

2. Des aliments pleins de bon sens!

À l'aide de leurs sens, soit la vue, le toucher, l'odorat et le goût, les enfants découvriront des fruits et des légumes de façon amusante et différente. De plus, ils apprendront pourquoi manger ces aliments a plein de bon sens!

Objectifs pédagogiques

- Explorer quatre des cinq sens.
- Acquérir du vocabulaire lié aux quatre sens.
- Découvrir de nouveaux fruits et légumes.
- Associer des objets du quotidien aux fruits et légumes.
- Comprendre l'importance de manger une diversité de fruits et légumes pour être en bonne santé.

Matériel

- Une copie des annexes 1, 2 et 3
- Six variétés de fruits et de légumes* de chaque couleur de l'arc-en-ciel, dont :
 - trois ont une forme différente (Annexe 1)
 - trois ont une texture différente (Annexe 1)
- Trois objets ou images d'objets qui ont la même forme que trois des aliments (Annexe 1)
- Trois objets qui ont la même texture que les trois autres aliments (Annexe 1)

Dimensions touchées

- Les dimensions physique et motrice
 - Perception sensorielle
 - Motricité fine
- La dimension cognitive
 - Raisonnement, déduction
 - Compréhension du monde
- La dimension langagière
 - Langage verbal :
compréhension
et expression
 - Vocabulaire

Le savais-tu?

Pour tous

- Nous avons près de 10 000 papilles gustatives dans notre bouche.
- Les sens du goût et de l'odorat sont très liés. Si nous ne pouvons pas sentir les aliments, nous ne pourrions pas les goûter non plus. C'est pour cette raison que les aliments ne goûtent presque plus rien quand nous avons un rhume et que notre nez est bouché.
- Les produits locaux sont souvent récoltés à maturité la veille ou la journée même de leur livraison au marché, ce qui préserve un maximum de saveur.

* Vérifiez d'abord les allergies alimentaires des enfants et choisissez des aliments sûrs pour tous. Si des fruits ou légumes de petites tailles sont choisis (ex. : fraises, oignons miniatures, etc.), s'en procurer un par enfant.

Matériel (suite)

- Une grande feuille de papier
- Des crayons de couleur
- Un couteau (pour l'éducatrice)
- Une planche à découper

Préparation

- Se procurer les fruits et légumes*.
- Trouver les objets.
- Remplir l'aide-mémoire de l'Annexe 2.
- Dessiner sur une grande feuille de papier un arc-en-ciel composé de six arcs (de haut en bas) : rouge, orange, jaune, vert, bleu et violet.
- Placer le couteau et la planche à découper près du lieu de l'activité, mais hors de la portée des enfants.

Mise en situation

- Posez les questions suivantes aux enfants :
 - Quel est ton fruit/légume préféré?
 - Pourquoi?
 - Peux-tu le décrire (forme, texture, couleur, odeur, goût, etc.)?
 - Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes?

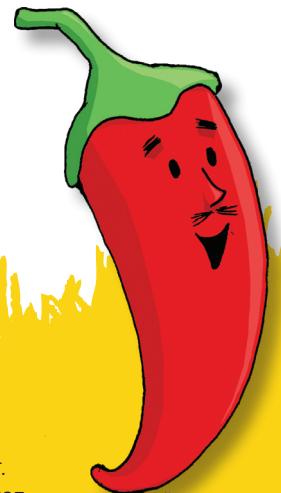
Déroulement

INTRODUCTION

1. Assoyez les enfants autour d'une table.
2. Mettez le dessin de l'arc-en-ciel au centre de la table.
3. Montrez un à un les six fruits et légumes et demandez, pour chacun d'eux, quel arc a la même couleur. Posez le fruit ou le légume sur l'arc correspondant.
4. Faites remarquer aux enfants qu'il y a un fruit ou un légume de chaque couleur. Dites-leur qu'il est important d'avoir dans notre assiette des fruits et des légumes de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel afin que notre corps ait toutes les vitamines nécessaires pour être en bonne santé.
5. Demandez aux enfants : qu'est-ce que c'est être en bonne santé?

EXERCICE 1 : Observation

- Pour cet exercice, utilisez les trois fruits ou légumes qui ont été choisis pour leur forme et qui serviront aussi à l'exercice 2.
1. Prenez un fruit ou un légume et montrez-le aux enfants. Demandez de le décrire (ex. : forme, couleur, taille, goût, etc.).



* Il s'agit d'une bonne occasion de vous approvisionner au marché public ou directement à la ferme, et de choisir des produits non emballés, biologiques, cultivés au Québec et achetés directement à l'agriculteur. De cette façon, vous respecterez le principe des 3N-J (« nu », « non loin », « naturel » et « juste ») et ferez des choix plus responsables.

Aidez-les au besoin en vous servant du document « Vocabulaire des sens » (Annexe 3).

