

Dossier thématique

L'alimentation

VOLET 3



2004

Centre de la petite enfance La trottinette carottée

Causerie

- 🍏 Parler des 4 groupes d'aliments.
- 🍏 Aliment cuit ou cru ?
- 🍏 Bon et mauvais aliments...
- 🍏 Ce que j'aime ou je n'aime pas.
- 🍏 Qui fait le repas à la maison ?
- 🍏 La nourriture et notre corps...
le trajet des aliments !

Expression artistique

Guitare -fruits

Matériel : carton, crayon à papier, petite assiette, règle, peinture, pinceaux, colle, élastiques.

Pour faire une orange, dessinez un rond en vous aidant d'une assiette, ne pas oublier de lui faire une queue. Puis mesurez à part un petit rectangle de carton de 8 X 2 cm. Découpez votre orange et le rectangle. Avec les ciseaux, faites une fente au milieu de la queue et 3 fentes au bas de l'orange. Peindre votre fruit (par exemple votre orange de couleur orange et la queue et le rectangle vert). Laissez sécher. Déposez de la colle sur la tranche du petit rectangle de carton. Le coller au milieu du fruit. Laisser sécher. Passer 3 élastiques autour du fruit. Les glisser dans les fentes pour les placer. Jouer de la guitare en pinçant ou en grattant les élastiques avec les doigts pour moduler les sons.

Sous-verre fruités

Matériel : carton mousse de différentes couleurs, ciseaux, ciseaux dentelés, compas, colle, crayon, perforatrice.

Tracer au compas des cercles de 8 cm de diamètre sur le carton mousse de différentes couleurs. Découpez en suivant le tracé. Tracez également des tiges et des feuilles. Découpez. Collez les feuilles et les tiges en les faisant dépasser des ronds en

mousse. Par exemple pour faire une orange, découpez avec le poinçon des petits ronds dans le carton mousse jaune et les coller sur votre rond orange, vous pouvez utiliser le même procédé pour faire une fraise. Laissez sécher et vous obtenez de jolis sous-verres très originaux et très fruités.

Fagot odorant à la cannelle

Matériel : bâtonnet de cannelle, ficelle dorée, paillette en forme de feuille.

Réunir 8 à 10 bâtons de cannelle. Enroulez une ficelle dorée en serrant bien et en laissant un bout libre de chaque côté. Glissez 2 paillettes en forme de feuille avant de nouer. Faites un autre nœud pour accrocher votre fagot.

Senteurs d'hiver

Matériel : agrume, raphia, clous de girofle, feuilles de laurier, ficelle dorée, couteau, grille, ciseau.

Demandez à un adulte de découper des rondelles d'agrumes de 0.5 à 1 cm d'épaisseur. Les faire sécher plusieurs jours sur une grille posée au-dessus d'un radiateur. Superposez 3 ou 4 rondelles. Passez un brin de raphia ou de ficelle dorée au milieu. Faites un nœud. Piquez des clous de girofle dans une rondelle. La poser sur une autre rondelle en glissant des feuilles de laurier entre les deux. Liez le tout avec une ficelle dorée.

Je fais ma liste d'épicerie

Matériel : circulaire d'épicerie, ciseaux, colle en bâton, papier construction.

Faites découper aux enfants les articles d'épicerie qu'ils voudraient acheter ensuite, les laisser les coller sur leur papier. Pour les plus grands on peut leur demander de coller les fruits avec les fruits, les légumes avec les légumes etc.. Pour les plus petits on peut découper les aliments et leur en laisser plusieurs sur la table pour qu'ils puissent

choisir ceux qu'ils préfèrent. On peut aussi les laisser les déchirer dans la circulaire.

Dessin avec des pâtes alimentaires

Matériel : pâtes alimentaires assorties, colle blanche liquide, cure-dents, papier ciré, ficelle ou ruban(facultatif), peinture.

Étendre une feuille de papier ciré sur la table. Laissez disposer les pâtes aux enfants de la façon qu'ils veulent. (Ils peuvent faire un personnage, une maison, un arbre, un dessin abstrait et tout ce que leur imagination leur permet.) Donnez un petit plat avec de la colle aux enfants et ils peuvent tremper leurs pâtes dedans avant de les mettre sur leur feuille. Laisser sécher au moins trois heures. Peinturez et décorez avec de la ficelle ou le ruban, s'ils le désirent...

Des explosions lactées

Matériel : lait, colorant alimentaire, détergent à vaisselle, un cure-dent et un grand bol.

