

Dossier thématique

L'alimentation

VOLET 2



2003

Causerie

- 🍏 Goûter à de nouveaux fruits et à de nouveaux légumes ainsi qu'à d'autres aliments de d'autres groupes alimentaires.
- 🍏 Par le toucher, reconnaître un aliment.
- 🍏 Énumérer les aliments que nous connaissons.
- 🍏 Présenter un nouveau fruit par jour, parlez du pays d'où il vient, de la manière de le manger, de son noyau, de l'arbre où il pousse et le dégustez. Vous pouvez aussi faire une dégustation de produit laitier ou de viandes froides. Attention aux allergies alimentaires !

Expression artistique

Pâtes en couleurs

Mettre 1/4 de tasse d'alcool et 1 c. table de colorant alimentaire dans un grand sac en plastique robuste (ziplock) Fermer le sac et bien mélanger pour rendre homogène. Ensuite mettre 2 tasses de pâtes alimentaires. Tourner dans tous les sens pour imbiber les pâtes. Laisser reposer 1 heure sur la table et tourner le sac et laisser reposer 30 minutes. Mettre ensuite dans un sac en papier toute la nuit pour faire sécher. Utiliser des rigatonis pour faire des colliers ! Des morceaux de pâtes pour faire des mosaïques. Recouvrir des pots avec des macaronis de plusieurs couleurs, reproduisez des images...

Un bien joli plat

Matériel : plat de plastique, papier journal, huile, colle à tapisser, peinture au doigt, vernis.

Enduisez d'huile l'extérieur du plat. Les enfants déchirent le papier journal en

morceaux pas trop petits, puis colle les bandes de papier journal sur le plat avec de la colle à tapisser ou un mélange de farine et d'eau. Veillez à ce que les bandes s'étendent bien jusqu'en dessous du plat. Laissez sécher quelques jours. Une fois complètement sec, les enfants peignent le plat à la peinture aux doigts. Laissez sécher la gouache puis vernissez votre plat.

Verres et vaisselles bigarrés

Matériel : assiettes blanches, verres de verre, peinture pour vitrail, pinceau, chiffon.

Penser à un motif qui vous plairait, il n'est pas nécessaire de créer des œuvres d'art car ce qui importe l'enfant c'est qu'il ait de la vaisselle originale et multicolore. La peinture pour vitrail s'applique avec un pinceau normal. Cuisez ensuite la peinture au four mais respectez les instructions du fabricant de la peinture et vérifiez de temps à autre pour éviter que la vaisselle n'éclate au fourneau. Par contre, cette peinture ne résiste pas au lave-vaisselle.

Des sets de table qui ouvrent l'appétit

Matériel : carton de couleur, papier de couleur, feuille de plastique autocollante, crayons de couleurs, feutres, ciseaux, colle.

Vous pouvez réaliser d'innombrables sets de table à partir de carton de couleur. Veillez à utiliser des formes simples et claires et utiliser des couleurs vives. Reproduisez un modèle sur du papier de couleur puis découpez. Agencez-le tout sur votre carton de couleur et recouvrez de la feuille de plastique autocollante. Voilà vous avez maintenant un set de table original et unique.

Bingo des fruits

Matériel : carton ou feuille de papier (un par enfant), dessins de fruits ou images de revues en double. (Grosse carte de jeu et petites cartes à pigé), ciseaux, gros crayons feutre noirs, jetons ou boutons, petit sac.

Fabriquez des cartes de jeux : dessinez six cases par carte ensuite, collez les dessins de fruits. Reproduisez tous les fruits sur des petits cartons que vous déposerez dans un sac. Chaque joueur a sa carte de jeu et pige un carton dans le sac. Si, le carton est sur sa carte, il le pose par-dessus, sinon, il le remet dans le sac. Le premier joueur qui remplit sa carte, gagne !

Fruits en papier mâché

Matériel: colle à tapisserie, récipient avec un peu d'eau, papier journal, gouaches, pinceau, laque transparente en aérosol.

