



10 activités  
**POUR ÉMERVEILLER**  
l'alimentation des enfants



Par Karine Gravel  
Nutritionniste | Docteure en nutrition

  
**Arctic Gardens®**

# LES ENFANTS ET LA NUTRITION

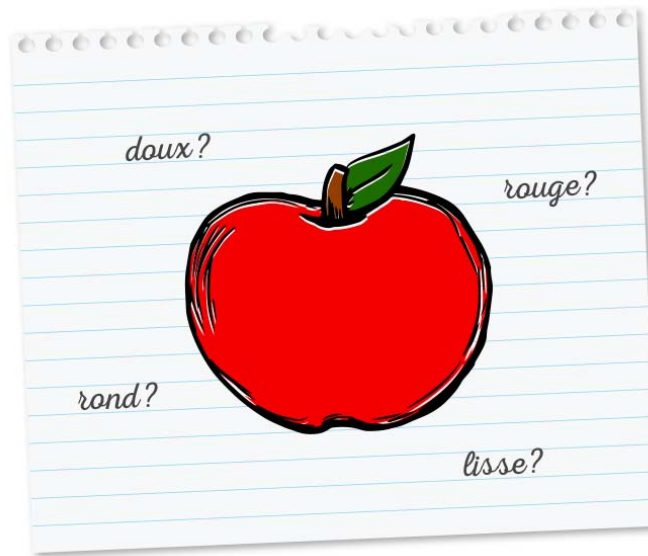
Aborder le sujet de la nutrition avec les enfants peut s'avérer ardu. Il est difficile de leur expliquer l'importance d'une saine alimentation, c'est pourquoi nous proposons 10 activités qui permettront aux enfants d'acquérir de nouvelles connaissances en misant sur le plaisir et le jeu.

L'enfance est la période idéale pour stimuler la perception par les sens puisque c'est un moment de curiosité et de découverte par rapport aux aliments. Découvrir les aliments avec ses cinq sens dispose même les enfants à mieux accepter de goûter les nouveaux aliments. Plus on goûte les aliments, plus on augmente les chances de les apprécier.

Ces activités s'adressent à des enfants de 5 à 11 ans, mais peuvent être simplifiées pour les plus petits (3-4 ans) ou complexifiées pour les plus grands (11 ans et plus).

Dans ce document, vous trouverez la fiche descriptive de chaque activité et les étapes pour les réaliser avec un ou plusieurs enfants.

# I. DÉCRIRE COMME UN CHEF



Décrire les aliments seulement avec le sens de la vue.

Exemple de questions à poser :

- Quelle est la forme de l'aliment?
- Quelle est la couleur de l'aliment?
- Quelle semble être la texture de l'aliment?
- L'aliment semble sucré ou salé?
- L'aliment a-t-il l'air bon?
- De quel groupe alimentaire fait parti l'aliment?

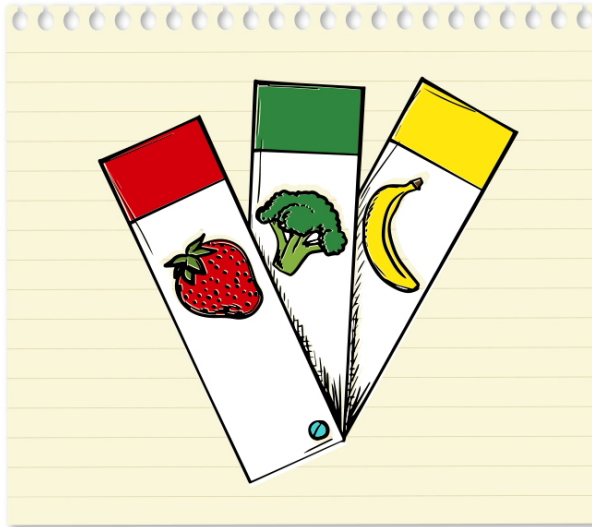
En groupe :

1. Choisir un nombre X d'aliments.

Exemple : pour un groupe de 20, choisir 5 aliments. Cela formera 4 groupes d'enfants.