Placez le lait dans le grand bol afin qu'il couvre le fond. Ajoutez une goutte de colorant alimentaire. Placez les gouttes de colorant éloignées les unes des autres. Trempez le cure-dent dans le détergent à vaisselle. Avec le cure-dent, touchez à chaque goutte que vous avez placée dans le lait. Vous pourrez voir une multitude de feu d'artifice de couleur.

Explication : Lorsque vous touchez le lait avec le cure-dent, vous affaiblissez la surface de tension causant une ondulation qui explose et mélange les couleurs.

Activités et jeux

À l'heure du repas... ou collation

Mettre sur la table différents condiments comme le sel, le poivre, des herbes, des épices, de la sauce soya, du ketchup, de la moutarde ... Répartissez ce que vous avez

dans votre assiette en associant aux groupes alimentaires. Introduisez la fourchette ou l'assiette pour les plus jeunes... Préparez votre collation...

Théâtre de pomme de terre

Matériel : pomme de terre, vide-pomme, mouchoir ou bout de tissu.

À l'aide d'un vide-pomme, pratiquez à une des extrémités d'une petite pomme de terre une cavité à l'intérieur de laquelle les enfants pourront insérer parfaitement leur majeur. Le tubercule qui s'agitiera au bout de ce doigt-là formera la tête d'une marionnette qui pourra se donner plus tard en spectacle. Alors, maintenant, la prochaine étape consiste à ajouter des yeux, un nez et une bouche (sculpter le visage, utiliser d'autres légumes avec des cures dents pour faire le visage, laissez travailler votre créativité). Un mouchoir ou un bout de tissu fixé autour de la main et du poignet de l'enfant servira de vêtement à la marionnette, qui agitera la tête quand l'enfant bougera son doigt. Bonne séance de théâtre !

Des maracas maison

Prenez différents contenants comme des bouteilles de différentes grosseurs, des pots de yogourt collez ensemble, petites bouteilles "yop" . Laissez à la disposition des enfants, des légumineuses, du riz, des pâtes, du sucre ou sel, du gruau, des céréales. (Aliments secs qui ne périront pas). Les enfants se font des maracas en mettant ce qu'ils veulent dans leur contenant. Prévoyez plus d'un contenant par enfant. Je vous recommande de coller les bouchons et de veiller à ce que les pots de yogourt soient bien fixés ensemble. Quand l'activité est terminée les enfants dans un autre temps où immédiatement peuvent décorer les maracas. Faites une causerie et prenez le temps d'écouter chaque son que produisent les beaux instruments, comment sont les sons ?...

Mon napperon

Matériel : feuille de papier de couleur (1 par enfant), circulaire (1 à 2 par enfant), crayons, 1 rouleau de papier recouvre livre adhésif transparent, bâton de colle (1 par enfant).

L'enfant choisit une feuille de papier de son choix. Il la décore à sa façon soit en y collant divers aliments de la circulaire ou en les dessinant. On inscrit le nom de l'enfant en bas de chaque feuille. On la recouvre des deux côtés du papier adhésif transparent. L'enfant sera très fier de manger sur SON napperon.

On fait notre jardin

Matériel : 1 petit pot par enfant, sachet de graines divers (fève, radis...), terre, ruban adhésif blanc, crayon.

Chaque enfant se choisit un pot. Il met un peu de terre dans son pot. Ensuite, il plante une graine qu'il recouvre de terre. Il arrose la terre. On installe nos pots sur le bord d'une fenêtre ou à l'extérieur. On donne un bout de ruban adhésif à chaque enfant qui colle un dessin ou son nom sur le pot pour reconnaître sa plante.

Éveil à la science

Idées flash

- Mélanger du bicarbonate de soude et du vinaigre...
- Mélanger de la farine et de l'eau... Que peut-on faire avec ce mélange ? Quelle texture a le mélange ?
- Faites fondre du sucre dans l'eau chaude et dans l'eau froide, que se passe-t-il ?

Les légumes fermentent

Dans une petite bouteille (genre boisson gazeuse) lavez et coupez quelques légumes sucrés, comme les carottes, patates et betteraves. Mettre ensuite les morceaux dans la bouteille. Prendre un ballon de

baudruche et le gonflez plusieurs fois afin de lui permettre de se tendre plus facilement. Ajoutez 45 ml d'eau dans la bouteille et mettez un ballon de baudruche sur le goulot. Attendez 24 heures et le ballon se gonflera. Lorsque les légumes fermentent, ils produisent de l'alcool et du gaz carbonique. C'est le gaz carbonique qui fait gonfler le ballon.

Je sèche... j'ai besoin d'eau !

