

Activités

TROUSSE D'OUTILS DESTINÉE AUX FOURNISSEURS DE SERVICES DE GARDE D'ENFANTS DE L'ONTARIO

Les activités rapides qui suivent aideront les enfants à découvrir les légumes et les fruits et à en apprendre sur ceux-ci pour faire des choix alimentaires sains. Vous pouvez les intégrer à vos plans quotidiens. Les activités ont été adaptées avec la permission de Santé publique Ottawa.



Remarque de sécurité

Pour chaque jeu et activité, veillez à ne pas utiliser d'aliments auxquels les enfants de votre centre risquent d'être allergiques.



Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario
odph.ca



Comment votre jardin pousse-t-il?

Articles

Des contenants individuels recyclés de yogourt ou des tasses de plastique (un pour chaque enfant); de la terre noire; des semences de plant de tomate ou d'autres semences de légume à croissance rapide; une plaque à biscuit ou un plateau

Étapes

1. Écrivez le nom de chaque enfant sur l'un(e) des tasses ou des contenants de yogourt.
2. Percez un trou au fond de chaque contenant.
3. Remplissez chaque contenant de terre noire.
4. Demandez à chaque enfant de planter une semence ou deux dans son contenant.
5. Mettez les contenants sur un plateau ou une plaque à biscuits pour permettre le drainage.
6. Arrosez et laissez à un endroit exposé au soleil.
7. Aidez les enfants à arroser les plantes, au besoin.
8. Faites le suivi de la germination des plantes et discutez du mode de croissance des légumes.

Variante

Si, au printemps ou au début de l'été, vous avez des plantes qui ont germé, remplissez de terre noire quelques grands pots en argile. Demandez aux enfants de vous aider à transplanter les semis dans les pots d'argile. Surveillez la croissance des plantes puis l'apparition des légumes. Aidez les enfants à cueillir les légumes et permettez-leur de manger ce qu'ils ont cultivé.



Remarque de sécurité

Ne cultivez pas de semences germées crues (p. ex., la luzerne, les haricots, le trèfle, le radis, et les haricots velus).



Touillage de salade!

Étapes

1. Dites aux enfants que vous allez faire semblant de préparer une salade.
2. Demandez aux enfants, un à la fois, de déclarer quels aliments sains ils aimeraient intégrer à la salade.
3. Après que chaque enfant a ajouté un ingrédient, demandez aux enfants de « touiller » la salade en sautant, en se tortillant, et en tournoyant.



Variantes

- Suivez les étapes de l'activité, mais préparez une soupe. Demandez aux enfants de « brasser » la soupe en tournoyant.
- L'été, faites plutôt une salade de fruits avec les enfants.



De la couleur partout

Articles

Les cartes-éclair des légumes et des fruits

Étapes

Posez les questions suivantes :

1. Quel est ton légume préféré? De quelle couleur est-il?
2. Quel est ton fruit préféré? De quelle couleur est-il?

Niveau difficile

Demandez aux enfants de découper, dans des revues, les photos de leurs fruits et légumes préférés pour créer un collage à emporter à la maison.



J'adore les légumes et les fruits

Étapes

Posez les questions suivantes :

1. Si tu pouvais choisir un légume à manger aujourd'hui, ce serait quoi?
2. Y a-t-il un légume que tu ne connais pas et auquel tu aimerais goûter?
3. Y a-t-il un légume que tu aimerais partager avec un(e) ami(e)?
4. Y a-t-il un légume auquel tu aimerais que ton professeur goûte?
5. Répétez les questions ci-dessus en prêtant attention aux fruits.

Niveau facile

Demandez aux enfants de nommer leurs fruits ou légumes préférés.



Art comestible

Articles

Des assiettes; des fruits et des légumes comme des fraises (coupées en deux), des fleurets de brocoli, des tranches de concombre, des tranches de pomme, des tranches de poivron, des bâtonnets de céleri, des quartiers d'orange.

Étapes

1. Donnez à chaque enfant un ensemble d'ingrédients pour créer de l'art comestible.
2. Incitez-les à créer des formes, des figures, des animaux, ou des fleurs.
3. Dégustez les créations!