2. Enlevez le fruit ou le légume de la table après l'avoir observé.

3. Répétez avec les deux autres aliments.

EXERCICE 2 : Forme

1. Déposez au centre de la table les objets ou les images choisis pour leur forme (se référer à l'aide-mémoire).

2. Montrez aux enfants un fruit ou un légume.

3. Demandez-leur de trouver sur la table un objet qui a la même forme.

4. Posez les questions suivantes :

- Pourquoi l'objet ressemble-t-il au fruit/légume?
- Connais-tu un autre objet qui a la même forme?

5. Répétez avec les deux autres aliments choisis.

6. Expliquez aux enfants qu'après avoir décrit les fruits et légumes en utilisant leur vue, ils vont maintenant les toucher, les sentir et les goûter.

EXERCICE 3 : Texture, odeur et goût

1. Donnez aux enfants un objet choisi pour sa texture. Invitez-les à décrire ce qu'ils touchent.

2. Montrez aux enfants le fruit ou le légume associé à l'objet pendant qu'il est encore entier.

3. Sans le peler, coupez un morceau pour chaque enfant et donnez-le-leur*.

4. Demandez aux enfants de comparer la texture de l'objet à celle du fruit ou légume. Aidez-les au besoin en utilisant le document « Vocabulaire des sens » (Annexe 3) et en posant les questions suivantes :

- Est-ce que l'objet et le fruit/légume se ressemblent quand on les touche?
- Est-ce tu connais d'autres objets qui sont doux/rugueux/piquants?

5. Invitez les enfants à sentir le fruit ou le légume et à dire s'ils aiment l'odeur ou non.

6. Proposez aux enfants de manger le fruit ou le légume et de décrire son goût (salé, sucré, amer ou acide). Aidez-les au besoin.

7. Demandez aux enfants s'ils aiment le goût ou non. Dites-leur que même si on aime moins un fruit ou un légume, c'est en le mangeant souvent et en le cuisinant de différentes façons qu'on peut finir par l'apprécier!



* Si vous avez choisi un fruit ou un légume de petite taille, donnez un fruit ou légume entier par enfant au lieu d'un morceau (ex. : une fraise entière par enfant).

8. Répétez l'exercice depuis le début avec les deux autres fruits ou légumes.

- Terminez en goûtant aussi les fruits et légumes découverts à l'occasion des premiers exercices. Demandez aux enfants lesquels ils ont préférés.

Retour

- Montrez de nouveau l'arc-en-ciel utilisé lors de l'introduction. Demandez encore une fois sur quel arc se trouvaient les fruits et légumes dégustés.
- Rappelez l'importance de manger une diversité de fruits et légumes.
- Revenez sur les mots qui ont été appris durant l'activité en faisant allusion aux objets, fruits et légumes découverts. Utilisez l'Annexe 3 pour vous guider et pour introduire quelques nouveaux mots.
- Demandez aux enfants s'ils ont découvert de nouveaux fruits/légumes.
- Distinguez les fruits et les légumes qui poussent au Québec de ceux qui ne poussent pas ici (souvent à cause de notre climat).

- Au repas ou à la collation, revenez sur la forme, la texture, l'odeur et le goût des fruits et légumes au menu. Comparez-les à ceux de l'activité : identiques, différents, plus gros, plus lisses, plus doux, etc.

Variantes

- En automne, durant la saison de leur récolte, présentez aux enfants des courges de toutes les formes. Invitez-les à les observer et à les toucher, et aidez-les ensuite à nommer des objets auxquels les courges leur font penser. Ce légume offre une variété de textures, de formes et de couleurs qui est idéale pour l'exploration des sens! Pourquoi ne pas en profiter pour les décorer pour l'Halloween?
- Pour éveiller les enfants à la transmission des vitamines dans notre corps, réalisez cette petite expérience :
 - Prenez deux verres et remplissez-les en un d'eau, en ajoutant quelques gouttes de colorant alimentaire. Mettez l'extrémité d'une tige en tissu ou d'un linge dans le verre plein et mettez l'autre bout dans le verre



vide. La couleur devrait se transférer dans le verre vide.

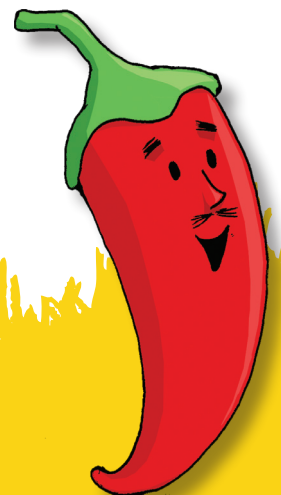
- Il est aussi possible de mettre une branche de céleri qui a encore ses feuilles dans un verre d'eau colorée pour que le même genre de réaction se produise.

Chanson

(Sur l'air de *Cadet Rousselle*!)*

Chez les légumes, il y a de tout,
Chez les légumes, il y a de tout,
Des plus rugueux et des plus doux,
Des plus rugueux et des plus doux,
Et chez les fruits, c'est la folie,
Des plus plissés et des petits,
Ah! ah! ah! oui vraiment! il y a tant
à se mettre sous la dent!