Expérimentez la déshydratation et la réhydratation des légumes ou des fruits. Des raisins secs, ou acheter des légumes déshydrater et les mettre dans l'eau. Faites sécher des pommes, des oranges. Faites une dégustation de fruits séchés.

De l'huile et de l'eau

Dans une bouteille, mettre la même quantité d'huile végétale et d'eau. Qu'arrive-t-il lorsque vous mettez le bouchon et que vous brassez ? Lorsque vous arrêtez ? L'huile flotte sur l'eau... Il en sera toujours ainsi car elle est moins dense que l'eau.

Chimie de cuisine

Matériel : chou rouge, couteau et planche à découper, casserole d'eau bouillante, pots de verre, compte-gouttes, feutre bleu et rouge, choix de liquide à tester comme du jus de citron, du bicarbonate de soude, du lait, du vinaigre, du cola, du café, du thé, etc.

Hacher le chou, puis le faire bouillir 15 minutes et filtrer le jus de cuisson avec une passoire. Pendant que le jus du chou rouge refroidit, versez un peu d'eau dans chacun des pots et préparez-vous à commencer. Ajoutez 15 gouttes de jus de chou rouge dans chacun des pots à l'aide du compte-gouttes. Observez la couleur et vous pouvez même la noter. Mettre un peu de liquide que vous pouvez tester dans un des pots, du jus de citron par exemple. Testez un autre liquide dans un autre pot. Agitez un peu et observez si la couleur change. Enfin, mettre quelques gouttes de vinaigre dans le troisième récipient. Regardez si la couleur

change. Refaites les mêmes tests avec d'autres liquides.

Fabrique des cristaux

Matériel : 250 ml d'eau, une casserole, 500 ml de sucre, un pot en verre, un bout de ficelle, un crayon, une cuillère en bois.

Portez l'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à ce qu'il soit dissous. Laissez refroidir cette solution de sucre, puis versez-la dans le pot de verre. Nouez une extrémité de la ficelle au milieu du crayon. Frottez un peu de sucre sur l'autre extrémité de la ficelle et plongez-la dans la solution de sucre. Déposez le crayon sur le pot. Laissez reposer quelque temps dans l'obscurité sans toucher au pot. Éveil à

Éveil à la nature

Une forêt de légumes

Matériel : choix de légumes (oignon, carotte, patate, etc.), plat d'aluminium, petits cailloux, arrosoir, terreau, graines pour les oiseaux ou du gazon.

Demandez à un adulte de couper la partie supérieure de vos légumes. Placez les légumes tout près les uns des autres dans le plat. Entourez-les de petits cailloux. Versez 1/2 pouces d'eau et mettez le plat au soleil sur le rebord de la fenêtre. Ajoutez de l'eau tous les jours pour que les racines ne se dessèchent pas. Quand les feuilles atteignent 8 cm de hauteur, parsemez les petits cailloux de terreau et de graines pour les oiseaux ou de gazon et arrosez.

Traire la vache

Fabriquez une grosse vache en carton, puis colorez-la. En dessous de la vache, agrafez un gant de plastique (un gant pour les travaux ménagers). Percez un trou avec une aiguille à chaque extrémité des doigts. Versez du lait à l'intérieur du gant. Faites traire la vache aux enfants !

Ateliers et coins

Bacs sensoriel

Les possibilités sont très nombreuses pour le bac sensoriel car il peut être rempli avec plusieurs aliments amusants. Si on n'a pas de "vrai" bac sensoriel on peut utiliser des bacs en plastique et en varier la grosseur selon les besoins, l'espace et les budgets disponibles pour le remplir.

- **Bac à riz:** On peut y mettre du riz blanc, du riz brun ou du riz coloré avec du colorant alimentaire. Ça demande du temps pour le colorer mais il peut-être amusant de faire un bac de riz arc-en-ciel.
- **Bac à nouilles/pâtes alimentaires :** On peut y mettre des macaronis, des fusillis ou des coquilles, mais on peut aussi trouver des pâtes en formes de roues, d'étoiles, des nouilles aux épinards ou aux légumes. On peut aussi faire un bac avec des spaghettis ou autres pâtes, cuites ! Ça se conserve beaucoup moins longtemps mais c'est tellement spécial. On peut même colorer les pâtes lors de la cuisson.
- **Bac à Cheerios ou à Froot loops:** Quel délice!
- **Bac à grains de café:** Comme la matière première est plus dispendieuse on peut réduire la grandeur du bac mais quel délice pour le nez...
- **Bac de Jello:** C'est un peu salissant et ça ne dure pas longtemps mais ça vaut le coup. On peut mettre du Jello de différentes couleurs en cubes. Les enfants adoreront! Un petit truc... Lorsque la température est assez froide, si on sort le bac à l'extérieur pour la nuit on peut conserver les texture plus longtemps et l'utiliser encore en encore.

