Mission alimentation :

À la conquête de la Galaxie des 5 sens

Histoires, activités culinaires, comptine et autres activités ludiques à réaliser avec les enfants, en plus d'images d'aliments et de provenances gratuites en ligne !

À bord d'une fusée spatiale, les enfants amorceront un voyage qui leur fera découvrir divers aliments nutritifs en se servant de leurs 5 sens. Partez à la conquête de la Galaxie des 5 sens et explorez les textures, les couleurs, les formes, les odeurs et le goût des aliments, ainsi que les sons qu'ils font lorsque nous les mangeons.

Sur la planète Touchatou, les enfants découvriront les aliments avec le toucher, sur Atuvu ils les découvriront avec la vue, sur Toutouï ce sera avec l'ouïe, sur Sasenbon avec l'odorat et sur Goutezy avec le goût.

Attention, le voyage sera parsemé de petites missions favorisant le développement de saines habitudes de vie. À vous de prendre plaisir à les faire découvrir !

Nouveau cette année!

Cette affiche s'appose sur le mur pour réaliser des activités avec tous les enfants de 1 à 5 ans, mais elle sert aussi de jeu de table pour les enfants de 4 et 5 ans.

La fusée spatiale

Elle sert de repère lors de la lecture d'une histoire ou encore de pion de jeu. N'hésitez pas à l'apposer sur l'affiche avec du ruban adhésif ou de la gommette.

Les étoiles «missions»

Deux activités sont possibles avec les étoiles :

1. **Lecture des histoires (pages 3 à 8) :** Entre la lecture de chacune des histoires, pour que la fusée puisse poursuivre son aventure de planète en planète en atterrissant sur les socles, les enfants peuvent réaliser une mission spatiale. Ce sont de très courtes activités spontanées permettant aux enfants de bouger.

2. **Jeu de table (page 10) :** Avec les enfants de 4 et 5 ans, les cartes missions détachables peuvent former les éléments d'un jeu de table, et la fusée sert alors de pion de jeu collectif.

Courtes histoires rigolotes

Planète Onyva

Bienvenue ! Partons à la conquête de la Galaxie des 5 sens ! Ta mission ? Aller de planète en planète avec ta fusée et réaliser des missions rigolotes où tu devras te servir de tes 5 sens. As-tu le goût de vivre de belles aventures avec les aliments ? Décollage dans 1, 2, 3… PARTEZ !

Étoile mission

Regardez par le hublot de votre fusée et dites bonjour à vos amis en agitant vos mains au-dessus de votre tête !

Planète Touchatou

Qui pourra trouver la texture la plus bizarre sur la planète Touchatou ?

— Regardez ! Cette planète est rugueuse. Elle me fait penser à un cantaloup !

— J'ai trouvé un champignon. Il est caoutchouteux. Il est aussi couvert de fromage Mozzarella fondu, chaud et élastique !

— Moi, j'ai trouvé des arachides. La gousse est rugueuse et l'arachide est lisse !

Les plus courageux grimpent les monts Ananas et Aubergine. Le mont Ananas est facile à grimper, car il est raboteux.

— Je suis presque au sommet !

Mais le mont Aubergine est beaucoup trop lisse.

— Oh là là ! Comme c'est glissant !

Au pied du mont Ananas, un des astronautes fait une drôle de découverte.

— C'est un animal extraterrestre ! Il est doux et poilu.

Les amis éclatent de rire :

— Ce n'est pas un animal, c'est un kiwi !

— Moi aussi, j'ai trouvé quelque chose de doux et de poilu. C'est une pêche !

La dernière astronaute grimpe sur l'immense tranche de pain. Elle est moelleuse et confortable. Parfaite pour un petit dodo !

Après la sieste, tous les astronautes retournent au vaisseau. Qui a trouvé la texture la plus bizarre ?

— C'est moi ! dit la dernière astronaute.

— Ah oui ? De quelle texture s'agit-il ?

— C'est la texture rugueuse… de la langue du chat lorsqu'il m'a fait un bisou !

Étoile mission

Faites semblant de grimper comme l'astronaute qui escalade l'ananas pour essayer de toucher les étoiles et saluer le petit extraterrestre.

Idée d'activité pour explorer avec le toucher

Insérez dans des boîtes de mouchoirs vides ou dans des sacs opaques des aliments ou des contenants d'aliments de textures et de formes intéressantes. Invitez les enfants à décrire et deviner ce qu'ils touchent (ex. : kiwi, tranche de pain, œuf, contenant de yogourt vide, fleuron de brocoli).

