

Dossier thématique

L'alimentation



Mars 2002

TABLE DES MATIÈRES

	Page
Causerie	3
Expression artistique	3 à 5
Activités et jeux	5
Éveil à la science	5
Activités collectives	6
Éveil à la nature	7
Ateliers et coins	7
Chansons et comptines	8, 9
Activités culinaires	10, 11
Bibliographie	12





*Quelques idées pour favoriser le plaisir de manger, apprendre à goûter
et à découvrir plusieurs sortes d'aliments.*



Causerie

- ☞ Connaître la différence entre les fruits et les légumes et d'autres produits provenant des autres groupes alimentaires.
- ☞ Connaître la provenance des fruits et des légumes ainsi que les autres aliments.
- ☞ Visualiser l'intérieur d'un fruit ou d'un légume ou tout autre aliment susceptible d'être intéressant.
- ☞ Identifier un fruit ou un légume par son odeur ou tout autre aliment comestible.
- ☞ Discuter des différences entre les aliments.

Expression artistique

Peinture aux fruits et légumes

Choisir des fruits et des légumes qui ont de belles formes, une fois coupés (céleri, patate, piment, pomme, orange, champignon). Préparer des couleurs sur des assiettes. Peindre l'extrémité du fruit ou du légume et l'estamper sur une feuille.



Sac à moi

Cette activité doit être précédée d'une causerie sur les aliments sains et nutritifs. Chaque enfant reçoit un sac en papier brun. Mettre à sa disposition des circulaires de marché d'alimentation. L'enfant colle sur son sac certains aliments qu'il aimerait manger. Il est important de remettre le sac aux parents, afin qu'ils prennent connaissance des désirs de leur enfant.

Un napperon fruité

Couper un grand rectangle (napperon) et avec des fruits comme la pomme, la carambole, la poire... Faire de l'impression. Faire sécher votre chef d'œuvre et le faire plastifier ! On peut aussi décorer le napperon avec des circulaires de marché d'alimentation. Reproduire une scène à l'aide d'aliments. Une maison en carottes, une voiture en patates....

Un drôle de bonhomme

Vous connaissez la chanson : « C'est un petit bonhomme »... Pourquoi ne pas demander aux enfants d'inventer leur propre petit bonhomme. Par la suite, on peut modifier la chanson et lui donner la couleur que chaque enfant a donnée à son bonhomme ! Utiliser des circulaires de fruits et légumes ou des images que vous aurez faites. Par exemple :
C'est un petit bonhomme petit, petit, petit
Sa tête une orange
Ses yeux sont des concombres....

Monsieur Aliment Tation

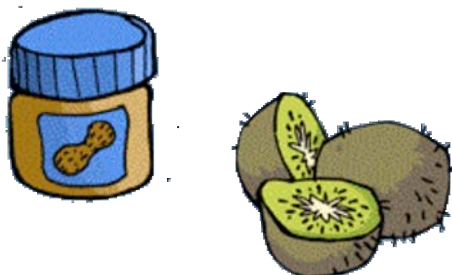
Matériel : circulaire d'épicerie (2-3 par enfant), ciseau (1 par enfant), colle en bâton (1 par enfant), carton (1 par enfant).

Individuellement ou en équipe, les enfants découpent divers aliments dans la circulaire (surtout les aliments des 4 groupes alimentaires). Ensuite, ils collent les aliments découpés de façon à former un personnage. Par la suite, ils donnent un nom à leur personnage et le présentent devant le groupe, s'ils le désirent. Par cette activité, les enfants se familiarisent avec les différents aliments.

L'imagier de l'épiciier

Matériel : album photo ou « Scrap Book » (1 par enfant), circulaire ou revue spécialisée en alimentation (1-2 par enfant), colle en bâton (1 par enfant), ciseau (1 par enfant).

Chaque enfant cherche divers aliments dans les circulaires et découpe ce qu'il désire. Ensuite, il essaie de classer les aliments du même groupe alimentaire ensemble (ex.: fruits et légumes, viandes et substituts, produits céréaliers, produits laitiers). Il peut aussi classer les aliments de même couleur ou tout simplement classer les aliments qui peuvent composer un petit déjeuner, un dîner et un souper complet et équilibré. Ensuite, selon le type de regroupement qu'il aura fait avec ses aliments, il les colle dans l'album photo ou dans le « Scrap Book ». Ainsi, il aura un imagier très créatif et économique.