2. Répartir ces aliments au travers le groupe.
3. Regrouper les enfants ayant le même aliment.
4. Demander aux groupes de dresser la liste des caractéristiques de leur aliment.

## 2. OBSERVER LA DIVERSITÉ DES FRUITS ET DES LÉGUMES



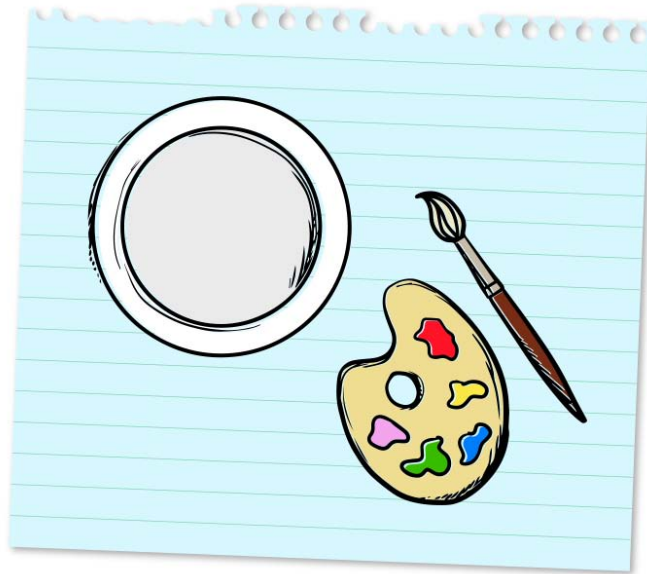
1. Tenter d'identifier les légumes «moches», c'est-à-dire, ceux qui n'ont pas une forme standard.
2. Identifier les différences et ce à quoi ils font penser.

Exemple : une carotte avec deux «jambes» devient une carotte qui court!

En groupe :

1. Acheter des légumes ou des fruits «moches».
2. Demander aux enfants en quoi ils sont différents et ce à quoi ils ressemblent.

### 3. CRÉER UNE ŒUVRE D'ART DANS SON ASSIETTE



1. Couper différents aliments en morceaux.
2. Demander à l'enfant de créer un bricolage dans son assiette avec les aliments qu'on lui donne.

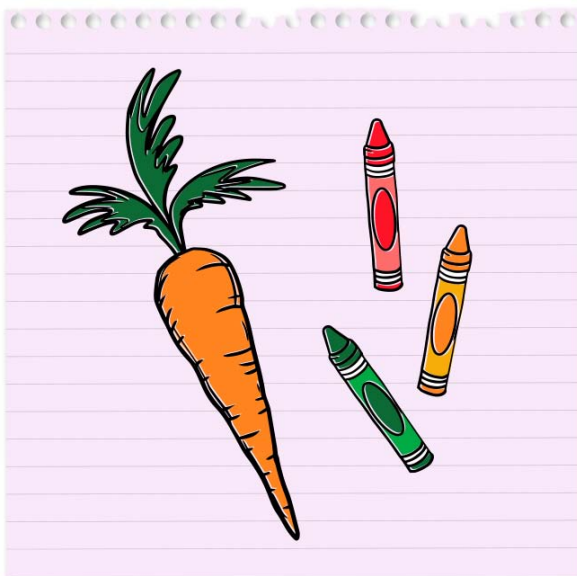
Certains plats se portent bien à l'exercice, comme les pizzas, les wraps ou les tortillas.

3. Déguster l'œuvre!

#### En groupe :

1. Découper des fruits et des légumes dans du carton de bricolage.
2. Demander aux enfants de créer un personnage, un paysage, ou tout autre chose qui leur passe par la tête à l'aide des fruits et des légumes.

#### 4. DESSINER UN FRUIT OU UN LÉGUME DE SAISON



1. Lors d'une visite à l'épicerie, demander à l'enfant de choisir un fruit ou un légume de saison et/ou local.
2. Acheter ou prendre une photo de ce fruit ou légume.
3. À la maison, demander à l'enfant de dessiner le fruit ou le légume et d'inscrire son nom, la saison et/ou sa provenance.