Variante pour les enfants plus âgés : En plus de l'activité ci-dessus, demandez aux enfants de nommer les aliments ayant une texture semblable.

Planète Atuvu

Les astronautes se dépêchent d'explorer la planète Atuvu. Ici, il y a plein de belles choses à voir avec les yeux.

— Allons-y !

Debout sur une tranche de melon d'eau, une des astronautes scrute l'espace avec son gros télescope.

— Regardez ! Regardez ! dit-elle en sautant.

— Où, où ? demande le hibou.

Mais les autres astronautes sont trop occupés pour l'écouter. Ils courent, ils construisent, ils s'amusent.

— C'est à mon tour de tenir la tortilla ! dit l'une.

— Hé ! Attention de ne pas faire tomber ma tour de cubes de tofu beiges, de petits pois verts et de bâtonnets de carottes orange ! dit une autre.

— Vous allez faire peur aux poissons, chuchotent les plus calmes.

Au cœur de la planète, il y a en effet toutes sortes de magnifiques poissons, mollusques et crustacés. Il y en a des petits, des moyens et des gros. Les astronautes peuvent facilement les observer par le grand hublot rond.

— Oh ! Je vois un homard !

— Moi, je vois une palourde et des crevettes !

Plus loin, derrière les asperges géantes, des lapins jouent à la cachette. Malheureusement, leurs grandes oreilles les empêchent d'être bien cachés.

— 1, 2, 3… 10 ! Je te vois !

— Ah betterave ! dit le lapin, déçu d'avoir été trouvé.

— Des lapins qui parlent ? Eh bien ! On aura tout vu, disent les astronautes, tous en chœur.

Étoile mission

Oh non ! Le moteur s'arrête. Sautez sur un pied comme l'astronaute qui saute sur les grains de fromage frais faisant « skouik-skouik » pour redonner de l'énergie à la fusée spatiale.

Idée d'activité pour explorer avec la vue

Explorez le sens de la vue grâce à un **« Cherche et trouve »** de différentes formes et couleurs (ex. : triangle rouge, vert et blanc = tranche de melon d'eau; triangle blanc = fromage Suisse ; carré beige = cube de tofu ; cercle gris = hublot ; rectangle orange = bâtonnets de carottes).

Planète Toutouï

Aujourd'hui, il y aura un spectacle de musique sur la planète Toutouï. Pour bien s'y préparer, tout le monde répète son numéro. Attention à vos oreilles !

Sur le brocoli, deux astronautes se trémoussent les fesses.

Tchic-tchic-tchic ! font les maracas.

Tchoc-tchoc-tchoc ! font les haricots séchés.

— Nous sommes prêts !

Sur le piano géant, une des astronautes s'amuse à sauter d'une touche à l'autre pour inventer une chanson qui fera danser ses amis.

Pling-plong-pling ! fait le piano.

— Moi aussi, je suis prête !

Avec son micro, un autre astronaute enregistre un morceau rigolo.

Cric-crac ! font les amandes volantes.

Crounche-crounche ! font les céréales dans le lait.

— Allons-y !

Skouik-skouik ! Entendez-vous ce drôle de bruit ? C'est une autre astronaute qui répète son numéro.

— Ce fromage est frais. Il est parfaitement musical, dit-elle en sautant dans du fromage Cheddar en grains. Je suis prête quand vous l'êtes !

Sa grande cuillère à la main, l'astronaute-cuistot suit le rythme.

Poc-poc-poc ! fait la coquille de l'œuf cuit dur.

— Voilà ! Je suis prêt pour le spectacle !

Même les animaux sont de la partie. Le trio de la basse-cour fait tout un vacarme :

Meuh-meuh-meuh, meugle la vache.

Cocorico, chante le coq.

Groin-groin-groin, grogne le cochon.

Il ne reste qu'à la famille poule et poussins à préparer son numéro, quand soudain : *Clic ! Boum ! Bam ! Patatras !*

— Je crois qu'il nous faudra nous exercer encore un peu, caquettent les poussins.

Étoile mission

Dansez quelques minutes sur de la musique imaginaire provenant de la planète.

Idée d'activité pour explorer avec l'ouïe

Faites déguster divers aliments aux enfants. Plutôt que de demander aux enfants ce que goûtent les aliments, demandez-leur quel son ils font lorsqu'ils les mastiquent. Essayez de trouver de drôles d'onomatopées (ex. : la pomme crue fait « crounch-crounch », le yogourt fait « swup », le pain grillé fait « cric-cric »). Afin de rendre l'activité plus dynamique, prenez une marionnette qui a une bouche et montrez le mouvement que font les mâchoires lors de la mastication.