Pour faire une pomme : Déployez une double page de papier journal sur une surface de travail et, avec vos doigts, enduisez-la entièrement d'une épaisse couche de colle. Puis froissez-la jusqu'à ce que vous obteniez une grosse boule. Enduisez de colle à tapisserie une demie page de journal et enroulez-la autour de la boule. Veillez à ce que l'un des coins du journal n'adhère pas à la boule et modelez-le en forme de tige avec une petite feuille. Encollez le cadre vierge d'une feuille de journal et déchiquetez-le. Collez ces petits morceaux de journal en mosaïque autour de la pomme jusqu'à ce que le journal imprimé soit entièrement recouvert. Ainsi votre fruit sera bien lisse et absorbera uniformément la couleur. Laisser sécher pendant une grosse journée avant de peindre à la gouache. Peignez la pomme de la couleur de votre choix. N'oubliez pas de peindre la tige et la feuille. Une fois bien sec, vaporisez la pomme de laque.

Pour faire une poire: Comme pour la pomme, formez une boule de papier mâché à partir d'une double page de journal. Puis, prenez une simple page de journal et façonnez une boule un peu plus petite. Avec un peu de colle à tapisserie, pressez ces deux boules l'une contre l'autre. Encollez une page de journal et enroulez-la autour des deux boules pour qu'elles adhèrent l'une à l'autre. L'un des coins de la feuille de journal doit

rester libre pour être modelé en forme de tige. Prenez une paire de ciseau et arrondissez légèrement la pointe de la tige. Dans ce cas, incisez la pointe de la poire et fixez la tige dans cette fente avec un peu de colle à tapisserie. Recouvrez la poire de petits morceaux de papier journal vierge et laissez-la sécher toute la journée. Une fois de plus, peindre de la couleur de votre choix puis recouvrez de laque.

Pour faire une banane: Encollez une double page de papier journal et façonnez-la en boudin. Arrondissez légèrement les extrémités. Encollez une simple page de journal et enroulez-la autour de la banane pour éviter qu'elle ne se déforme. Arrondissez les extrémités du fruit et modelez l'un des deux bouts en forme de poire. Recouvrez à nouveau le fruit de petits morceaux de journal vierge et laissez durant toute la journée. Peindre puis recouvrez de laque transparente. Garder toujours en mémoire qu'aucun fruit n'est parfait laisser aller la créativité de l'enfant !

Bouchons - primeurs

Matériel: pâte à modeler auto-durcissante, peinture, pinceaux, bouchons de liège, couteau rond, cure-dents, colle, eau, vernis (facultatif).

Modeler des boules pour faire des fruits ronds, un boudin pincé aux deux bouts pour faire une banane. Faites des tiges et des feuilles. Souder tous vos éléments ensembles avec des gouttes d'eau appliquées au doigt. Piquer toute la surface d'une boule pour représenter une orange, par exemple. Laisser sécher selon les indications du fabricant. Ensuite, peindre avec des couleurs vives. Laisser sécher puis ajouter les détails comme les pois et les taches s'il y a lieu. Vous pouvez par la suite, vernir les fruits et les légumes que vous aurez faits. Coller vos fruits et légumes sur les bouchons de liège. Laisser sécher. Recouper les bouchons si nécessaires pour les adapter à la taille du goulot des bouteilles.

Fabrique des colliers

Cherchez des biscuits avec un trou au milieu. Enfilez-les sur un cordon épais ou un lacet de chaussure. Choisir des bonbons mous à enfiler. Pour ce faire, on peut utiliser une aiguille au bout rond et un long fil de coton. Enfiler des ringolos (chips ronde), des pâtes, etc.

Anneaux de serviette

Matériel : carton de couleur, crayons, ciseaux.

Reproduisez des motifs à votre guise sur du carton de couleur et découpez les. Par exemple, faites une pomme. Dans cette forme, découpez un trou ovale ou faites une simple fente pour y glisser une serviette de table.

Dessous-de-verre bariolés

Matériel : des dessous-de-verre, papier de couleur, serviette en papier, feuille de plastique autocollante, ciseaux, colle à tapisser.

Séparez les différentes couches de la serviette en papier, de sorte que les enfants puissent déchirer les voiles obtenus en petits morceaux. À l'aide de la colle à tapisser, collez les petits morceaux bien à plat sur le dessous-de-verre. Souvent, plusieurs couches sont nécessaires pour cacher l'image initiale. Repliez les bords qui dépassent, puis recouvrez le dos du dessous-de-verre d'une feuille de papier couleur ou de feutrine. Quand la colle à tapisser est bien sèche, recouvrez le tout de la feuille de plastique.

Activités et jeux**L'aliment musical**

Les enfants sont assis en rond au son de la musique ont se passe à tour de rôle un aliment en plastique. (Ça peut être des vraies carottes), à l'arrêt de la musique l'enfant qui se fait prendre avec l'aliment

est éliminé, l'enfant qui reste est le gagnant. Ou bien celui qui a le plus d'aliments est le gagnant et personne n'est mis de côté.

