

Le village de blocs

Activités pour favoriser le
développement de saines
habitudes alimentaires
chez les enfants
d'âge préscolaire



Le cuisinier bricoleur

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
LANGAGIER • COGNITIF

Les enfants du pays des jouets sont bien tristes : leur village de blocs de bois tombe en ruines. Le soleil et la pluie ont terni les couleurs vives, la glissade est fendue et la balançoire penche d'un côté.

Les enfants parlent de la situation aux autres habitants du village. Ensemble, ils décident de demander de l'aide à d'autres pays des environs. La chef de train prend de petits blocs de bois décorés de lettres pour écrire

«**CHERCHONS BRICOLEUR INSPIRÉ**».

Le message est alors confié aux oiseaux, qui partent vers le pays des métiers. En chemin, ils passent près d'une cheminée d'où sortent des bulles de savon. Les oiseaux sont terriblement chatouilleux!

Hi! hi! hi! Ha! ha! ha!

Ils se tordent de rire et... oh! Ils échappent les blocs qui composent le message.

Bien désolés, les oiseaux reviennent au pays des jouets pour raconter leur mésaventure. Tous les habitants écoutent leur récit, quand soudain ils aperçoivent un homme au loin. Celui-ci marche vers eux et porte un drôle de chapeau sur la tête.

Est-ce que c'est un casque de constructeur ?

— C'est une toque de cuisinier! s'écrie Simon, un enfant qui s'y connaît en chapeaux, puisqu'il ne sort jamais sans sa casquette.

L'homme arrive enfin et se présente :

— Bonjour! Je suis le cuisinier du pays des métiers, et j'ai trouvé ce message par terre...

Dans ses mains, il tient les blocs échappés par les oiseaux. Les lettres se sont mélangées en tombant du ciel, et certaines ont disparu. Le message « CHERCHONS BRICOLEUR INSPIRÉ » s'est transformé en

« CHERCHONS CUISINIER ».



HISTOIRE



Hakim, le garçon aux souliers orange, explique l'erreur :

— Nous cherchions un bricoleur pour rénover notre village et le transformer en endroit où explorer et s'amuser! dit-il.

Le cuisinier regarde le village endommagé et réfléchit :

— S'amuser, explorer...
avec les aliments, c'est facile!

s'exclame-t-il.

Il lève la tête, pose ses mains sur ses hanches et déclare :

— Je relève le défi. Nous le ferons ensemble!

Quelle idée a-t-il donc derrière la tête?



Simon, Hakim et Laura, une fillette portant deux tresses, font visiter le village de blocs au cuisinier. Ils s'arrêtent devant la glissade brisée. Le cuisinier pense à voix haute, un crayon entre les doigts.

— Ici, j'aurais besoin d'un aliment long et croquant. Qu'est-ce que je pourrais prendre ?

— Je sais ! dit Laura. Un céleri bien vert !

Le cuisinier note le légume, puis les quatre amis grimpent jusqu'au vieux trampoline.

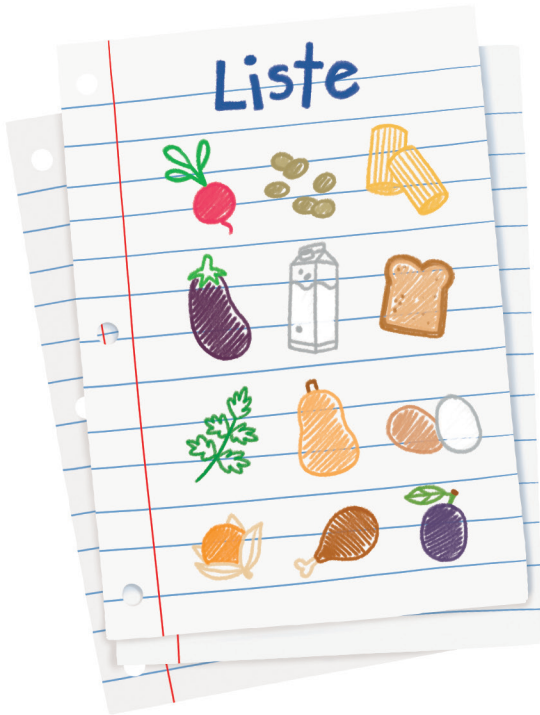
— *Hum...* réfléchit le cuisinier. Je pourrais le remplacer par un aliment moelleux. Lequel ?

Au tour de Hakim de suggérer :

— Une bonne tranche de pain frais !

