

0-5 ans

# TOUT EST DANS LE PLAISIR DE MANGER



**ACTIVITÉ SENSORIELLE,  
JE MANGE AVEC MES 5 SENS**





## JE MANGE AVEC MES 5 SENS

**Cette activité a pour objectif d'amener les jeunes (et moins jeunes) à explorer les différentes caractéristiques d'un aliment en utilisant les cinq sens. Elle peut se faire au moment de la collation, pendant l'heure du dîner ou à n'importe quel moment de la journée.**

**L'activité peut être répétée plusieurs fois avec divers aliments !**

### Matériel requis :

#### **1 Au moins un aliment par enfant**

\* Les enfants peuvent choisir un aliment dans leur boîte à lunch

#### **2 Papier brun ou assiette (facultatif)**

### ÉTAPE 1 - DISCUSSION

#### **1 Quels sont les 5 sens ?**

- a. Odorat
- b. Toucher
- c. Vue
- d. Ouïe
- e. Goût

#### **2 À quoi sert chaque sens ? À quelle(s) partie(s) du corps chaque sens est-il relié ?**

- a. Odorat : le nez permet de sentir.
- b. Toucher : les mains permettent de toucher, de prendre et de manipuler. En mangeant, la bouche et la langue permettent aussi de toucher et manipuler les aliments.
- c. Vue : les yeux permettent de voir et d'observer.
- d. Ouïe : les oreilles permettent d'entendre.
- e. Goût : la bouche et la langue permettent de goûter.

## ÉTAPE 2 - AVANT DE MANGER

Invitez les enfants à explorer l'aliment avec les différents sens, sans le manger.

### Installation

1. Demandez aux enfants de laver leurs mains et la surface sur laquelle ils mangeront.
2. Au besoin, coupez l'aliment en petits morceaux et les déposer sur le papier brun ou une assiette prévue à cet effet.
3. Expliquez aux enfants de ne pas manger l'aliment tout de suite.
4. Tentez de limiter les stimulus et de créer un environnement calme afin que les enfants concentrent leur attention sur l'aliment.



### ODORAT

Demandez aux enfants de sentir l'aliment en l'approchant du nez et en inspirant. Ils peuvent fermer les yeux pour se concentrer sur leur odorat. Les enfants peuvent décrire ce que l'aliment sent.

- Est-ce qu'il sent fort ? ■ Est-ce qu'il sent bon ou mauvais ? ■ Est-ce qu'il sent sucré ?
- Est-ce qu'il ne sent rien ? ■ Est-ce qu'il sent comme un autre aliment ?

### TOUCHER

Invitez les enfants à toucher l'aliment et à identifier les caractéristiques de ce dernier. Ils peuvent aussi fermer les yeux pour se concentrer seulement sur l'aliment.

- Est-ce qu'il est mou ou plutôt dur ? ■ Est-ce qu'il est rugueux ? ■ Est-ce qu'il est lisse ?
- Est-ce qu'il est froid ou chaud ? ■ Est-ce qu'il a une forme particulière ?

### VUE

Demandez de décrire l'aliment en l'observant. Le but est de le décrire avec le plus de détails possible. Il est possible de faire cette étape en équipe de deux : une personne décrit l'aliment alors que l'autre personne, les yeux fermés, tente de deviner de quoi il s'agit. La personne qui devine pourrait aussi tenter de dessiner l'aliment.

- De quelle couleur l'aliment est-il ? ■ De quelle forme est-il ? Est-ce un petit ou un gros aliment ?
- Est-ce qu'il est emballé ? ■ Est-ce qu'il a un élément visuel particulier (des trous, une tige, un logo, etc.) ?



### ÉTAPE 3 - DÉGUSTER L'ALIMENT

Enfin, demandez aux élèves de manger l'aliment en prenant de petites bouchées et invitez-les à mastiquer longtemps. Les élèves doivent alors décrire les sons qu'ils entendent quand ils croquent l'aliment, les goûts et les sensations en bouche.

#### OUÏE

■ Est-ce qu'il y a un son quand on croque l'aliment ? ■ Quel bruit a fait l'aliment quand il a été croqué (imitiez le son) ? ■ Est-ce que ce son est semblable à celui d'un autre aliment quand on le mange ?

#### TOUCHER

■ Est-ce qu'il est dur, mou ou liquide ? ■ Est-ce que c'est difficile à mâcher ?

#### GOÛT

■ Quel est le goût (salé, sucré, acide, amer) ? ■ Est-ce que c'est agréable à manger ? ■ Est-ce que le goût ressemble à celui d'un autre aliment ? ■ Est-ce que l'aliment a le même goût si le nez est bouché ?



### ÉTAPE 4 - RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

Voici quelques propositions de sujets pour continuer la discussion une fois l'activité complétée :

- Est-ce que j'ai encore faim ? Est-ce que je me sens rempli ?
- Comment je me sens ?
- Est-ce que j'ai soif après avoir dégusté l'aliment ?
- Quel sens m'a permis d'aimer plus l'aliment ?
- Est-ce que je goûte encore mon aliment même après l'avoir avalé ?