Graines collées

Matériel : carton, règle, crayon à papier, graines diverses, colle liquide, petite cuillère à manche droit, vernis (facultatif), pinceaux.

Vous avez besoin, pour débiter, d'un carré de carton d'environ 16 cm de côté. Les formats plus grands risquent d'être trop longs à recouvrir, ajuster les mesures à l'âge des enfants. Faire un dessin simple sur votre carton en quelques traits de crayon. Étaler une couche de colle sur la première zone à recouvrir. Disposer les graines en les serrant pour bien recouvrir le carton. Continuer à encoller et disposer les graines au fur et à mesure. Coller côte à côte des zones de graines de couleurs différentes pour que le dessin ressorte bien. Pour bien étaler la colle dans les zones les plus petites ou dans les coins, on peut utiliser un vieux pinceau. Avec le manche de la cuillère, bien incruster les petites graines dans la colle. Laisser sécher. Retourner le carton pour enlever le surplus de petites graines. Vous pouvez vernir pour une meilleure finition.

Pots fruités

Matériel : papier adhésif de différentes couleurs, feutrine aux coloris assortis (ou tissu), élastique, raphia, crayon à papier, ciseaux, ciseaux dentelés, petites assiettes ou bols.

Dessiner des fruits de votre choix au dos du papier adhésif. Faire des formes simples comme des ronds, des ovales, etc. Découper selon les contours. Dessiner aussi des tiges et des feuilles sur du papier adhésif vert. Les découper. Coller les fruits sur les pots en enlevant la feuille de protection du papier adhésif. Coller les tiges et les feuilles. Avec l'assiette ou le bol, tracer un cercle de 15 cm de diamètre sur de la feutrine. Découper ce cercle avec les ciseaux dentelés. Poser la feutrine (ou tissu) sur le pot et la maintenir en place à l'aide d'un élastique, (couvercle). Nouer plusieurs brins de raphia ensemble autour du pot pour cacher l'élastique. On peut y mettre des oranges séchées...

Un tee-shirt décoré de légumes

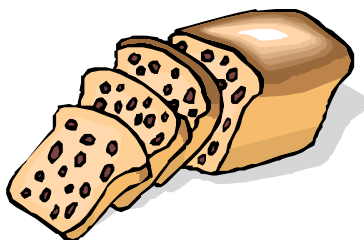
Matériel : légumes, planche à découper, couteau de cuisine (adulte), un tee-shirt blanc uni de préférence, papier journal, pinceaux, peinture pour textile.

Choisir des légumes qui donneront des motifs intéressants. Demander à une grande personne de couper les légumes. Étaler un tee-shirt à plat sur la table, le devant face à soi. Mettre un journal à l'intérieur pour que la peinture ne transperce pas jusqu'au dos. Peindre le pourtour des légumes, bien recouvrir la surface, mais sans trop mouiller pour ne pas baver. Appliquer son légume sur le tee-shirt, bien le maintenir en place avec la main pour que les bords restent nets. Au bout de quelques applications, il faudra ajouter de la peinture. Prendre un autre légume et refaire les mêmes étapes, composer un motif à son goût. Laisser sécher le tee-shirt.

Activités et jeux

Visite chez l'épicier, le boucher, le boulanger...

Aller faire un tour à l'épicerie avec les enfants, en commentant la visite, parler de ce que l'on voit. On peut commencer cette activité par une discussion en demandant aux enfants quels aliments on retrouve à l'épicerie, parler avec eux de leurs aliments préférés et faites un lien lors de la visite. S'il y a une boulangerie, une fromagerie ou une boucherie dans le secteur, il peut être tout aussi intéressant d'y faire une visite. Avant de se rendre sur place, il vaut mieux téléphoner avant afin de s'assurer que votre groupe sera le bienvenu.



La cueillette



Amener les enfants à la cueillette, dépendamment de la saison : pommes, fraises, framboises, citrouilles. C'est une sortie éducative qui permet aux enfants une sensibilisation à l'environnement qui les entoure et à la provenance des fruits et des légumes.