Planète Sasenbon

Aussitôt arrivés sur la planète Sasenbon, tous les astronautes se mettent à renifler l'air. Ils ont pour mission de trouver un délicieux parfum de vanille. C'est un gros défi, car tout sent si bon ici.

— Mmmmm… Par ici, mon nez sent le poulet rôti.

— Mmmmm… Par ici, mon nez sent le muffin à l'avoine.

— Mmmmm… Et par ici, mon nez sent le basilic, le romarin et la ciboulette. Ces fines herbes me donnent le goût de faire une trempette de yogourt.

Mais où se trouve le parfum de vanille ? Les astronautes ont beau renifler, ils ne le trouvent pas.

— Je sens des fleurs… mais pas de la vanille.

— Je sens des pâtes aux tomates gratinées de bon fromage… mais pas de la vanille.

— Je sens des fraises… mais pas de la vanille.

Les astronautes sont un peu découragés quand, soudain, la direction du vent change et un nouveau parfum leur chatouille les narines.

— De la cannelle et, et, et… de la vanille ! s'exclament-ils en sautant de joie.

Vite ! Les astronautes courent dans la direction du parfum. Plus ils approchent, plus une autre odeur se fait sentir. Une odeur… comment dire… bizarre.

— Vanille et… vieilles chaussettes ?

— Vanille et… poubelles ?

— Vanille et… MOUFFETTE !

— Félicitations, dit la petite mouffette. Vous avez trouvé le parfum de vanille !

Étoile mission

Courez sur place. Vous êtes à la recherche d'une autre odeur.

Étoile mission

La fusée spatiale ralentit, elle manque d'énergie. Couchez-vous sur le dos et faites semblant de faire du vélo pour que le moteur redémarre.

Idées d'activités pour explorer avec l'odorat

Mettez différentes épices et fines herbes dans de petits pots d'épices vides. Préparez-en deux séries identiques. Placez la première série de pots sur une table et présentez la deuxième aux enfants. Demandez-leur ensuite de trouver les pots correspondants sur la table. Si des enfants désirent explorer encore les épices et fines herbes, demandez-leur de dessiner un plat ou une collation qui leur fait penser à une épice ou à une fine herbe en particulier. Déposez une petite quantité de cette épice ou fine herbe dans le coin du dessin. Mettez un papier adhésif transparent sur la fine herbe ou l'épice pour emprisonner les odeurs. Assemblez tous les dessins pour en faire un carnet des odeurs !

Planète Goutezy

Un grand voyage dans l'espace, ça creuse l'appétit! Les astronautes sont heureux d'arriver sur la planète Goutezy, où ils feront le plus gros pique-nique de la galaxie.

Sur la grande nappe, chacun installe son aliment préféré.

— Je m'occupe du lait et du yogourt !

— Et moi, des fruits ! Il y a des fraises, des framboises et des bleuets. Miam !

— Il y aura aussi des légumes ! J'ai un délicieux poivron jaune et une tomate juteuse.

— Chouette ! Assure-toi de découper assez de lanières pour tout l'équipage.

— Tout comme le pain pita, on pourra les tremper dans le hoummos. Oui ! Ce sera délicieux !

Tout l'équipage a bien hâte de manger ensemble. Mais lorsque le pique-nique est prêt, un des astronautes n'est pas là. Il manque celui qui porte un habit blanc et jaune. Le pique-nique ne peut pas commencer sans lui. Où peut-il bien être ? Ses amis le cherchent.

— Il n'est pas derrière le verre de lait avec son amie.

— Il n'est pas devant la grosse cuillère.

— Il n'est pas sous le bol de yogourt.

— Il n'est pas sur le poivron jaune.

— Il n'est pas près du bol de hoummos.

— Il n'est pas à côté de la grosse fourchette.

Soudain, une petite voix venant de l'espace se fait entendre :

— Hi hi hi ! Je suis ici, au-dessus de vous ! J'étais parti chercher les assiettes. Maintenant, le pique-nique peut commencer ! Bon appétit !

Étoile mission

Nagez rapidement dans l'espace pour faire avancer la fusée spatiale jusqu'à la planète d'arrivée.