Variantes

- Avant que les enfants dégustent leurs créations, prenez-les en photo avec leur art comestible. Affichez les photos autour du centre ou dans un bulletin à l'intention des parents.
- Servez-vous des fruits et légumes au menu de la semaine pour créer l'art comestible.



**Remarque
de sécurité**

Assurez-vous que les enfants se lavent bien les mains avant et après l'activité. Faites en sorte que les aliments soient préparés de façon à ne pas causer d'étouffement.



Boîte mystère

Articles

Une petite boîte; un sac en papier; différents fruits et légumes comme des brocolis, des carottes, des pommes, des bananes, des raisins, des melons, des haricots, des champignons, des citrons, etc.

Étapes

1. Préparez une boîte mystère en découpant le dessus d'une petite boîte. Placez un seul aliment dans la boîte.
2. Placez la boîte dans un sac de papier de façon à ce que les enfants ne puissent voir l'intérieur.
3. Discutez avec les enfants des cinq sens : la vue, l'odorat, le goûter, le toucher et l'ouïe. Mettez-les en lien avec les aliments. Par exemple :
 - la vue : voir différentes couleurs dans une assiette peut rendre la nourriture appétissante;
 - l'odorat : notre sens de l'odorat nous aide à goûter les différentes saveurs des aliments;
 - le goût : les aliments ont de nombreuses saveurs, comme le sucré, l'aigre, le salé et l'amer;
 - le toucher : les aliments peuvent avoir de nombreuses textures, comme ce qui est croquant et ce qui est crémeux;
 - l'ouïe : l'écoute des différents sons liés à notre alimentation peut ajouter au plaisir de manger.
4. Demandez aux enfants de deviner l'aliment dans la boîte en y touchant ou en le sentant.

Variante Le matin, remplissez la boîte mystère des légumes et des fruits qui sont au menu ce jour-là.



**Remarque
de sécurité**

*Il n'est pas recommandé aux enfants de goûter aux aliments
auxquels tous les enfants ont touché.*



Fais-moi un arc-en-ciel

Articles

Du papier de bricolage en couleurs; du ruban adhésif; des marqueurs; des crayons de couleur; Facultatif : des cartes-éclair des légumes et des fruits

Étapes

1. Faites un immense arc-en-ciel avec le papier de bricolage en couleur puis collez-le au mur à l'aide du ruban adhésif afin qu'il soit à la portée des enfants.
2. Demandez aux enfants de dessiner leur fruit et légume préféré sur la couleur appariée de l'arc-en-ciel, comme les bananes sur la couleur jaune et les bleuets sur la couleur bleue.
3. Discutez de l'importance de consommer des légumes et des fruits portant toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

Niveau facile Fournissez aux jeunes enfants des illustrations d'aliments à apposer sur l'arc-en-ciel.

Variantes

- Demandez aux enfants de dessiner les fruits et les légumes au menu du jour.
- Au moment de la collation, demandez aux enfants de créer un arc-en-ciel avec divers légumes et fruits frais. Les enfants peuvent nommer les couleurs au fur et à mesure qu'ils créent leur propre assiette arc-en-ciel.
- Faites une sous-nappe arc-en-ciel. Demandez aux enfants de dessiner leurs légumes et fruits préférés sur du papier de bricolage en couleur puis laminez le tout.



Test de dégustation

Articles

Divers légumes et fruits; des assiettes; des serviettes de table

Étapes

1. Décidez des aliments qui feront partie du test de dégustation.
Voici quelques idées :
 - Pommes : rouges, vertes, jaunes
 - Raisins : rouges, verts, violets
 - Poivrons : rouges, orangés, verts, jaunes
 - Légumes : navet, courge, choux de Bruxelles, patate douce, pois mange-tout
2. Découpez les aliments en bouchées.
3. Demandez aux enfants de choisir les aliments voulus en vue du test de dégustation.
N'exercez pas de pression sur les enfants afin qu'ils goûtent aux aliments.
4. Demandez aux enfants quels aliments étaient sucrés, aigres, croustillants, etc.



Variante Le matin, demandez aux enfants de faire un test de dégustation des légumes et des fruits qui seront servis le midi ce jour-là.



**Remarque
de sécurité**

Assurez-vous que les enfants se lavent bien les mains et après l'activité. Faites en sorte que les aliments soient préparés de façon à ne pas causer d'étouffement.