Éveil à la science

Macaronis à la sauce tomate

C'est un peu le même principe que le jeu du petit cochon. Les enfants sont en cercle, un enfant reste debout en arrière, il fait le tour en touchant la tête de chacun en disant « macaroni-macaroni-macaroni ! ». Quand il choisit un enfant, il dit : « sauce tomate ! ». Alors l'enfant qui est touché, en même temps qu'il dit sauce tomate, court en faisant un tour de cercle essayant de l'attraper. L'enfant qui a été touché, recommence le jeu en choisissant un autre ami de la même façon. Rires et plaisirs garantis !



La main dans le sac

Dans deux sacs de papier brun, mettre les mêmes aliments. L'enfant a les yeux bandés et doit prendre un aliment dans le premier sac, il doit trouver sans regarder dans l'autre sac le même aliment.

Loto miam-miam

Faire un jeu de loto mais avec pour but de se construire un bon repas ! Une carte par groupe, donc si vous pigez un céleri et que vous avez déjà une carotte, vous remettez la carte en place et c'est le tour au suivant. Le but du jeu est le premier qui remplit toute son assiette.

Variante : on peut aussi mettre des cartes « passe ton tour », en intégrant des images de sucreries.

Chasse aux groupes

Mettre quatre sacs qui déterminent les groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* dans la pièce. Cachez des aliments (images, cannes, aliments en plastique, vrais aliments). Les enfants doivent retrouver les aliments et les mettre dans les sacs du même groupe.

Activités collectives

Qui suis-je ?

Faire quatre grands cartons qui resteront affichés tout le long du thème. Il faut bien expliquer aux enfants, les groupes alimentaires. Pour cette activité, ils pourront se référer au guide. Vous devez laisser à leur disposition des circulaires, des étiquettes (cannes, dessus de boîtes de légumes ou fruits, sac congelé...) Les enfants sont invités à séparer les aliments par groupes, ils vont coller les aliments sur le bon carton !



Le rallye cuisine



Pour chaque équipe, vous avez besoin d'une fiche sur laquelle sont inscrits ou dessinés, les ingrédients et les ustensiles à trouver : un saladier, un couteau pour enfant, une cuillère à mélanger, des fruits, du fromage blanc, du lait, du sucre, un panier pour chaque équipe pour y mettre leurs trouvailles, 2 balles de tennis, un seau et une boîte de carton.

Avant le début du jeu, le meneur a caché tous les ingrédients. Former des équipes de deux à trois enfants. Chaque équipe reçoit une feuille sur laquelle sont inscrits ou dessinés les ingrédients et les ustensiles de cuisine, selon l'âge des enfants. Par contre, ils ne devront pas chercher le lait, le fromage et le sucre, car ceux-ci sont déjà présents dans la pièce. Chaque équipe doit chercher un type de fruit, ou plus, selon le nombre d'équipe. Les ustensiles de cuisine devront être marqués avec des morceaux de papier, des bandes ou des brins de laine de différentes couleurs. Déplacez-vous et chercher tout ce dont vous avez besoin pour la recette. Placer tout ce que vous avez trouvé dans le panier, y compris les ingrédients et ustensiles des autres équipes. Lorsque vous rencontrez une autre équipe, organisez une petite compétition pour compléter votre collecte; désigner un concurrent dans chaque équipe.

Les deux enfants se placent l'un à côté de l'autre et tentent de lancer une balle de tennis dans un seau placé à trois mètres de distance. Le vainqueur peut prendre, dans le panier de l'autre équipe, un objet dont son équipe a besoin. Dès que vous aurez trouvé tous les ingrédients et les ustensiles, rendez-vous à la cuisine ou tout autre endroit désigné pour l'activité et préparez votre plat de fromage blanc aux fruits. À la fin, mélangez le contenu de tous les plats dans un grand saladier. Il ne vous reste plus qu'à déguster !

Éveil à la nature

L'épi de maïs



Mettre dans un sac *Ziploc* un grain de maïs soufflé non soufflé, avec un peu de terre et un peu d'eau. Coller le sac *Ziploc*, à l'aide de ruban adhésif aux fenêtres et regardez le maïs pousser.