Chasse aux sons !

Amusez-vous à enregistrer différents sons comme : Du maïs qui éclate, une personne qui croque dans une pomme, un steak qui frétille dans un chaudron, de l'eau qui bouille etc... Faites écouter les sons aux enfants. Vous aurez des images représentant ces sons et les enfants devront deviner de quels aliments il s'agit !

Éveil à la science**Casse-tête avec des boîtes de Céréales**

Découpez des casse-tête avec le dessus de vos boîtes de céréales ou autres boîtes amusantes !

Grain par grain

Chaque enfant a un verre. Un tas de riz (ou autre), est placé devant eux. Pendant un temps déterminé (environ une minute), chacun doit prendre le riz, grain par grain, et le déposer dans son verre. Le gagnant, est celui qui en a déposé le plus dans son verre.

Le ballon fruité

Chaque fois que l'enfant reçoit le ballon, il nomme un fruit ou autre chose, selon la consigne...

Déballage du chocolat

Matériel : Un dé, une paire de gants, une casquette, un foulard, un couteau, une fourchette, une barre de chocolat, ruban adhésif et journal.

Avant de commencer, emballez une palette de chocolat dans du papier journal et fixez le tout avec du ruban adhésif. Asseyez-vous en cercle et commencez à jeter le dé. L'enfant qui obtient un 6, enfile l'écharpe, la

casquette et les gants, prend le couteau et la fourchette et commence à déballer le chocolat. Les autres participants continuent à lancer le dé. Celui qui obtient un nouveau 6 prend les accessoires et tente à nouveau sa chance pour déballer le chocolat. Lorsque la palette de chocolat est entièrement déballée, partagez-la et mangez-la. La prudence est de mise !

Récolte de bonbons

Matériel : ficelle, bonbons et autres sucreries, morceaux de tissu, ciseaux.

Tendez une ficelle au travers de la pièce et suspendez diverses sucreries au bout de petits morceaux de fil. La ficelle doit être tendu de manière à ce que les enfants puissent attraper les sucreries en tendant les bras. Bandez les yeux du premier joueur et mettez-lui une paire de ciseau entre les mains. Réussira-t-il à couper un fil et récupérer un délicieux bonbon? Les enfants tentent leur chance à tour de rôle. Attention, bien sûr avec les ciseaux. Utilisez de préférence les ciseaux à bout rond et même ceux de plastique qui feront amplement l'affaire. La prudence est de mise !

Éveil à la nature

Monsieur céleri

Mettre une branche de céleri avec son feuillage dans de l'eau colorée. Le feuillage deviendra de la même couleur que l'eau.

Avocat

Prendre le noyau d'un avocat. Pour voir les racines pousser, vous pouvez prendre un verre transparent. Piquez quatre cure-dents dans la partie supérieure du noyau. La partie la plus pointue. La partie plate est la partie inférieure. Ensuite, mettez de l'eau dans votre verre. Mettez le noyau dans le verre (3/4 du noyau est dans l'eau). Les cure-dents empêchent le noyau d'être immergé dans l'eau car ils s'appuient sur le bord du verre. Attendez quelques semaines, vous

verrez des racines et une tige sortir. Quand la tige aura 5 à 6 cm, vous pourrez alors retirer les cure-dents et mettre la plante en terre. Vous devez attendre que la première vraie paire de feuille soit poussée. Les deux premières feuilles que vous verrez ne seront pas des vraies feuilles...

Ateliers et coins

Coin mathématique et écriture

On peut mettre dans des bacs, des nouilles de différentes grosseurs, de formes, de couleurs et en faire la classification.

Coin manipulation et motricité fine

Avec de la pâte à modeler faire des fruits et des légumes. Utiliser la pâte à sel ou une autre pâte faite maison dans laquelle vous aurez mis de l'essence (orange, citron...)