#### En groupe :

1. Se procurer un fruit ou un légume de saison et/ou local.
2. Demander aux enfants de dessiner le fruit ou le légume et d'inscrire son nom, la saison et/ou sa provenance.

## 5. TOUCHER L'ALIMENT MYSTÈRE

1. Recouvrir les yeux de l'enfant avec un bandeau.
2. Lui faire toucher un aliment afin qu'il le reconnaisse.



\*Attention aux allergies alimentaires! Il est déconseillé de faire sentir du beurre d'arachide dans un groupe d'enfants.

En groupe :

1. Placer un aliment dans une boîte recouverte d'un drap.
2. Demander aux enfants de venir toucher l'aliment mystère à tour de rôle.
3. Leur demander décrire en secret ce qu'il pense être l'aliment.
4. Compiler les votes.
5. Dévoiler l'aliment mystère.

## 6. SENTIR L'ALIMENT CACHÉ

1. Cacher un aliment dans un contenant opaque.
2. Recouvrir le contenant d'un tissu ou bander les yeux de l'enfant afin que l'aliment ne soit pas visible.
3. Faire sentir l'aliment à l'enfant afin qu'il le reconnaisse.



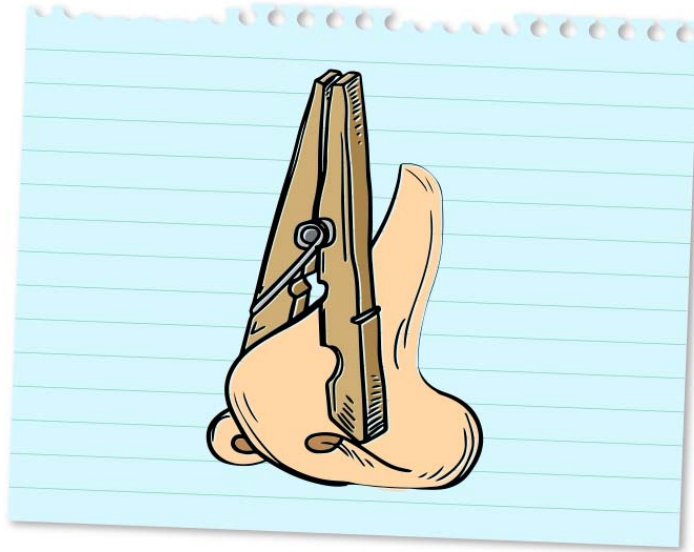
\*Attention aux allergies alimentaires! Il est déconseillé de faire sentir du beurre d'arachide dans un groupe d'enfants.

En groupe :

1. Placer un aliment dans un contenant opaque.
2. Recouvrir le contenant d'un tissu ou bander les yeux de l'enfant afin que l'aliment ne soit pas visible.
3. Faire sentir l'aliment aux enfants, à tour de rôle, afin qu'ils le reconnaissent.
4. Leur demander décrire en secret ce qu'il pense être l'aliment.
5. Compiler les votes.
6. Dévoiler l'aliment caché.



## 7. GOÛTER L'ALIMENT SANS RESPIRER

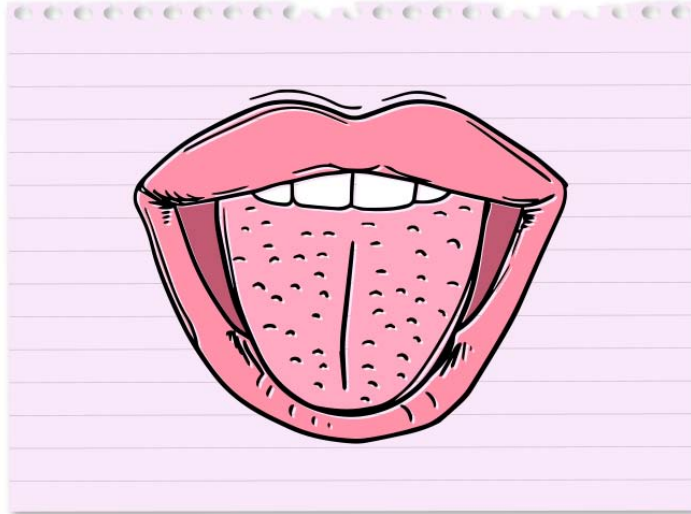


1. Demander à l'enfant de goûter un aliment, puis de le refaire avec le nez pincé.
2. Demander à l'enfant s'il a perçu une différence dans le goût de l'aliment.