Je pousse !!!

Coupez la partie supérieure (ou il y a le feuillage), de la carotte, environ à 2 cm d'épaisseur. Mettez de l'eau dans une soucoupe et déposez la carotte sur l'eau. Mettez la soucoupe au soleil. Elle ne doit JAMAIS manquer d'eau ! Vous verrez une plante qui commence à pousser après plusieurs jours.



Activité de relaxation

Blé au gré du vent



Expliquez aux enfants d'où viennent les céréales. Que fait-on avec du blé ? S'attarder sur le blé... un champ de blé au gré du vent ! L'enfant devient une petite graine semée en terre qui veut rejoindre le soleil. La lumière est éteinte. Il est en petite boule sur le sol. Doucement, il s'étire car vous vous promenez avec un arrosoir et faites semblant de lui donner de l'eau afin qu'il puisse sortir de la terre. Quand vous allumez la lumière, qui représente le soleil, la petite graine s'étire et grandit. Elle essaie de toucher le soleil en s'étirant le plus possible. Ensuite, le vent vient souffler et la petite graine se promène de gauche à droite... d'avant en arrière. Le vent tombe doucement et l'épi de blé sent le soleil chaud briller sur lui.

Ateliers et coins



Pour chacun des thèmes, il est important d'introduire les différents éléments des coins progressivement afin de conserver l'intérêt des enfants. On peut aussi en enlever, en cours de route, lorsque l'on s'aperçoit que l'intérêt n'y est plus. Les images en lien avec le thème sont aussi très importantes pour décorer le service de garde, mais également pour permettre aux enfants de se faire une image mentale des mots et des termes utilisés.

Coin construction et blocs

On peut y mettre des blocs faits avec des boîtes de carton (céréales, biscuits, gâteaux, etc.), des boîtes de conserve (recouvrir le côté coupant avec du ruban cache). On peut aussi y ajouter des moules à muffins en papier, ils sont amusants à empiler pour faire des tours qui s'écroulent sans faire de bruit.

Coin arts plastiques

Du riz, des nouilles ou du sel coloré à coller pour réaliser de magnifiques dessins et bricolages. De la peinture aux doigts faites avec du glaçage à gâteau, du *Jello*, du pouding ou de la crème fouettée. De la peinture glacée faite à l'aide d'eau gelée et colorée et de bâtons (comme des *popsicles*). Fait un effet surprenant sur du papier blanc.

Coin imitation, déguisement, jeux de rôle

Supermarché

On peut y mettre un tablier, un sarrau, un chapeau en papier, des filets (résilles) pour protéger les cheveux, des sacs en papier, des circulaires, de faux aliments, des contenants vides, etc.

Si vous connaissez bien votre épicier, allez le voir, il pourra peut-être vous donner ou vous prêter un petit panier à provisions, un marqueur de prix défectueux, des contenants en styromousse pour la viande, des contenants à œufs vides, des cartes de prix périmées, etc.

Cuisine

Un tablier, des mitaines pour le four, des casseroles en plastique ou des vraies, des ustensiles en plastique, de faux aliments, des assiettes, des bols, des verres, des accessoires de cuisine pour enfant, etc.

Boulangerie

Pâte à modeler blanche, moules à pains variés, moules à muffins, cuillères, pains de plastique du monde entier, caisse enregistreuse avec argent de *Monopoly*, sacs de papier brun.



Chansons et comptines

Les cinq groupes alimentaires

(Sur l'air de *Si tu aimes le soleil*)

Si tu aimes les courgettes frappe des mains (bis)
Si tu aimes les courgettes et les pirou-pirouettes
Si tu aimes les courgettes frappe des mains

Si tu aimes les poires tape des pieds (bis)
Si tu aimes les poires dans ma balan- balançoire
Si tu aimes les poires tape des pieds

Si tu aimes les spaghettis fait le train (bis)
Si tu aimes les spaghettis et les wapi-wapitis
Si tu aimes les spaghettis fait le train

Si tu aimes les œufs fait la poule (bis)
Si tu aimes les œufs et n'a pas peur des bœufs
Si tu aimes les œufs fait la poule

Si tu aimes les yogourts crie Hourra hourra (bis)
Si tu aimes les yogourts et jouer dans ma cour
Si tu aimes les yogourts crie Hourra hourra

Les biscuits de Grand-Maman

Zim, zam, zoum

Bari, bari, bari boum

Qui a pris les biscuits

Dans la boîte à Grand-Maman

Est-ce toi ? (nom de l'enfant)

(L'enfant répond) Qui moi ?