Idée d'activité pour explorer avec le goût

Invitez les enfants à participer à une activité de dégustation mettant l'accent sur le yogourt nature. Ajoutez divers ingrédients au yogourt et invitez les enfants à deviner les saveurs. Vous pouvez ajouter des ingrédients comme des fraises, des pommes, des bananes, du zeste de citron, de la cannelle moulue, de la vanille, etc.

Planète Arrivée

Voilà ! Notre **« Mission alimentation : À la conquête de la Galaxie des 5 sens »** tire à sa fin. Et toi ? Quel aliment t'a fait rêver ? Aimerais-tu en découvrir d'autres ? À l'heure du repas et des collations, amuse-toi à regarder, écouter, sentir, toucher et goûter les merveilleux aliments qui nous entourent. Atterrissage dans 1, 2, 3... Bonne découverte !

Activité culinaire

Arc-en-ciel galactique

Ingrédients pour chaque enfant :

- 1 fine lanière de chacun des poivrons suivants : rouge, orange, jaune et vert
- 2 fleurettes de chou-fleur, blanchies
- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature grec ou de style Balkan à 2 % ou plus de M.G.
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
- 1 pincée de poudre d'ail
- 1 pincée de sel (facultatif)

Variante :

Remplacer la poudre de cari de la trempette par de la ciboulette et la poudre d'ail par de la poudre d'oignon.

Préparation par l'adulte :

1. Laver et couper les légumes.

Préparation par l'enfant :

1. Placer les lanières de poivrons en forme d'arc-en-ciel dans son assiette.
2. Placer les fleurettes de chou-fleur aux bouts des lanières de poivrons pour en faire des nuages.
3. Mesurer 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt et le déposer dans son bol.
4. Mesurer et ajouter la poudre de cari, la poudre d'ail et le sel. Bien mélanger.

Saviez-vous que...

Les enfants ont besoin de matières grasses pour favoriser le développement de leur cerveau. Les matières grasses sont aussi une source d'énergie, en plus d'aider le corps à absorber certaines vitamines. Il est donc judicieux d'offrir aux enfants des aliments nutritifs renfermant du gras, par exemple l'avocat et le fromage. Avant l'âge de 2 ans, il est recommandé d'offrir du lait entier à 3,25 % de M.G. Quant aux enfants de 2 à 5 ans, on peut leur offrir du lait à 2 % ou à 3,25 % de M.G.

Puisque les boissons de soya, même celles enrichies, contiennent moins de matières grasses, elles ne sont pas recommandées avant l'âge de 2 ans, à moins d'avoir un avis médical. Les autres boissons végétales (ex. : riz, amandes, etc.), même si elles sont enrichies, sont à éviter chez les tout-petits en tant que principale boisson, notamment en raison de leur faible teneur en protéines et en matières grasses.

Comptine

La conquête de la Galaxie des 5 sens

Sur l'air de la chanson de l'alphabet

Ma fusée a décollé
L'aventure est commencée
Bleuets, carottes et poulet
Céréales avec du lait
Je m'amuse énormément
Avec tous les aliments

Ma fusée est dans le ciel
C'est l'aventure qui m'appelle
Cinq planètes à visiter
Les cinq sens à explorer
La vue, l'ouïe et le goûter
L'odorat et le toucher

Ma fusée a atterri
Mon aventure est finie
Bleuets, carottes et poulet
Céréales avec du lait
Je m'amuse énormément
Avec tous les aliments

Faites bouger les enfants en les invitant à inventer des gestes pendant la comptine.

Jeu de table pour les enfants de 4 et 5 ans

Séparez et découpez les 16 cartes missions. L'affiche se transforme en planche de jeu, et la fusée spatiale devient alors le pion. Le jeu consiste à partir de la planète « Onyva » et à se rendre jusqu'à la planète « Arrivée ». Sur son chemin, la fusée rencontre des étoiles « missions ». Lorsque la fusée s'arrête sur une étoile « mission », invitez un enfant à piger une carte. La fusée ne peut repartir que lorsque le groupe a terminé la mission !

- **Créativité**
- **Devinette**
- **Yoga**
- **Mime**

Outils gratuits en ligne

De nouvelles images d'aliments et de provenances sont offertes à :

EducationNutrition.ca/affiche2018

Images à imprimer pour réaliser des activités ludiques et éducatives avec les tout-petits !

Dîner-causerie

Prenez quelques minutes avant la collation ou le dîner pour explorer avec les enfants les aliments présents au menu. Pour ce faire, servez-vous des images imprimables offertes en ligne. Explorer avec les 5 sens est une belle façon de faire apprivoiser les aliments aux enfants !