Créer une combinaison

Articles

Des photos de légumes et de fruits; du ruban adhésif

Étapes

1. Découpez de grandes photos de divers légumes et fruits dans les circulaires.
2. Apposez ces photos sur les murs partout dans la classe.
3. Dites le nom des légumes et des fruits dans les photos sur les murs, un à la fois, puis demandez aux enfants d'aller se placer à côté de la photo en question.

Niveau facile

1. Découpez deux photos de chaque légume et fruit.
2. Apposez ces photos sur les murs partout dans la classe.
3. Dites le nom des légumes et des fruits dans les photos sur les murs, un à la fois, puis demandez aux enfants d'aller se placer à côté de la photo en question.

Variantes

- Demandez aux enfants de courir, de sauter ou de sautiller vers la photo de l'aliment sur le mur.
- Demandez aux enfants de nommer un fruit et un légume qui font partie du menu servi ce jour-là.
- Demandez aux enfants de nommer les légumes ou les fruits servis et qui appartiennent à différentes catégories de couleurs.



Causerie fruitée

Articles

Facultatif : photos d'aliments sains

Étapes

1. Demandez aux enfants d'apporter une photo de leurs fruits préférés.
2. Demandez-leur de former un cercle.
3. Demandez-leur à tour de rôle de montrer leur photo et de dire quel est leur fruit préféré.

Niveau difficile

Demandez aux enfants de dessiner leurs propres illustrations de leurs fruits et légumes préférés en vue de la causerie.

Variante

- Fournissez aux enfants des photos découpées des aliments à partir desquels ils peuvent faire un choix en vue de la causerie.



Chasse au trésor de légumes et de fruits

Articles

Des photos de légumes (et d'autres aliments sains) ou les illustrations des cartes-éclair; un seau pour chaque enfant.

Étapes

1. Découpez dans les circulaires des photos de légumes et de fruits ou servez-vous des cartes-éclair fournies.
2. Cachez les photos dans la classe.
3. Donnez à chaque enfant un seau.
4. Demandez aux enfants de trouver le plus grand nombre possible de légumes et de fruits.
5. Dès que les enfants ont trouvé quelques photos, demandez-leur de les trier en une pile pour les légumes et en une autre pile pour les fruits.
6. Demandez aux enfants de former un cercle, de montrer les photos de légumes et de fruits qu'ils ont trouvées, puis de nommer ceux-ci.



Tout un mélange

Articles

Des fruits coupés en bouchées; un petit bol pour chaque enfant; un grand bol; des cuillères, des serviettes de table

Étapes

1. Coupez les fruits en bouchées puis mettez-les dans de petits bols. Mettez un type de fruit dans chaque bol.
2. Donnez un petit bol à chaque enfant.
3. Faites circuler le grand bol et demandez à chaque enfant de prendre un ingrédient de leur petit bol pour le mettre dans le grand bol.
4. Mélangez la salade de fruits et donnez-en à chaque enfant.

Variantes

- Faites la même activité avec des légumes pour faire une salade de légumes.
- L'été, faites la salade à l'extérieur et organisez un pique-nique.
- Servez-vous de fruits et de légumes de saison.



**Remarque
de sécurité**

Assurez-vous que les enfants se lavent bien les mains avant et après l'activité. Faites en sorte que les aliments soient préparés de façon à ne pas causer d'étouffement.



Découvrir les aliments en s'amusant!

Articles

Des cartes-éclair des fruits et légumes

Étapes

1. Fabriquez des cartes-éclair en collant des photos ou illustrations d'aliments sains sur du papier de bricolage ou servez-vous des cartes-éclair.
2. Demandez aux enfants de former un cercle.
3. Montrez une carte-éclair à la fois et posez les questions suivantes :
 - Quel est cet aliment?
 - De quelle couleur est-il?
4. Lorsque les enfants ont répondu aux questions, demandez-leur de sautiller s'ils aiment l'aliment en question.

Niveau difficile

Demandez aux enfants la lettre par laquelle commence le nom de l'aliment.

Variante

Variez les mouvements de l'activité physique en lien avec la question (Aimes-tu manger cet aliment?), comme garder l'équilibre sur un seul pied ou s'étirer vers le ciel.