(Nous répondons) Oui toi !

(L'enfant répond) Ça s'peut pas !

(Nous répondons) Mais qui alors ?

On reprend la chanson et l'enfant choisit un autre enfant

Frère Jacques dans les tomates

Frère Jacques

Dans les tomates

Dormez-vous

Dans les choux

Sonnez les matines

Dans les aubergines

Ding, dang, dong

Dans les melons

Ding, dang, dong

Dans les patates...

Bon appétit !

(sur l'air de *Frère Jacques*)

Bon appétit ! (bis)

Les amis (bis)

Mangez pas trop vite! (bis)

C'est meilleur ! (bis)

J'ai du bon fromage au lait

J'ai du bon fromage au lait

Qui vient du pays de celui qui l'a fait

Celui qui l'a fait

Il est de mon village

Oui ! Madame

J'ai du bon fromage

J'ai du bon fromage au lait

Qui vient du pays de celui qui l'a fait.



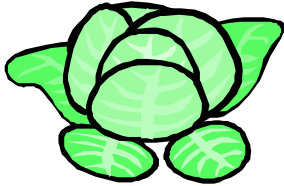
C'est un petit bonhomme



C'est un petit bonhomme
 Petit, petit, petit
 Sa tête est une pomme
 Son nez est un radis
 Ses yeux sont des groseilles
 Sa bouche est un citron

Et il a comme oreilles
 Deux graines de melon
 Sa jambe est une banane,
 Son autre jambe aussi.
 Sa main porte une canne
 En sucre du pays
 Il a une longue barbe
 Sous un petit chapeau
 Une feuille de rhubarbe
 Lui fait un grand manteau
 C'est un petit bonhomme
 Petit, petit, petit.

La salade



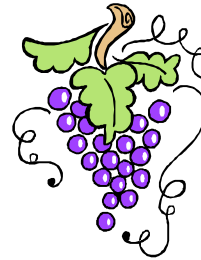
Qui coupera
 La salade, la salade
 Avec son couteau ?
 Ce sera Pierrot.
 Qui lavera
 La salade, la salade

Avec un peu d'eau ?
 Ce sera Margot.
 Qui mangera
 La salade, la salade
 Qui la mangera ?
 Pierrot et Margot.

Le boulanger

Chez Monsieur le boulanger
 Du bon pain, j'ai acheté
 Pain de seigle, pain de blé
 Je vais bien me régaler !

Matin, midi, soir



Prunes et raisins, dans le bain,
 Ont nagé tout le matin.
 Oranges et cerises,
 Avec la souris grise,
 Ont ri tout le midi.
 Pommes et poires,
 Sur le trottoir,
 Ont dansé tout le soir !

Gourmande la chenille

Notre amie Gourmande
 La chenille
 En s'endormant
 Dans son hamac
 Rêve d'un pique-nique
 Au bord d'un lac
 Dans le fromage
 Elle se faufile
 Sous le sandwich
 Sur la tomate
 Devant le melon
 Derrière la tarte
 Autour du pot
 Elle se tortille
 Oups ! Dans le miel
 Elle se réveille !



La collation

Attention ! Attention
 C'est l'heure de la collation
 Des bons fruits, oui merci !
 Du lait frais, s'il vous plaît
 Des bons jus, des légumes crus
 Et des noix, j'aime bien ça



Des bonbons, c'est peut-être
 bon
 Mais pas à l'heure de la
 collation !

À l'épicerie

Je vais à l'épicerie
 Pour acheter du céleri
 Des tomates, des radis
 Du chou-fleur, du brocoli
 Des carottes, du persil
 Des légumes pour mes amis !