- **Bac de couscous, bac de graines de lin, bac de gruau, bac de sucre, bac de sel** (coloré ou non)... Laisser aller votre imagination et votre créativité selon les besoins de votre groupe. On peut ajouter des ustensiles en plastique, des ustensiles de cuisson, des pots de yogourt vides, des contenants de margarine vides, des bouteilles de vinaigrette vides, etc.
- **Bac à eau** : dans le lavabo ou dans un bac en plastique on peut simplement ajouter du colorant ou de la mousse et laisser les enfants jouer avec des ustensiles et différents contenants à remplir et à vider. On peut y mettre des passoirs et des entonnoirs pour permettre aux enfants de faire plusieurs manipulations.
- On peut aussi y mettre des fruits et des légumes en plastique avec des brosses à légumes et ainsi laisser les enfants laver leurs aliments

Coin Science

Pour le coin science, on peut le transformer en coin cuisine et recettes. L'art culinaire permet aux enfants de mesurer, de brasser, de vider, de sentir, etc. Les recettes de biscuits et de gâteaux sont particulièrement appréciées des enfants. On peut aussi faire une salade de fruits et découvrir l'étoile au centre de la pomme, des noyaux dans l'orange, la pelure particulière de l'ananas

Coin lecture

Livres de recettes imagés, circulaires de marchés d'alimentation...

Chansons et comptines

Ma soupe

Y'a un caillou dans ma soupe aux choux
Y'a un navet dans ma soupe au lait
Y'a un radis dans ma soupe au riz
Tant pis, tant pis

Bon appétit
Tant pis, tant pis
Bon appétit

Je connais un légume

(Passe Partout volume 4)

Je connais un légume qui est fait en rond
C'est une betterave et je trouve ça bon
Je connais un légume qui est fait en long
C'est un concombre et je trouve ça bon
Je connais un légume qui est fait en rond
C'est un oignon et je trouve ça bon
Je connais un légume qui est fait en long
C'est un haricot et je trouve ça bon
Je connais un légume qui est fait en rond
C'est une laitue et je trouve ça bon
Je connais un légume qui est fait en long
C'est une carotte et je trouve ça bon

Pommes, poires et ananas

Des pommes, des poires, des ananas
Des biscuits, des biscuits,
Des biscuits soda
Qu'est-ce qu'on boit après le repas ?
Du jus, du lait, du chocolat
Ah ! Ce que c'est bon.

J'ai des beaux raisins

J'ai des beaux raisins à vendre
De beaux raisins, qui sont bleus
J'en ai un
J'en ai deux
J'en ai trois
J'en ai quatre
J'en ai cinq
Je n'ai plus de raisins à vendre
De beaux raisins, qui sont bleus
J'en ai eu
J'en ai plus
Des raisins qui sont bleus
Car je les ai tous mangés.

La ronde des concombres

Je suis vert
Je suis fier
Je suis long
Je suis rond tournicoton
Venez tous les amis
Danser une ronde ici

La ronde des concombres.

Tomate, radis

Gros comme une tomate
Petit comme un radis
Moi je souris et puis je mange
Gros comme une tomate
Petit comme un radis
Moi je souris, je mange
Et je grandis !

Les noisettes au bois

1-2-3 les noisettes au bois
Le soleil les a dorées
L'écureuil les a mangées
Pif paf pouf perd ta place

Vive le bon pain

(Air : Vive les vacances)
Vive le bon pain
J'en mange à tous les jours
Je veux être plein d'entrain
Et grandir à mon tour

La collation (comptine)

ATTENTION ! ATTENTION !
C'est l'heure de la collation.
Des bons fruits, oui merci;
du lait frais, s'il vous plait;
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.

Les produits laitiers

(Air : je vais à l'étable)
Moi j'connais mes produits laitiers
Pas capable de les oublier
Du beurre, du yogourt, de la crème glacée
Du fromage et un verre de lait
À la garderie ont les appris
Maintenant je les connais pour la vie

Les bananes

Cette nuit, j'ai rêvé
Deux bananes, j'ai acheté
L'une était jaune
L'autre était verte
J'ai mangé la plus jaune

Demain l'autre sera moins verte

Ah, voilà des vrais légumes !

