



Grille de planification d'activités

Titre de l'activité: Dégustation avec les sens

<p>À qui s'adresse l'activité : tous</p>	<p>Élément déclencheur</p> <p>Questionner les élèves sur quel sens ils pensent utiliser lorsqu'ils dégustent un aliments.</p>
<p>Matériel et environnement requis pour l'animation</p> <ul style="list-style-type: none">• Idéalement un local dédié aux ateliers culinaires mais peut se faire dans un local avec des bureaux, tables lavées• Matériel culinaire : planches à découper, couteaux, économos (épluche-légumes), vaisselle pour dégustation• Foulards• Fiche d'activité atelier sensorielle (lien ci-bas)• Affiche vocabulaire de dégustation (lien ci-bas)	<p>Achats préalables (pour un groupe de 20)</p> <ul style="list-style-type: none">• 4-5 fruits ou légumes différents avec une pelure (carottes, concombres, pommes, oranges, courgettes)

Objectifs : Utiliser ses sens pour découvrir la texture, la température et l'odeur de certains fruits et légumes crus.

SENTIR

Matériel : Foulards, fruits, légumes et économe (« épiluche-légumes »)

Déroulement

**** Avant de commencer l'activité,** se laver les mains, attacher ses cheveux et s'assurer d'utiliser du matériel propre et en bon état.

- Choisir des fruits et légumes avec une pelure (ex. : concombre, carotte, poivron, pomme, etc.).
- Demander aux élèves de se bander les yeux avec un foulard pour n'utiliser que leur nez.
- Prendre le temps de sentir tous les aliments avec la pelure et essayer de les identifier.
- Peler les aliments, puis essayer de les identifier de nouveau. À quoi est-ce que l'odeur vous fait penser ?

TOUCHER

Matériel : Foulards, fruits, légumes et couteau

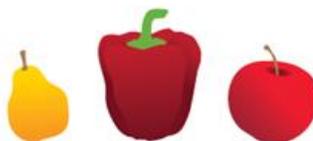
Déroulement

**** Avant de commencer l'activité,** se laver les mains, attacher ses cheveux et s'assurer d'utiliser du matériel propre et en bon état.

- Préparer deux exemplaires des fruits et légumes choisis :
 - entier, pelé ou non (ex. : concombre, carotte, poivron, pomme, etc.)
 - coupé en tranches et/ou en quartiers (ex. : tranches de concombre, bâtonnets de carotte, tranches de poivron, quartiers de pomme, etc.)
- Demander aux élèves de se bander les yeux.
- En petite équipe, toucher tous les aliments entiers. Est-ce que l'aliment est dur ou mou ? Doux ou piquant ? Lisse ou rugueux ?
- Ensuite, toucher tous les aliments coupés et tenter de l'associer avec l'aliment entier.

Variantes

- Pour d'autres idées d'ateliers sensoriels à faire avec vos élèves, consultez le document *Défi enfant santé – Légumes et fruits* par le **Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada**.



Fiche d'activité qui provient du recueil *Aventure verdure moi je croque* du réseau du sport étudiant Québec (RSEQ) 2022 disponible au : http://rseq.ca/media/2476238/dmjc-fiches-activit_s-regroupees-2022_vf.pdf

Affiche vocabulaire de dégustation :

Voici le lien pour imprimer l'affiche vocabulaire de dégustation et des sens. Laisser l'affiche près des élèves pour qu'ils l'utilisent pendant l'activité. Vous pouvez trouver les deux outils sur le site éducation en nutrition de la CSSDM : <https://communauteweb.cssdm.gouv.qc.ca/nutrition/prescolaire/ateliers-culinaires/>

Voici comment y accéder :

Ateliers culinaires

Guide pratique pour l'organisation et l'animation d'ateliers culinaires en milieu scolaire primaire

Le guide *Recette pour réussir des ateliers culinaires* contient une panoplie d'astuces pour planifier, organiser et animer des ateliers culinaires, ainsi que des outils clé en main et de l'information complémentaire.

Il contient 4 outils pratiques :

- Outil A - Calendrier des ateliers culinaires,
- Outil B - Outil de préparation de l'atelier culinaire,
- Outil C - Tableau des responsabilités,
- Outil D - Modèles de lettres aux parents.



Et 7 fiches d'information complémentaire (en italique vous trouverez des outils supplémentaires à télécharger):

1. *Le développement de l'enfant à travers les ateliers culinaires,*
2. *Des ateliers culinaires respectueux de l'environnement,*
3. *Des astuces pour réduire le coût d'une recette,*
 - a. *Substitutions alimentaires* (outil complémentaire)
4. *Les allergies alimentaires,*
5. *Les méthodes d'hygiène et de salubrité,*
 - a. *Routine illustrée*
6. *Des choix de recettes variées et nutritives,*
7. **Du vocabulaire culinaire;**
 - a. *Vocabulaire de dégustation avec les 5 sens* (CSSDM)
 - b. *Vocabulaire dégustation* (Producteurs laitiers du Canada).



Vous souhaitez des idées de livres sur l'alimentation, visitez les site éducation en nutrition de la CSSDM pour une bibliographie complète pour tous les cycles du primaire (bibliographie) :

<https://communauteweb.cssdm.gouv.qc.ca/nutrition/l'alimentation-a-travers-le-pfea/>