Petit copain

(Sur l'air de *Frère Jacques*)
 Petit copain, petit copain
 Déjeuner ! Déjeuner !
 Nous avons du bon pain, nous avons du bon pain
 Quel régal ! Quel régal !
 Petite copine, petite copine
 Déjeuner ! Déjeuner !
 Des œufs et des muffins, des œufs et des
 muffins
 Quel plaisir ! Quel plaisir !
 Hé ! Les amis, Hé ! Les amis
 Déjeunons, déjeunons
 Du lait et des bons fruits, du lait et des bons
 fruits
 Pour tout l'monde, pour tout l'monde!

Activités culinaires

Idées Flash

Varié les formes

Utiliser des emporte-pièces de différentes formes pour couper des sandwiches, des fromages ou pour faire des biscuits.

Décorer les aliments

Utiliser le fruit comme plat de présentation. Ce procédé fait fureur et est très apprécié des enfants. Il réjouit le sens de la vue, il stimule l'imaginaire et il attise le plaisir. Par exemple, de la crème glacée servie dans une orange évidée ou de la salade de fruits servie dans un melon.

Décorer la table

Parer la table avec une nappe en papier que les enfants décortent. Faire des anneaux pour les serviettes de table. Faire des napperons...

De la peinture, qui sent les fruits

Il faut de la gouache et du savon ou shampoing qui sent les fruits et voilà de la peinture qui sent les fruits pour vrai.

Le jus de fruit en sac

Mettre une moitié d'orange ou de pamplemousse dans un sac *Ziploc*. Fermer bien le sac. Ensuite, les enfants écrasent l'orange ou le pamplemousse avec leurs mains et voilà un jus de fruit dans un sac. Incorporer une paille et déguster.



De drôles de têtes

Matériel : assiettes en carton, napperons de dentelles, ciseaux, papier crépon, petits gâteaux (muffins et roulés suisse), colorant alimentaire en tube, décorations en bonbons de tout genre.

Posez le napperon de dentelle sur l'assiette. Tracez un cercle plus petit sur le papier crépon. Découpez-le et placez-le sur le napperon. Mettez un petit muffin et un roulé suisse sur l'assiette. Ils feront le corps et la tête de votre personnage. En pressant doucement les tubes de gelée colorée, dessinez la bouche, les yeux et le nez de couleurs différentes. Vous pouvez mettre de petites boules argentées sur les yeux pour les faire briller. Pour les vêtements, dessinez des rayures et des boutons avec les tubes de gelée. Ajoutez des fleurs en sucre et des boules de couleurs. Avec une couleur différente, dessinez-lui des cheveux frisés. Faites des bras et des mains avec les tubes de gelée colorée directement sur le papier crépon. Ajoutez enfin des jambes avec le même procédé et votre œuvre d'art est prête à être mangée !

Collier comestible

Matériel : céréales, bonbons *Life Savers*, soie dentaire, ciseaux.

Enfilez des céréales comme des *Froot Loops* ou des *Cherrios* et des bonbons *Life Savers* sur de la soie dentaire ou du fil et vous obtiendrez un collier tout à fait exquis ! Alternez bonbons et morceaux de céréales.



La pâtisserie

Matériel : assiettes à tarte, pâte à tarte, rouleaux à pâte, emporte-pièces, farine, spatules, couteaux de plastique, tasse à mesurer, bols, fouets, pouding instantané, variété de fruits, chapeaux de cuisinier, tabliers.

Les enfants préparent, tout simplement, une tarte avec de la pâte déjà préparée, un pouding instantané et des fruits frais.



Le bouquet gourmand

Piquez de gros bonbons mous, comme des guimauves, sur 4 ou 5 brochettes en bois. Retenez-les avec un élastique et enveloppez-les d'un papier cellophane que vous attacherez avec des agrafes et un ruban, comme chez le fleuriste. Vous pouvez ajouter au bouquet un nœud découpé dans du papier de couleur.



BIBLIOGRAPHIE

- Site Internet : Créaction
<http://creation.qc.ca/>



Certains dessins sont tirés des sites Internet :
www.prescolaire.grandmonde.com
www.enfantsquebec.com
<http://creation.qc.ca/>