*Si vous ne connaissez pas l'air de cette chanson, consultez <http://www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/expressions/fiche188.asp>



Annexe 1 🍎 Objets, fruits et légumes à associer

Ce tableau est rempli de suggestions vous permettant de choisir des fruits et légumes locaux à faire découvrir aux enfants. Afin que ces derniers se rappellent plus facilement leurs découvertes, les fruits et légumes ont été associés à divers objets du quotidien. Le tableau a été divisé suivant les différentes couleurs de l'arc-en-ciel.

| Fruit ou légume | Texture | Suggestion d'objets pour la texture | Partie du fruit ou du légume | Suggestion d'objets pour la forme | Saveur |
|-----------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ROUGE | | | | | |
| Betterave | Lisse | Balle | Légume entier | Pelote de laine | Amer |
| Fraise | Alvéolé | Balle de golf | Coupé en deux | Coeur | Sucré |
| ORANGE | | | | | |
| Cantaloup | Petites bosses | Roche, semelle de soulier | Coupé en deux, les graines enlevées | Bol | Sucré |
| Poivron | Lisse | Table | Coupé en deux sur la largeur | Fleur | Sucré |
| JAUNE | | | | | |
| Cerise de terre | Craquant, fragile | Feuille de papier | Enveloppe retirée du fruit | Étoile | Sucré |
| Courgette | Lisse | Ballon | Légume entier | Crayon-feutre, cylindre | Sucré |
| VERT | | | | | |
| Artichaut* | Piquant | Brosse à cheveux | Légume entier | Cône de conifère | Sucré (cuit) Aigre (en conserve) |
| Bette à carde** | Plissé (feuille) Ligné (tige) | Tissu fripé Pantalon en velours côtelé (« corduroy ») | Feuille | Arbre | Salé |
| Céleri | Ligné | Pantalon en velours côtelé (« corduroy ») | Branche de céleri | Pinceau | Amer |

* Prévoir des artichauts cuits ou en conserve pour la dégustation.

** En raison des tiges qui peuvent être de différentes couleurs, ce légume peut être utilisé dans une autre catégorie de couleur.

| Fruit ou légume | Texture | Suggestion d'objets pour la texture | Partie du fruit ou du légume | Suggestion d'objets pour la forme | Saveur |
|-----------------|---------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--------|
|-----------------|---------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--------|

VERT (suite)

| | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|------------|---------------------------------|
| Chou, chou de Bruxelles | Ligné | Pantalon en velours côtelé (« corduroy ») | Légume entier | Ballon | Amer |
| Fenouil à bulbe | Feuilles : doux Bulbe : lighé | Fil à coudre | Sans les feuilles | Gant, main | Sucré (ressemble à la réglisse) |

BLEU

| | | | | | |
|----------------------|---------|-----------------------------|---------------|---------------------|-------|
| Bleuet | Lisse | Bille | Fruit entier | Bille | Sucré |
| Pomme de terre bleue | Rugueux | Papier sablé, roche, écorce | Coupé en deux | Bouton (sans trous) | Doux |

VIOLET

| | | | | | |
|------------|--------|------------------------------|---------------|------------------------------|-------|
| Aubergine | Lisse | Ballon, papier, jouet | Légume entier | Quille | Amer |
| Raisin sec | Plissé | Boulette de papier chiffonné | Fruit entier | Boulette de papier chiffonné | Sucré |

AUTRE COULEUR

| | | | | | |
|-------------|---------|----------------------------|---------------|------------------------------------------|---------|
| Céleri-rave | Rugueux | Papier sablé roche, écorce | Légume entier | Petit ballon de volley-ball ou de soccer | Piquant |
|-------------|---------|----------------------------|---------------|------------------------------------------|---------|

Annexe 2 🍅 Aide-mémoire

Cet aide-mémoire vous aidera à vous rappeler, durant l'activité, quel objet est associé à chacun des fruits et légumes choisis.

EXERCICES 1 ET 2

| Fruits ou légumes choisis | Objets associés pour leur forme | Vocabulaire |
|---------------------------|---------------------------------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |

EXERCICE 3

| Fruits ou légumes choisis | Objets associés pour leur forme | Vocabulaire |
|---------------------------|---------------------------------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Annexe 3 🍅 Vocabulaire des sens

Voici une liste de termes qui pourra vous servir afin d'aider les enfants à mettre des mots précis sur ce qu'ils décrivent.

Vue

Rond, carré, rectangle, triangle, cylindre, pic, etc.

Pointu, arrondi, bombé, ondulé, plat, épais, long, allongé, large, gros, maigre, petit, grand, court, etc.

Odorat

Odeur, senteur, parfum, puanteur, etc.

Sucré, délicat, délicieux, agréable, désagréable, doux, fort, piquant, etc.

Goût

Dégustation, saveur, goût, etc.

Sucré, délicieux, aigre, amer, agréable, désagréable, doux, exquis, acide, épicé, piquant, poivré, succulent, fruité, sûr, salé, craquant, croustillant, etc.

Toucher

Soyeux, rugueux, doux, lisse, mou, ferme, dur, piquant, tiède, collant, gluant, brûlant, frais, froid, gras, humide, lourd, léger, mouillé, sec, souple, moelleux, granuleux, alvéolé*, etc.