### En groupe :

1. Demander aux enfants de goûter un aliment, puis de le refaire avec le nez pincé.
2. Demander aux enfants s'ils ont perçu une différence dans le goût de l'aliment.

## 8. GOÛTER À DIFFÉRENTS ENDROITS SUR LA LANGUE

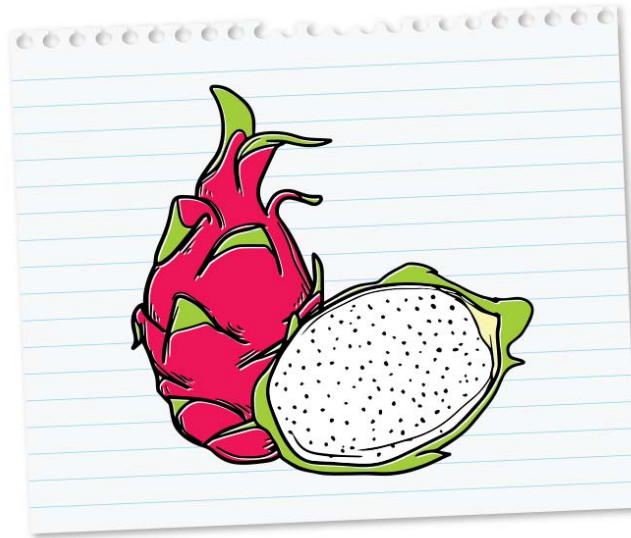


1. Préparer plusieurs morceaux d'un aliment.
2. Demander à l'enfant de manger un morceau à l'avant, un morceau à l'arrière, un morceau à gauche et ainsi de suite.
3. À chaque test de goût, demander à l'enfant quelles différences y avaient-ils entre le test précédent.

### En groupe :

1. Préparer plusieurs morceaux d'un aliment.
2. Demander aux enfants de manger un morceau à l'avant, un morceau à l'arrière, un morceau à gauche et ainsi de suite.
3. À chaque test de goût, demander aux enfants de noter quelles différences ils ont perçues par rapport au test précédent.

## 9. DÉCOUVRIR UN NOUVEL ALIMENT



1. À l'épicerie, demander à l'enfant de choisir un aliment qu'il ne connaît pas.
2. À la maison, déguster l'aliment avec l'enfant.
3. Faire la fiche descriptive de l'aliment.
  - a. Quel est le nom de l'aliment?
  - b. L'aliment fait parti de quel groupe alimentaire?
  - c. Qu'est-ce que sent l'aliment?
  - d. L'aliment est sucré ou salé?
  - e. Quelle est la texture de l'aliment?
  - f. À quel autre aliment est-ce que celui-ci fait penser?
  - g. Note d'appréciation

### En groupe :

1. Choisir un aliment exotique, de préférence un fruit ou un légume.
2. Présenter l'aliment aux enfants.
3. Distribuer un morceau de l'aliment aux enfants.
4. Au fil de la dégustation, faire la fiche descriptive de l'aliment en groupe.

## 10. ÉCOUTER LES SONS DANS LA CUISINE



1. Lors de la préparation du repas, demander à l'enfant de porter une attention particulière aux sons dans la cuisine.
2. Demander à l'enfant de nommer les verbes qui définissent ces sons.

Exemples :

- Verser une boisson gazeuse dans un verre : pétiller.
- Croquer dans une carotte : craquer.
- Mastiquer un morceau de fromage frais : couiner.

En groupe :

1. Préparer un enregistrement de sons de cuisine.

Exemple de sons :

- Coupe de légumes
  - Mélangeur en marche
  - Grésillement d'un morceau de viande sur le gril
  - Etc.
2. Faire entendre les sons aux enfants.
  3. Demander aux enfants d'identifier l'action derrière les sons.