La tomate est écarlate
Le brocoli est fleuri
La carotte, on la croque
Le concombre est du nombre
Les petits pois, pourquoi pas !

Dans mon jardin

J'ai cueilli ce matin
Une tomate dans mon jardin
En tranches vous la mangez
En jus, vous la buvez
Elle est bonne pour la santé !

Activités culinaire

Le buffet chez " les P'tits zamis"

Mettre tous les aliments dans des plats de service sur une table ou un comptoir et présenter le repas comme l'heure du buffet. Chaque enfant peut aller se servir comme au restaurant. On peut aussi mettre des tables séparées pour manger en tête à tête !

Sac-o-thon

Cacher la collation de chacun des enfants dans un sac à différents endroits de la maison. L'enfant doit trouver un sac avant de venir s'asseoir à la table. On peut identifier le sac avec une image qui représente l'enfant.

Bonhomme pomme

Par enfant : 5 guimauves, 6 cure-dents, 5 canneberges, 6 clous de girofle, 1 pomme, Ouate.

Prendre quatre cure-dents et glisser sur chacune des guimauves et une canneberge de façon à former les bras et les jambes. Piquer dans la pomme. Glisser la dernière guimauve sur un cure-dent. Placer deux boules d'ouate, une au-dessus et une en dessous de la guimauve. Piquer une canneberge sur le dessus de la tête et insérez dans la pomme. Décorer avec les

clous de girofle. Insérer le dernier cure-dent à la base, pour former un triangle avec les jambes. Placez le bonhomme debout.

Créature "bonne à croquer"

Ingrédients : abricot séchés, pruneaux séchés, figues, raisins secs, cure-pipes, cure-dents, réglisse)

Laissez aller l'imagination des enfants ! Si vous manquez d'imagination, vous pouvez à partir de dattes ou de pruneaux faire des araignées (Utiliser des cure-pipes couper en deux pour les pattes) Une chenille avec des abricots, un escargot, une maison, un bonhomme (faire les cheveux avec la réglisse et les yeux avec les raisins secs.) Laissez aller votre imagination. Ensuite, déguster votre chef-d'œuvre pour la collation.

Glace coloré

Dans un contenant transparent mettre de l'eau et laissez les enfants ajouter du colorant alimentaire et le brasser. (1 couleur par enfant si c'est possible). Ensuite faites geler le tout dans des bacs à glaçons. Quand vous avez de la soupe trop chaude, ou un breuvage qui n'est pas assez froid, vous ajoutez une glace colorée. Vous pouvez vous ramasser avec un jus d'ananas bleu...

Je vais en pique-nique !

Mettre sur la table plusieurs aliments de différents groupes alimentaires. Donnez à chaque enfant un sac de papier brun (à lunch). Ensuite demandez à chaque enfant de choisir un aliment de chaque groupe pour se faire un petit lunch. Les enfants plus vieux peuvent se préparer un petit sandwich avec les aliments des quatre groupes alimentaire. Ensuite, faites un pique-nique sur une grande couverture dans la pièce, le salon ou dans la

salle de jeux... Rires, miettes, petites mains et petit visage sale assuré !

Pizza !

Faites de la pizza avec les enfants ! On peut prendre de la pâte à pizza, du pain pita (blé) ou des pains hamburger. Coupez des légumes, poivrons, champignons, mettez de la sauce à pizza disponible, du fromage et vous aurez un repas nutritif et complet, il manque juste un bon verre de lait et une salade de fruits pour le dessert ! Les enfants aimeront bien manger leur chef d'œuvre. En confectionnant la pizza on peut parler des groupes alimentaires.

Jus d'agrumes

Ingrédients : oranges, citrons, limettes, pamplemousses roses et blancs, clémentines, presse jus, couteau, pichet, verre, papier essuie-tout, linge de table...)

À partir d'une variété d'agrumes et en utilisant différentes sortes de presses jus, les enfants sont invités à préparer un pichet de jus pour la collation.

Bougies sucrées

Ingrédients : biscuits fourrés rond (genre Oreo), gaufrettes fourrées, amandes, diverses sucreries, glaçage, spatule ou couteau.

Posez le biscuit fourré sur votre table de travail devant vous. Avec une spatule, appliquez un peu de glaçage au milieu du biscuit. Placez la gaufrette dessus et faites-la tenir à l'aide du glaçage. Plongez la pointe d'une amande dans le glaçage et placez-la au sommet de la bougie. Décorez les bougies avec toutes sortes de sucreries ou des noix que vous plongerez toujours dans le glaçage avant pour bien cimenter vos sucreries.