'artichaut, ça pique ma langue !

J'apprends à différencier les goûts et les odeurs, à reconnaître les différentes textures de la nourriture. Les grosseurs, la vue et les apparences. Je dessine et bricole des aliments. Développement esthétique: quand c'est beau dans mon assiette, j'ai l'impression que c'est meilleur et j'ai envie de tout manger !

Développement logico-mathématique

Avec les aliments, je m'amuse à compter, à classer, à mettre en ordre...

Je développe mes connaissances sur les nombres, la classification, l'organisation spatiale.

Je fais des choix quantitatifs : une demi-pomme et 2 biscuits seront suffisants pour ma collation...

Sérialisation: ce que je mange en premier, ensuite les liquides à la fin...



Sciences

J'enquête sur les origines : pourquoi le miel vient des abeilles, la glace est froide ?...

Propriétés physiques de la nourriture : pourquoi c'est dur ou mou, liquide ou solide...

Nourriture et changement de température : lorsque je fais un gâteau, la préparation est froide et ensuite je le fais cuire, il devient un gâteau chaud.

Comment la nourriture change d'un état ou d'une forme à une autre : les pâtes alimentaires sont dures et froides mais cuites, elles deviennent chaudes et tendres.

Prédire et vérifier des prédictions : si je mets du ketchup sur mon pâté, ça le refroidit.

Connaissances générales

Wow ! J'apprends plein de Choses !

D'où viennent les oeufs, pourquoi mon amie Lilia ne peut pas manger de porc...

J'apprends sur les mets ethniques et régionaux, sur la géographie, sur ce que veut dire la nourriture pour les différentes cultures, sur la provenance des fruits et des légumes, etc.

Habitudes nutritionnelles

Je prends mon temps pour bien mastiquer, pour ne pas m'étouffer, c'est important ! J'apprends beaucoup sur la nutrition, sur ce qui est bon pour moi et moins bon. J'essaie des aliments nouveaux et non conventionnels. J'apprends à connaître Le guide alimentaire canadien. Je développe des attitudes positives sur la nutrition. Je vois comment on planifie une collation ou un repas sain.

Ce que je mange me nourrit et ce dont je n'ai plus besoin se transforme en "pipi et caca".

Si je mange beaucoup de chocolat, je suis énervé. J'apprends à reconnaître mon appétit en choisissant la quantité que je veux.