L'aliment est ajouté à la liste.





Le cuisinier et les enfants continuent et s'arrêtent devant un bloc à grimper.

— Un aliment troué serait l'idéal... des idées ?

Simon lève la main.

— **Moi! Moi!** Je dirais : du fromage!

Le cuisinier sourit à ses trois guides.

— Vous m'avez bien aidé! Allons voir la chef de train.

Arrivé au chemin de fer, le cuisinier donne sa liste à la conductrice. Elle n'en croit pas ses yeux : radis, lentilles, pâtes, aubergine, lait, pain, coriandre, courge musquée, œufs, cerises de terre, poulet, prunes... on dirait les ingrédients d'une recette!

Le cuisinier fait un clin d'œil aux enfants :

— Je vais vous cuisiner un nouveau village.

Vous n'en croirez pas vos yeux!

Comme de fait, le lendemain matin, une surprise de taille attend les enfants à la gare.

Après une bonne nuit de sommeil et un bon déjeuner, Simon, Laura et Hakim ont refait le plein d'énergie. Ils courent alors le plus vite possible jusqu'à la gare. Le cuisinier y est déjà. Il porte, sur son épaule, des outils surprenants : des ustensiles de cuisine immenses ! La fourchette fait trois fois la taille d'un enfant, et la cuillère pourrait nourrir un géant.

Le train entre aussitôt en gare, créant à nouveau la surprise. Les wagons sont remplis d'aliments énormes : un maïs jaune haut comme un arbre, une pomme ronde, brillante et si grosse que l'on pourrait s'asseoir dessus, et un œuf bien dur qui pourrait avoir été pondu par un dinosaure.

Le cuisinier inspecte chaque aliment, puis déclare :

– Les enfants, mettons-nous au travail !





HISTOIRE

Tout d'abord, il leur explique comment réparer le pont à l'aide de pâtes alimentaires. Ensuite, Simon répare une tour en faisant alterner des blocs de bois et des morceaux de fromage. La chef de train installe un mur d'escalade fait de légumineuses et plante au-dessus un arbre-brocoli en guise de parasol. Avec l'aide des oiseaux, Hakim accroche des prunes et des raisins pour faire de jolies décorations.

Après quelques heures de travail, le village est magnifique! Les aliments offrent tant de couleurs, de formes et d'odeurs que les enfants courent d'un endroit à l'autre en poussant des

oh! ah! oh! WOW!
ah! wow!



Mais après tant d'activités, les petits ventres gargouillent.

— J'ai faim !

s'exclame Simon.

Laura et Hakim regardent leur village d'un air catastrophé : ils ne peuvent tout de même pas manger leurs nouveaux modules de jeux !

Le cuisinier les entraîne vers des blocs remplis de terre où poussent toutes sortes de feuilles vertes.

— J'ai une dernière surprise pour vous, dit-il.

Le cuisinier a pensé mettre un potager où sont cultivés de nombreux légumes.



— À table! Je vais vous
concocter une belle collation.
Trempeuse au yogourt et crudités
pour tous! lance-t-il!

Bricoleur, peut-être, mais cuisinier
avant tout!

FIN



Pistes d'activités pour continuer d'explorer

Les activités proposées touchent pour la plupart les quatre domaines de développement de l'enfant. Afin de mieux cibler les activités, les principaux domaines de développement seront énumérés pour chacune des activités.

Je découvre la couleur des aliments

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
PHYSIQUE ET MOTEUR • COGNITIF

À l'extérieur, dessinez un jeu de marelle avec des cases de différentes couleurs. Lorsqu'un enfant s'arrête sur une case, il doit nommer un aliment de cette couleur. Les enfants peuvent s'aider en regardant les aliments présents sur l'affiche *Le village de blocs*.

Par exemple, l'enfant pourrait nommer un brocoli ou un céleri pour la case verte, une tomate ou une fraise pour la case rouge et du yogourt ou du lait pour la case blanche.

Matériel : Affiche *Le village de blocs* et craies de couleurs blanche, verte, bleue, mauve, rose, rouge, jaune et orange

Autre option pour l'hiver : avec du ruban adhésif, créez un jeu de marelle intérieur avec des cases de formes différentes. Lorsqu'un enfant s'arrête sur une case, il doit nommer un aliment présent sur l'affiche qui a la forme de la case.



