

# Explorons les aliments

Activité

## Ressource:

Ressource d'apprentissage de la petite enfance

**Année(s):** Petite enfance

## Contenus d'apprentissage

7.1, 7.2,

Consultez le [Programme de la maternelle et du jardin d'enfants, 2016](#), pour connaître les contenus d'apprentissage au complet.

## Résultats d'apprentissage

À la fin de l'activité, les enfants peuvent :

- commencer à comprendre les effets d'une vie saine sur le corps.
- apprécier les avantages des aliments nutritifs et explorer des façons de s'alimenter sainement.

## Matériaux

- Arc-en-ciel fait de papier construction
- Colle
- Ciseaux
- Boîte mystère
- Images d'aliments découpées dans des magazines

- épices
- Plusieurs aliments populaires
- Moins populaires placés dans des pots pour faire sentir
- **Fiche anecdotique d'apprentissage de la petite enfance**

## Consignes de sécurité

Inspectez l'aire de jeu et éliminez les dangers potentiels. Rappelez aux enfants de se déplacer prudemment et de respecter l'espace personnel.

## Évaluation

Observez les enfants qui démontrent leur compréhension des effets d'un mode de vie sain et qui apprécient les avantages que les aliments sains procurent. Inscrivez vos observations sur la fiche anecdotique.

## Collage d'aliments sains

Donnez des images d'aliments provenant de magazines. Placez le matériel avec des ciseaux, de la colle et du papier dans le coin des arts pour que les enfants puissent faire un collage. L'équipe pédagogique regarde le travail de l'enfant et le questionne sur le choix de ses images. Engagez une conversation portant sur différents aliments et sur ce que l'enfant connaît de ces aliments.

## Dégustation

Durant la collation, engagez des conversations avec les enfants sur les aliments qu'ils mangent. Partagez des renseignements sur les aliments sains et leur préparation, les goûts personnels, les restrictions alimentaires et le choix d'aliments sains.

## Aliment mystère

Placez un légume (ou autre aliment) qu'un enfant ne connaît probablement pas dans une boîte mystère. Demandez-leur de toucher l'aliment. Ils peuvent le sentir, le sortir de la boîte et discuter de ce qu'ils connaissent de cet aliment.

## Notes pour l'équipe pédagogique

- Vérifiez la présence d'allergies dans le groupe et évitez ces aliments. N'utilisez pas de noix lors de cette activité afin d'éviter toute réaction allergique.
- Fabriquez une boîte mystère en recouvrant une grande boîte de conserve ou un grand carton à lait avec des images d'aliments. Coupez le bout d'une chaussette et couvrez-en l'ouverture de la boîte. Fixez la chaussette autour de la boîte à l'aide de colle ou de ruban adhésif.
- Vous pouvez demander aux enfants de préparer leur propre salade de fruits en petits groupes avec surveillance constante d'un adulte pour les aliments et les ustensiles. Engagez une conversation portant sur les aliments et les choix d'aliments sains. Chaque salade peut être préparée à l'avance durant la période de jeu libre, pour être mangée à l'heure de la collation.

## Questions pour prolonger et améliorer le jeu

- Comment manger un petit déjeuner sain peut-il t'aider à apprendre?
- Quels aliments devons-nous manger chaque jour?
- Comment sais-tu que tu as faim?