

L'alimentation



PLANIFICATION

m e n s u e l l e

Activités
proposées

Activités motrices :

- La statue musicale des légumes
- Confection de brochettes de fruits
- Atelier « Les Bougeottes » Fruits & Légumes
- Chasse aux aliments
- Parcours moteur : L'épicerie en folie
- La salade de fruit (Parachute)

Activités artistiques :

- Bricolage : Ma tête de légumes
- Peinture : Étampes d'aliments
- Peinture : Les Pinceaux-Spaghettis
- Bricolage : Création de napperons

Activités cognitives et langagières :

- Devinettes d'aliments emballés
- Nettoyage d'aliments
- Débuter la préparation du potager
- Lecture de l'album « Occupe-toi de tes oignons »

Activités spéciales :

- Journée spéciale « On cuisine notre dîner »
- Partage de recettes entre familles
- Dégustation d'eau infusée aux fruits

Intentions
pédagogiques

Aménagement

- Imagiers de l'alimentation
- Coin cuisine : Nouveau matériel varié, coin épicerie avec circulaires, caisse enregistreuse, pâtes alimentaires ...
- Coin lecture thématique
- Pots d'odeur au coin calme
- Table de manipulation : Céréales à enfiler
- Coin blocs et voitures : Ajout d'éléments de ferme, de jardinage et de production de nourriture
- Napperons personnalisés à table

Interventions

Description des activités proposées

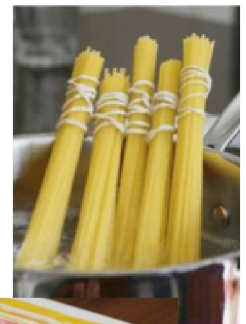
Activités motrices :

- **La statue musicale des légumes** : Se déroule comme le jeu classique de la statue musicale, mais on colle les images de légumes au sol et lorsque la musique s'arrête, on nomme un légume et les enfants doivent aller pointer le bon légume. (Voir matériel à imprimer)
- **Confection de brochettes de fruits** : Offrir une variété de fruits et les enfants peuvent créer leur propre brochette de fruits qu'ils pourront ensuite déguster ou offrir à un ami (faire avec des gants).
- **Atelier « Les Bougeottes » Fruits & Légumes**
- **Chasse aux aliments** : Cacher des aliments en plastique dans la cours et crier un nom d'aliment. Les enfants doivent courir et trouver l'aliment nommé le plus rapidement possible et le ramener dans son panier.
- **Parcours moteur : L'épicerie en folie** : Créer un parcours moteur ou une course à relais que les enfants doivent effectuer avec des paniers d'épicerie (à main ou à roulettes selon le matériel disponible).
- **La salade de fruits (Parachute)** : Mettre des balles de couleur dans un parachute et, en groupe, faire mélanger la salade de fruits.



Activités artistiques :

- **Bricolage : Ma tête de légumes** : Imprimer une photo de chaque enfant au format 8.5x11 et leur proposer de découper puis coller des images de légumes sur leur nez, bouche, oreilles, yeux, cheveux, etc. (Voir matériel à imprimer)
- **Peinture : Étampes d'aliments** : Utiliser les retailles de légumes de la préparation des dîners des derniers jours pour peindre et faire des étampes.
- **Peinture : Les Pinceaux-Spaghettis** : Créer des pinceaux rigolos en utilisant des spaghettis réunis à l'aide d'un élastique, et qui ont été cuits seulement à une extrémité.
- **Bricolage : Création de napperons** : Découper nos aliments préférés dans une circulaire d'épicerie puis les coller sur une feuille blanche qu'on pourra ensuite plastifier pour en faire un napperon.



Description des activités proposées

(suite)

Activités cognitives et langagières :

- **Devinettes d'aliments emballés** : Emballer des aliments dans du papier d'aluminium et tenter de deviner ce que c'est en regardant la forme, puis en manipulant au besoin.
- **Nettoyage d'aliments** : Bac sensoriel d'eau savonneuse avec différentes éponges et brosses ainsi que des fruits et légumes à nettoyer.
- **Débuter la préparation du potager** : Si vous souhaitez créer un potager ce printemps, c'est le moment de commencer.
- **Lecture de l'album « Occupe-toi de tes oignons »**



Activités spéciales :

- **Journée spéciale « On cuisine notre dîner »** : Chaque enfant prépare sa propre sandwich pour le dîner, et participe à la préparation de muffins pour dessert.
- **Partage de recettes entre familles** : Remettre une fiche de recette à chaque famille et les inviter à écrire la recette préférée de leur enfant pour ensuite l'afficher au vestiaire pour donner des idées aux autres parents. (Voir fiche à imprimer)
- **Dégustation d'eau infusée aux fruits** : Eau infusée aux fraises, aux framboises, au citron, à la lime, aux ananas, etc.



Aménagement :

- **Imagiers de l'alimentation** (Voir imagiers à imprimer)
- **Coin cuisine** : Nouveau matériel varié, coin épicerie avec circulaires, caisse enregistreuse, pâtes alimentaires ...
- **Coin lecture thématique alimentation** : Circulaires, livres de recette ...
- **Pots d'odeur au coin calme** : Pots troués avec des épices à l'intérieur
- **Table de manipulation** : Céréales à enfiler
- **Coin blocs et voitures** : Ajout d'éléments de ferme, de jardinage et de production de nourriture
- **Napperons personnalisés à table**



Autres inspirations Pinterest



Voir encore plus d'idées sur mon tableau « L'alimentation » :
<https://www.pinterest.fr/localdepela/alimentation/>

Matériel proposé dans les prochaines pages

EN LIEN AVEC LA PLANIFICATION PROPOSÉE :

- 6 imagiers des aliments
- Imagier de la cabane à sucre
- Matériel pour la statue musicale des légumes
- Matériel pour le bricolage « Ma tête de légumes »
- Fiche de recette pour les partages entre familles

MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE :

- Affiche « Le chemin de ma nourriture »
- Fiche de fausses recettes pour jouer
- Formes pour dessins et bricolages
- Matériel de décoration pour un coin épicerie et restaurant