ACTIVITÉS



Je construis mon village

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
PHYSIQUE ET MOTEUR • COGNITIF

Transformez l'aire de jeux des enfants pour en faire un espace de construction en proposant aux petits bricoleurs de créer leur propre village de blocs!

Matériel : Blocs de bois, jouets en forme d'aliments



Je découvre les ustensiles de cuisine

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
COGNITIF • LANGAGIER

Faites une chasse au trésor avec de vrais ustensiles de cuisine et des aliments. Lorsque les enfants ont trouvé tous les éléments, demandez-leur de faire des associations (ex. : un pilon avec une pomme de terre, un fouet avec un œuf ou une planche à découper avec un couteau de table).

Matériel : Ustensiles de cuisine et aliments variés (si vous n'avez pas de vrais ustensiles ou d'aliments à votre disposition, utilisez plutôt des jouets ou des images)



Je bricole ma toque de cuisinier

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
PHYSIQUE ET MOTEUR • SOCIAL ET AFFECTIF

Dynamisez la période de l'histoire en fabriquant des toques de cuisinier avec les enfants!

Matériel : Papier de bricolage, ciseaux, agrafeuse, crayons à colorier, colle



Je dessine pour dire merci!

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
SOCIAL ET AFFECTIF • PHYSIQUE ET MOTEUR

Encouragez les enfants à faire un dessin de leur choix pour les responsables de l'alimentation, les cuisiniers et cuisinières, leur papa ou leur maman, des gens qui leur cuisinent tous de délicieux repas avec amour!

Matériel : Papiers et crayons à colorier

Je découvre le pouvoir colorant des aliments!

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
PHYSIQUE ET MOTEUR • COGNITIF

Amusez-vous en préparant des colorants à base de vrais aliments. Montrez aux petits scientifiques en herbe comment ils peuvent modifier la couleur de la base d'une trempette. Sourires garantis!

RECETTE DE BASE DE TREMPETTE À SERVIR AVEC DES CRUDITÉS*

Rendement : pour un enfant

Ingrédients :

15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec nature à 2 % de M.G.

1 ml (¼ c. à thé) de sirop d'érable

1 ml (¼ c. à thé) de moutarde à l'ancienne

5 ml (1 c. à thé) d'eau colorée
(voir les recettes de colorants alimentaires à la page 15)

Sel et poivre au goût

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

*** Attention au risque d'étouffement alimentaire. Adaptez les aliments servis à l'âge des enfants.**



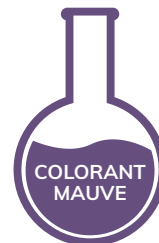
RECETTES DE COLORANTS ALIMENTAIRES NATURELS



1. Faire bouillir 125 ml (½ tasse) d'eau avec 30 ml (2 c. à soupe) de **curcuma** moulu pendant 5 minutes, à couvert.
2. Tamiser l'eau colorée jaune pour enlever la poudre de curcuma.
3. Réserver l'eau colorée jaune dans un bol.



1. Peler 1 **betterave** et la couper en quartiers.
2. Faire bouillir les quartiers dans 125 ml (½ tasse) d'eau pendant 5 minutes, à couvert.
3. Tamiser l'eau colorée rouge-rose pour enlever les betteraves.
4. Réserver l'eau colorée rouge-rose dans un bol.



1. Faire bouillir 125 ml (½ tasse) de **bleuets congelés** dans 125 ml (½ tasse) d'eau pendant 5 minutes, à couvert.
2. Tamiser l'eau colorée mauve pour enlever les bleuets.
3. Réserver l'eau colorée mauve dans un bol.

01

ASTUCE ZÉRO GASPILLAGE

Ne jetez pas les légumes ou fruits bouillis! Ajoutez-les plutôt à des potages, smoothies ou muffins pour éviter le gaspillage.

02

ASTUCE RÉCUPÉRATION

Conservez vos colorants en les versant dans un bac à glaçons que vous congèlerez.

03

ASTUCE CULINAIRE

Surprenez les enfants en faisant cuire des pâtes, du riz ou des pommes de terre dans l'eau colorée, lors d'événements spéciaux.

04

ASTUCE BRICOLAGE

Utilisez les colorants comme peinture avec vos petits artistes.

À table aux sons des aliments!

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
LANGAGIER • COGNITIF

(SUR L'AIR DE TÊTE-ÉPAULES-GENOUX-ORTEILS)

**Mon bedon fait gloup-gloup-gloup,
gloup-gloup-gloup, gloup-gloup-gloup.
Mon bedon fait gloup-gloup-gloup,
miam-miam que j'ai faim!**

La carotte fait crouch-crouch-crouch,
crouch-crouch-crouch, crouch-crouch-crouch.
La carotte fait crouch-crouch-crouch,
miam-miam ça goûte bon!