Jeux d'association

Organisez un parcours pour les enfants. À un bout du parcours, déposez les images « caractéristiques » ou les images « provenances » (ou les deux, selon le niveau de difficulté recherché en fonction de l'âge des enfants). De l'autre côté du parcours, apposez l'affiche au mur ou déposez-la au sol. À tour de rôle ou en équipe, les enfants choisissent une image et suivent le parcours en direction de l'affiche. Arrivés devant l'affiche, ils essaient de trouver l'aliment en question.

Jeu de mémoire géant

Imprimez en grand format deux exemplaires de chacune des images. Déposez-les sur le sol de façon à ce que les enfants puissent mémoriser les images. Retournez ensuite les images face au sol. Les enfants doivent trouver les images identiques. Pour rendre l'activité plus difficile, imprimez et déposez seulement une série d'images « caractéristiques » et une série d'images « provenances ». Les enfants doivent associer l'aliment et la provenance pour former une paire. Invitez-les ensuite à trouver l'aliment dans l'affiche. Demandez-leur de décrire cet aliment à l'aide de leurs 5 sens.

Créativité

Devinette

Créativité

Devinette

Créativité

Devinette

Créativité

Devinette

Yoga

Mime

Yoga

Mime

Yoga

Mime

Yoga

Mime

Mime

Je suis en train de… manger une pomme. Sans parler, mime l'action et essaie de faire deviner aux autres amis ce que tu fais.

Yoga

Posture de la fusée : Tiens-toi sur un pied, plie l'autre jambe au niveau du genou. Lève tes bras et joins tes mains au-dessus de ta tête. 1, 2, 3… Partez !

Mime

Je suis en train de… tartiner une tranche de pain. Sans parler, mime l'action et essaie de faire deviner aux autres amis ce que tu fais.

Yoga

Posture de l'astronaute qui se déplace dans l'espace : Couche-toi par terre sur le ventre. Lève tes pieds vers le ciel. Allonge tes bras vers l'avant et relève ta tête. Super !

Mime

Je suis en train de… boire du lait. Sans parler, mime l'action et essaie de faire deviner aux autres amis ce que tu fais.

Yoga

Posture de la vache : À quatre pattes, inspire en soulevant tes fesses et étire ta poitrine pour créer la posture de la vache. Lève les yeux vers le plafond et expire avec un long *meuhhh !*

Mime

Je suis en train de… casser un œuf dans un bol. Sans parler, mime l'action et essaie de faire deviner aux autres amis ce que tu fais.

Yoga

Posture du lapin : Accroupis-toi au sol. Place tes mains entre tes deux jambes et saute comme un lapin ! 1, 2, 3, 4… 10.

Devinette

Qui suis-je ? Je suis orange, je pousse dans la terre, les lapins m'aiment beaucoup et je fais « crounch » lorsqu'on me mange.

Réponse : une carotte

Créativité

À l'aide de pâte à modeler, façonne un fruit ou un légume présent sur l'affiche (ex. : petits pois, bleuets, carotte, citrouille). Fais deviner ton aliment et demande sur quelle planète il se trouve.

Devinette

Qui suis-je ? Je suis mouillé, de couleur blanche, on m'aime bien servi froid et on peut me boire parce que je suis liquide.

Réponse : du lait

Créativité

À l'aide de papier et de crayons, dessine un produit laitier (ex. : lait, yogourt ou fromage). Fais deviner ton aliment et demande sur quelle planète il se trouve.

Devinette

Qui suis-je ? Je suis dur tout en étant très fragile. Je suis brun ou blanc à l'extérieur, et blanc et jaune à l'intérieur. On aime me manger à la coque, cuit, miroir ou brouillé.

Réponse : un œuf

Créativité

À l'aide de papier et de ciseaux, découpe un poisson. Fais deviner ton aliment et demande sur quelle planète il se trouve.

Devinette

Qui suis-je ? Je suis brun et moelleux. On me mange souvent le matin, grillé, avec du beurre, du beurre d'arachide ou de pois, etc. Je peux aussi me transformer en sandwich lorsque je forme une paire.

Réponse : du pain

Créativité

À l'aide de papier et de crayons, dessine un aliment qui te permet de grandir. Fais deviner ton aliment et demande sur quelle planète il se trouve.

EducationNutrition.ca

© Les Producteurs laitiers du Canada, édition 2018-2019