

Explorer les aliments avec les 5 sens



VUE

Mon petit œil voit

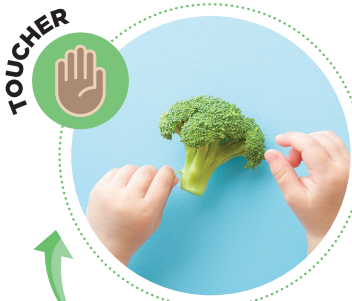
Invitez les enfants à regarder des aliments avec une loupe. Utilisez des aliments que vous avez déjà plutôt que d'en acheter d'autres. Lorsque vos petits détectives auront observé les aliments attentivement, posez-leur des questions sur la texture, la couleur et la forme des aliments.

Test de goût avec du yogourt

Invitez les enfants à faire une activité de dégustation avec du yogourt nature comme base. Demandez-leur de deviner la saveur lorsqu'un ingrédient est ajouté. Vous pourriez ajouter des fraises, de la compote de pommes, des bananes, de la cannelle ou de la vanille.



GOÛT



TOUCHER

Aliment mystère

Trouvez une boîte de mouchoirs vide ou un sac de papier. Regroupez des aliments ayant des textures et des formes intéressantes, par exemple un morceau de fromage, un kiwi, un brocoli ou une tranche de pain. Mettez les aliments dans la boîte ou le sac, puis demandez aux enfants de décrire et de deviner ce qu'ils touchent chacun leur tour.

Petits pots d'odeurs

Mettez diverses herbes et épices dans de petits pots à épices vides. Couvrez les pots avec du papier ou du ruban-cache pour que le contenu soit caché. Préparez deux ensembles de pots identiques. Mettez le premier ensemble sur une table et présentez le deuxième ensemble aux enfants. Demandez-leur de trouver les pots correspondants sur la table en se basant sur l'odeur.



ODORAT



OÛIE

Quel son je fais?

Invitez les enfants à goûter divers aliments et demandez-leur de décrire le son produit lorsqu'ils les mangent. Voici quelques exemples amusants pour vous lancer :

- Croquer dans une pomme : « *crouch* »
- Manger de la soupe : « *slurp* »
- Prendre une gorgée de lait : « *gloup* »
- Mastiquer du fromage : « *squick* »
- Manger une carotte : « *crac* »

Continuez d'explorer en essayant la recette ci-dessous.

Arcs-en-ciel croquants



Ingrédients par enfant :

- 1 lanière mince de chacun des poivrons suivants : rouge, orange, jaune et vert
- 2 fleurettes de chou-fleur, cuites
- 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt nature à 2 % M.G. ou plus
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre de cari
- Une pincée de poudre d'ail

Étapes à faire par les adultes :

- 1 Laver et couper les légumes.
- 2 Faire cuire les fleurettes de chou-fleur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Étapes à faire par les enfants :

- 1 Place les lanières de poivrons dans ton assiette pour créer la forme d'un arc-en-ciel.
- 2 Place les fleurettes de chou-fleur au bout des lanières de poivrons afin qu'elles ressemblent à des nuages.
- 3 Mets le yogourt dans ton bol.
- 4 Ajoute la poudre de cari et la poudre d'ail et mélange le tout.