- On peut faire des bouteilles de stimulation avec des bouteilles vides et transparentes dans lesquelles on peut mettre toutes sortes d'aliments. Ces bouteilles deviennent amusantes pour le bruit qu'elles font mais aussi pour l'œil à cause des couleurs et des formes.
- On peut y mettre des nouilles (colorées ou non), du riz (colorés ou non), des grains de café, des pépites de chocolat, de la noix de coco, de la farine, des grains de poivre, du Jello en poudre de différentes couleurs, des pois, des fèves, des lentilles, etc. On peut faire des mélanges amusants pour les couleurs et les sons !!!
- On peut aussi faire des pots de senteurs avec des pots à épices. On peut y mettre des boules d'ouate imbibées de différentes essences ou des épices. Si on y met des épices, il suffit de coller un coton mince à l'intérieur pour boucher les trous et le tour est joué car on peut bien sentir et les épices resteront à l'intérieur. Avec des enfants de 3-4 ans,

on peut même jouer à deviner l'odeur et croyez-moi, ils adorent peu importe l'âge!

- On peut aussi y mettre des Cheerios et/ou des nouilles avec des bouts de corde ou de laine pour permettre aux enfants de faire des colliers alimentaires !!
- Si on veut y mettre un peu de temps, on peut aussi réaliser un jeu de mémoire avec différents aliments ou concentré sur une catégorie en particulier (tous des fruits, tous des légumes, etc.)

Chansons et comptines

Comptine pour les jours de semaine

Le lundi moi j'mange des radis
Le mardi d'la salade de fruits
Le mercredi des éperlans fris
Le jeudi du macaroni
Le vendredi des piments farcis
Le samedi de la soupe au riz
Le dimanche du céleri en branche !

Savez-vous planter des choux ?

Savez-vous planter des choux ?
À la mode, à la mode
Savez-vous planter des choux ?
À la mode de chez-nous
On les plante avec le nez
À la mode, à la mode
On les plante avec le nez
À la mode de chez-nous...
Choisir différentes parties du corps et recommencez à chanter !

Les beaux Légumes

Des beaux légumes pour tout l'monde
Des navets puis des laitues
Des oignons puis des concombres
Et puis des choux-fleurs
Des beaux légumes pour tout l'monde
Du maïs puis des carottes
Des tomates puis des poireaux
Puis des pommes de terre

Salade de fruits

Salade de fruits jolie, jolie, jolie
Pleine de vitamines
Tu m'donnes bonne mine
Salade de fruits jolie, jolie, jolie
Un jour ou l'autre il faudra bien qu'on soit amis (bis)

Les épis de maïs

Vite, vite les amis
Regardez les beaux épis
Voyez comme ils sont remplis
De grains si petits
Devinez qui je suis
Sabrina Le maïs en épis !

Les melons

(Air : La bonne aventure)
Melon brodé, cantaloup
Je suis petit, petit
Melon vert ou melon miel
Moi je suis bien au milieu
Moi dit le melon d'eau
Je suis rouge et le plus gros
Les melons sont ronds, ronds, ronds
Les melons sont bons, bons, bons.

Tous les légumes

Tous les légumes
Au clair de lune
Étaient ensemble pour s'amuser YÉ !
Ils s'amusaient YÉ !
Tant qu'ils pouvaient YÉ !
Et les passant les regardaient
Les cornichons tournaient en rond
Les artichauts sautaient à petits sauts
Les céleris valsaient sans bruit
Et les choux-fleurs se dandinaient avec ardeur !

Dans la chambre d'en haut

Dans la chambre d'en haut
Il y avait un p'tit carreau
Il y avait une petite souris
Qui voulait manger du riz
Il y avait un p'tit bonhomme
qui voulait manger des pommes
Y'en a trop mangé

Sa bedaine a éclaté POW !

Comptine Cache-cache

Yann aime les bananes
Martin aime les raisins
Frédéric on ne sait trop
Il les cache derrière son dos
Louise aime les cerises
Charlotte aime les carottes
Annick on ne sait trop
Elle les cache dans son chapeau
Qu'a-t-il derrière son dos ?
Qu'a-t-il dans son chapeau...
On ne sait trop !

Une collation

(Air : Frère Jacques)
Une collation, une collation
Comme c'est bon, comme c'est bon
Des fruits, des légumes
Du lait, des muffins
Pour penser, pour jouer, pour penser, pour
jouer !

Comptine alimentation

Pour mon goûter, j'ai mangé
une crème glacée,
deux tartelettes
et trois galettes,
quatre abricots
et cinq gâteaux,
six pommes mûres,
sept bonbons durs,
suit raisins secs,
neuf noix avec
dix petits pains.
Après, je n'avais plus faim.

