



4 Activités sur le plaisir de manger une variété d'aliments

Avant d'animer l'activité

Le personnel éducateur peut regarder les vidéos de l'AQGS : [variété](#), [l'assiette équilibrée](#), [Guide alimentaire canadien](#) et consulter le nouveau [Guide alimentaire canadien](#)

Précolaire et 1^{er} cycle

Causerie sur les préférences alimentaires (source : [Création et récréation](#) des Producteurs laitiers du Canada)

- ? Qu'est-ce qui fait que tu trouves un repas appétissant?**
- Discutez avec les enfants de certains trucs pour rendre un repas plus agréable à manger :**
 - » Ajouter des aliments de différentes couleurs, car on mange aussi avec les yeux (ex : vert, orangé, jaune, rouge, brun).
 - » Couper les légumes et les autres aliments en différentes formes pour ajouter de la variété dans l'assiette (ex : en rondelles, en bâtonnets, en cubes).
 - » Mélanger des aliments qui ont différentes textures pour diversifier l'effet dans la bouche (ex. : rugueux, lisse, ferme, tendre, croquant, liquide, onctueux).
 - » Choisir des aliments qui donnent différentes saveurs ou sensations dans la bouche pour varier les goûts (ex. : les saveurs de base : sucré, acide, salé, amer ou d'autres sensations : piquant, épicé, pétillant).
 - » Sentir les différentes odeurs dégagées par les aliments (ex. : odeur de fruits, d'épices, d'ail, d'oignon, odeur douce ou forte).
- ? Est-ce qu'il y a des aliments que tu préfères manger à l'heure du dîner?**
- Après que les enfants ont répondu, expliquez-leur qu'il est possible d'aimer un aliment lorsqu'il est apprêté d'une certaine façon et de ne pas l'aimer s'il est servi différemment. Par exemple : « J'aime les carottes crues, mais je les aime moins dans un potage. » Demandez-leur ensuite de donner d'autres exemples.**

« Il faut donc toujours goûter aux aliments, même si tu ne les as pas aimés la première fois que tu y as goûté, car ils pourraient te plaire s'ils sont apprêtés ou présentés différemment. Aussi, notre bouche peut changer d'idée! »
- ? As-tu remarqué que tes amis aiment certains aliments comme toi et que d'autres ne les aiment pas?**
- Après que les enfants ont répondu, expliquez-leur que les goûts sont différents d'une personne à l'autre et qu'ils évoluent. Ce n'est pas parce qu'ils n'aiment pas un aliment aujourd'hui qu'ils ne l'aimeront jamais.**

« Mon amie Chloé aime les artichauts, mais moi je ne les apprécie pas. Par contre, j'aime beaucoup manger du yogourt au déjeuner, et mon amie préfère boire du lait. »

2^e cycle

Causerie sur les plaisirs d'une alimentation équilibrée

(source : [Création et récréation](#) des Producteurs laitiers du Canada)

? Qu'est-ce que signifie « avoir une alimentation équilibrée » pour toi?
À ton avis, est-ce que tous les aliments ont leur place dans ton alimentation?

→ Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Tout est une question de fréquence, de quantité et de qualité. Il n'y a donc pas de « bons » et de « mauvais » aliments. Il est important de discuter de cet aspect avec les enfants. Vous pouvez leur expliquer que :

- » Les aliments les plus nutritifs, souvent des aliments de base peu ou pas transformés, sont ceux qui devraient prendre le plus de place dans ton alimentation. Il est aussi préférable de varier les aliments consommés d'une journée à l'autre. Chaque aliment t'apporte différents éléments nutritifs essentiels au fonctionnement de ton corps. Une variété d'aliments te fournira l'énergie qu'il te faut et te permettra de bien grandir!
- » Les aliments moins nutritifs, notamment ceux qui contiennent davantage d'ingrédients et sont plus transformés, peuvent occasionnellement avoir leur place dans une alimentation équilibrée.

3^e cycle

Causerie sur les plaisirs d'une alimentation équilibrée

? Pour toi, c'est quoi une alimentation équilibrée?

On peut penser à une définition de l'équilibre : juste proportion entre les éléments qui mène à un état de stabilité, d'harmonie.

Donc, une alimentation équilibrée, c'est une alimentation qui te fournit la bonne proportion de différents types d'aliments pour que ton corps ait tout ce dont il a besoin.

Cet équilibre est illustré par les proportions dans l'assiette du Guide alimentaire canadien



L'assiette du Guide alimentaire canadien

→ La moitié (1/2) de la place pour les fruits et les légumes.

Les légumes et les fruits fournissent toute une variété de vitamines et de minéraux, tout en étant hydratants parce que riches en eau.

? Quels sont tes légumes préférés? Et tes fruits préférés? Les aimes-tu à cause de leur couleur? De leur saveur? De leur texture? Explique ce qui fait que tu les aimes.

→ Le quart (1/4) de la place pour les grains entiers.

Les aliments à grains entiers contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux nécessaires au bon fonctionnement du corps.

? Connais-tu des aliments qui contiennent des grains entiers?

Réponses possibles : quinoa, gruau, riz brun, pain de blé entier, galettes à l'avoine, muffins faits de farine de blé entier, pâtes alimentaires de blé entier, etc.

? Quels sont les aliments à grains entiers que tu préfères? Explique ce qui fait que tu les aimes.

→ Le quart (1/4) de la place pour les aliments protéinés.

Un aliment protéiné est un aliment qui contient des protéines. Les protéines te donnent de l'énergie sur une plus longue période et empêchent donc que tu aies trop faim avant que la collation ou le prochain repas arrivent.

? Connais-tu des aliments protéinés?

Réponses possibles : œufs, poisson, poulet, bœuf, jambon, lait, yogourt, lentilles, pois chiches, haricots rouges, beurre d'arachides, tofu, noix, etc.

? Quels sont les aliments protéinés que tu aimes? Explique ce qui fait que tu les aimes.



Causerie sur le plaisir de manger

La cuisine

? Aimes-tu cuisiner avec tes parents ou tes grands-parents? Le fais-tu souvent? Est-ce que tu aimes (ou aimerais) cuisiner à l'école, avec ton éducatrice et tes amis? Aimerais-tu cuisiner plus souvent?

« Cuisiner ensemble, c'est une activité comme jouer au Monopoly ou faire une partie de hockey! C'est tellement agréable de le faire en « gang »! En plus, si tu cuisines avec tes parents, tu découvriras des aliments et tu auras ton mot à dire sur les ingrédients des recettes et sur la façon de les cuisiner! Ça te permet aussi d'apprendre comment faire des bons repas ou des bonnes collations : pratique quand tes parents ne sont pas là, non? »

Le repas

? Qu'est-ce que tu aimes le plus du dîner à l'école?

« Plusieurs choses peuvent rendre un repas plaisant et agréable. Premièrement, si tu as faim, tu apprécieras plus ton repas. Mais surtout, le repas est un moment que tu partages avec tes amis... si tu mangeais seul dans ton coin, est-ce que ce serait aussi agréable? Avec tes amis et ton éducateur (trice), tu peux aider à faire du repas un moment plaisant et calme. »