

## ACTIVITÉS SUR LE THÈME DE L'ALIMENTATION

Saviez-vous qu'en service de garde, les routines des collations et du dîner prennent au moins 2 heures de votre journée ! Heureusement que ce thème, l'alimentation, est très populaire auprès des enfants. Pourquoi ? Parce que comme pour nous les grands, manger est un plaisir !

### FAITES PARTICIPER L'ENFANT À SON ALIMENTATION

#### La nourriture:

- Aider à laver les fruits et légumes.
- Aider à disposer les fruits ou légumes dans une assiette individuelle ou collective.
- Décorer l'assiette avec des petits fruits secs.
- Peler des fruits faciles à peler comme des clémentines. Au besoin, l'éducatrice fait une première entaille dans la pelure pour faciliter la tâche de l'enfant.
- Verser du jus dans son verre avec un pichet de taille adaptée. Une tasse à mesurer en plastique de 500 ml peut très bien faire l'affaire.

#### Les soins et les gestes entourant les collations et les repas:

- Se laver les mains avant et après.
- Mettre une jolie nappe ou des napperons.
- Collaborer au service, en partie ou en totalité (distribuer les verres ou les assiettes).
- Faire circuler un plat de nourriture d'une personne à l'autre.
- Se servir soi-même à partir d'une table où sont disposés les plats d'aliments.
- Se desservir.
- Essuyer la table.
- Balayer le plancher.
- Replacer les chaises.
- Se brosser les dents.



### JEUX ET ACTIVITÉS SUR LE THÈME

#### Circulaire

Découper des images d'aliments dans les circulaires. Sur un grand carton, classer selon les 4 groupes d'aliments ou par vitamines A, B, C, D, fer...

#### Activité de découverte

Présenter un aliment avec une image à l'appui. Parler de sa provenance, de sa valeur nutritive, de comment on peut le transformer, etc.

#### Activité scientifique

Expérience de germination: faire germer des graines de céréales, de luzerne, de fève, etc. Faire des semis à l'intérieur, à l'extérieur. Faire un jardin de fines herbes et d'épices.

#### Coin-cuisine

Dans les jeux symboliques, à mon avis, l'un des plus important et populaire est le coin cuisine. Presque tous les services de garde possèdent une petite cuisinière. Ajoutez-y de la vaisselle de jeu, des petits paniers, une caisse enregistreuse et le tour est joué !

#### Organiser des visites éducatives

On a la chance d'avoir, dans notre territoire, le Marché Jean-Talon, profitez-en ! Vous pouvez également visiter la cabane à sucre, un verger de pomme, une ferme, une boulangerie, etc.

#### Activités artistiques sur l'alimentation

- Imprimer avec des fruits et des légumes sculptés et trempés dans la gouache;
- confection de colliers avec des pâtes alimentaires;
- confection de pâte de sel et décoration avec des légumineuses;
- confection de maracas avec des aliments: riz, fèves, maïs, pois, etc.

*Enfin cuisiner avec les enfants, ils adorent !*

### COMPTINES ET CHANSONS

#### Bon appétit

(Air: Frère Jacques)

Bon appétit, bon appétit  
Les amis, les amis.  
Mangez pas trop vite, mangez pas trop vite  
C'est si bon, c'est si bon.



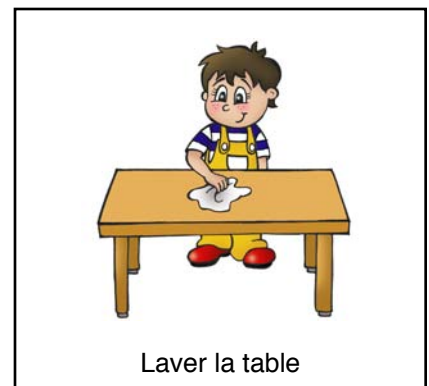
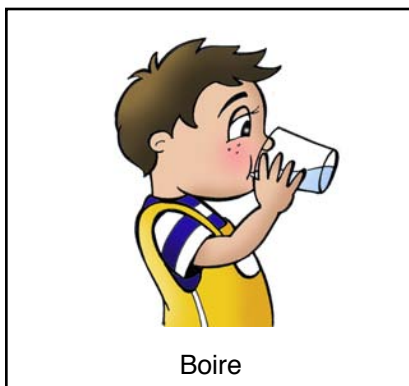
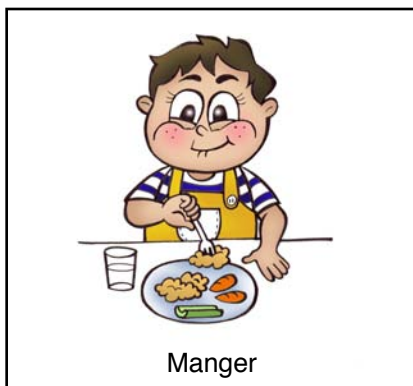
#### Dînez !

Un nez  
Deux nez  
Trois nez  
Quatre nez  
Cinq nez  
Six nez  
Sept nez  
Huit nez  
Neuf nez  
Dix nez (dîner)



## PICTOGRAMMES: REPAS ET COLLATIONS

Nous vous présentons une séquences de pictogrammes pour le repas et les collations. À quoi sert t-il de l'illustrer à l'enfant ? À lui donner une image photographique de ce qu'il a à réaliser. Ainsi, en s'appropriant toutes les étapes menant à l'exécution de la tâche, l'enfant se sent sécurisé, comprend ce que l'on attend de lui et peut se situer dans le temps.



### Autres pictogrammes en lien avec l'alimentation