Moi je suis un écureuil

(Air : en passant par la Lorraine)
Moi je suis un écureuil
Qui grignote toujours (bis)
Des noix de toutes les sortes
Et surtout des arachides
Oh ! Oh ! Oh !
Je grignote bien.(bis)

Activités culinaire

Jus à la réglisse

Quoi de plus désaltérant qu'un bon verre de jus de fruits frais ? Il sera d'autant plus apprécié que vous aurez préalablement fait givrer les verres au congélateur. Bien plus, invitez les enfants à confectionner eux-mêmes leur paille : demandez-leur de croquer chaque extrémité d'un bâton de réglisse avant de le plonger dans le verre. Amusant et délicieux !

Le monstre du Loch Ness

Tout d'abord, épluchez une banane. Puis, proposez aux enfants d'enfoncer à moitié des Smarties ou toutes autres friandises de couleur verte le long de la courbe extérieure de la banane. À l'une des extrémités du fruit, il n'a plus qu'à faire une petite fente dans laquelle on insérera un bonbon rouge pour représenter sa langue. Alors, que de chaque côté, deux raisins secs représenteront les yeux de la timide créature. On met le tout dans un verre de lait dans lequel on aura déposé, au préalable, quelques gouttes de colorant alimentaire bleu.

Des pommes glacées

Faites fondre 1 kilo de sucre, environ 200 ml d'eau et 45 ml de glucose dans une casserole à fond épais. Ensuite, préparez un verre d'eau froide, mettez-y à tremper une petite cuillère puis plongez-la dans le sucre caramélisé, puis de nouveau dans l'eau jusqu'à ce que le sucre se casse et ne colle plus sous la dent. Vous ajoutez alors au mélange deux cuillerées de colorant alimentaire rouge. Demandez aux enfants de laver et d'équeuter les pommes avant de les piquer, à la place de la queue, avec des bâtonnets de bois. Enfin, plongez les pommes dans le sucre fondu et, après les avoirs bien égouttés, faites-les glacer au réfrigérateur. Un vrai régal !

L'arbre à bonbons

1 boule de polystyrène, cure-dents, bonbons mous rouges et verts, réglisse, piques à brochettes, 1 seau en métal

Recouvrez la boule de polystyrène de bonbons en les fixant à l'aide de cure-dents plantés dans le polystyrène. Pour faire le tronc, enroulez de la réglisse autour de 3 piques à brochettes. Plantez une extrémité des piques dans la boule et placez l'autre extrémité dans le seau de métal. Pour que le tout tienne bien en place, remplissez le seau de bonbons. Voici un arbre qui ne restera pas garni longtemps :)

Les tartes magiques

Ingrédients : bonbons multicolores tout genre, assiette.

Disposez les bonbons sur des assiettes, un à un, au gré de votre fantaisie. Une tarte sans cuisson, c'est bon, bon...

Le faux gâteau

Matériel : blocs de styromousse, glaçage à gâteau, couteau, bougies, décorations à gâteau et colorant.

Les amis s'amuseront, tout simplement, à confectionner un faux gâteau avec le bloc de styromousse et les ingrédients nécessaires pour le décorer. Pour ajouter un peu de réalité, plantez-y des bougies de fête. Au retour de l'activité, les enfants présente-

ront leurs chefs d'œuvre. Les enfants peuvent être placés en équipe ou en individuel, à votre guise.

Glace et grimace

Il suffit de parer une grosse boule de crème glacée d'une bouche grimaçante composée de noix hachées disposées en demi-cercle inversé, d'un nez en forme de fraise, de joues framboisées et de deux yeux globuleux réalisés avec les moitiés d'un grain de raisin bleu, vert ou rouge ! Voilà autant d'initiatives qui contribueront à rehausser tant la saveur que l'allure d'une simple boule de crème glacée à la vanille. Bref, à ce jeu, collation rime avec imagination !

La famille Patate

Matériel : 4 pommes de terre de grosseur différentes (2 petites, une moyenne et une grosse).

Lavez et brossez les pommes de terre. Puis, invitez les enfants à les décorer de manière à créer la famille Patate : Monsieur et Madame Patate ainsi que leurs deux rejetons. Des boutons pour les yeux, le bout d'une carotte pour le nez, de la feutrine pour la bouche et les oreilles, des brins de laine pour les cheveux et des retailles de tissu pour confectionner un chapeau, une cravate, un nœud papillon, etc. Pour faire tenir tous ces éléments, utilisez des cure-dents. Coupez le bas des pommes de terre afin que la famille puisse tenir debout !