Le lait froid fait slurp-slurp-slurp,
slurp-slurp-slurp, slurp-slurp-slurp.
Le lait froid fait slurp-slurp-slurp,
miam-miam ça goûte bon!

Le pain frais fait smoutch-smoutch-smoutch,
smoutch-smoutch-smoutch, smoutch-smoutch-smoutch.
Le pain frais fait smoutch-smoutch-smoutch,
miam-miam ça goûte bon!

**Prends le temps de savourer, savourer, savourer.
Prends le temps de savourer, Miam! BON APPÉTIT!**



Adaptez ces couplets
selon le son que produisent les
aliments trouvés sur l'affiche
ou offerts aux enfants aux repas
ou aux collations.

Par exemple : les craquelins font
cric, le poivre fait aaatchoum,
le fromage fait squick, etc. Un
qualificatif peut aussi être ajouté
à l'aliment. Par exemple : la
pomme rouge fait croc, les œufs
durs font swoup, etc.

01

SAVIEZ-VOUS QUE...

Plus les enfants manipulent, goûtent et explorent une variété d'aliments, plus ils développent leur goût pour ces aliments ?

Les préférences alimentaires se développent d'ailleurs pendant les premières années de vie.

02

SAVIEZ-VOUS QUE...

Depuis la révision du *Guide alimentaire canadien*, notre assiette est divisée en trois sections ?

Les produits laitiers ne sont pas disparus! Ils font partie des « aliments protéinés ».

03

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les aliments protéinés comme les légumineuses, le lait, les noix, le yogourt, le fromage, le tofu, le poisson, la volaille ou la viande peuvent être consommés en même temps, au même repas ?

En effet, chaque aliment est unique et nous apporte un ensemble d'éléments nutritifs. Les sources de protéines peuvent donc être variées dans notre assiette.

04

SAVIEZ-VOUS QUE...

Entre 2 et 8 ans, plusieurs enfants ont peur de goûter aux aliments, même ceux connus ?

Cette phase s'appelle la néophobie alimentaire. Au cours de cette période, la clé est de continuer à faire découvrir les aliments à l'aide d'activités et de servir une diversité d'aliments, même les moins appréciés.

Méli-mélo des aliments

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT :
COGNITIF • SOCIAL ET AFFECTIF

JEU DE MÉMOIRE ET D'ASSOCIATION



2 à 6 joueurs



5 à 10 minutes

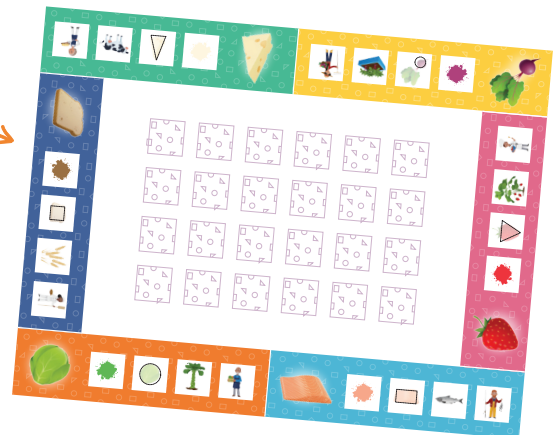
BUT DU JEU

Trouver les 4 cartes
associées à son aliment :
**la couleur, la forme,
la provenance
et le métier.**

MATÉRIEL

1 plateau de jeu
(verso de l'affiche
Le village de blocs)

24 cartes
(voir à la page 19)





PRÉPARATION

1. Placer le **plateau de jeu** au milieu de la table.
2. Attribuer **une place (un aliment)** à chaque **enfant** autour du plateau de jeu.
3. Mélanger les **24 cartes** et les placer à l'envers, au centre du plateau de jeu.

DÉROULEMENT

À tour de rôle, chaque enfant pige une carte au centre et la montre à ses coéquipiers. Si la carte possède une caractéristique propre à son aliment (couleur, forme, provenance, métier), il la place à l'endroit approprié. Si la carte ne correspond pas à son aliment, il la replace à l'envers, au centre du jeu.

Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont trouvé les 4 cartes correspondant à leur aliment.

EducationNutrition.ca^{MC}

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Édition 2020-2021