Poste: Savourer avec tous ses sens

Situation de départ

En mangeant, nous faisons appel à nos cinq sens: l'odorat, le goût, le toucher, la vue et l'ouïe. Le goût et la vue sont sollicités au poste «Des légumes & des fruits». Mais les enfants doivent avoir l'occasion de mobiliser leurs autres sens.

Matériel

- Boîtes à odeur ou matériel pour créer soi-même des boîtes à odeurs:
  - gobelets en plastique opaques, pots de yogourt ou autres;
  - ruban de masquage (ruban adhésif de peintre ou de carrossier).
- Denrées très odorantes, par exemple ail, oignon, grains de café, feuilles de menthe, clous de girofle, écorces d'orange, cannelle, gousse de vanille et objets dégageant une forte odeur, par exemple savon, rose, etc.
- Photos imprimées des denrées ou objets qui dégagent une forte odeur (voir les exemples dans les pages suivantes)
- Ruban adhésif, feutres ou autre pour marquer les boîtes à odeur et les images

- 1 bandeau par enfant, pour les yeux
- 1 paquet de pain croustillant (utilisable par plusieurs groupes)
- 1 à 2 carotte(s)
- 1 pain (utilisable par plusieurs groupes)
- 1 planche à découper
- 1 couteau de cuisine
- 1 couteau à pain
- 1 verre
- 1 carafe d'eau remplie
- 1 paquet de sel (utilisable par plusieurs groupes)
- De l'huile (de colza, d'olives, etc.) ou de l'huile de douche
- 1 morceau de savon
- 1 serviette
- 2 bacs remplis d'eau tiède pour se laver les mains
- 1 table

Préparation

- Couper l'ail, l'oignon, la gousse de vanille ou autre, pour que l'odeur puisse mieux se déployer.
- Mettre une denrée / un objet qui dégage une forte odeur dans chaque pot en plastique et couvrir de ruban de masquage. Percer des petits trous dans le ruban de masquage. Appliquer un marquage de la même couleur sur le dessous de la boîte à odeurs et sur l'image correspondante. L'enfant peut ainsi contrôler lui-même si l'attribution est correcte. On peut aussi faire la comparaison avec les vraies denrées/objets.
- Mettre la table à l'ombre et disposer dessus tout le matériel.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Déroulement

Pour ce poste, il existe différentes activités sensorielles que l'enfant doit explorer seul.

L'odorat
Expliquer aux enfants ce qu'ils peuvent faire à ce poste. Ils doivent ensuite porter la boîte à odeur à leur nez et essayer de faire correspondre les odeurs perçues avec les images ou les vrais objets/denrées. Les enfants savent-ils comment les différentes denrées peuvent être utilisées?

L'ouïe
Bander les yeux des enfants. Si un enfant n'aime pas ça, il peut aussi se contenter de garder les yeux fermés. Les enfants doivent alors deviner ce qu'ils entendent quand la personne qui anime

- coupe le pain;
- verse de l'eau dans un verre.

Les enfants peuvent aussi écouter le bruit qu'ils font eux-mêmes en croquant dans un pain croustillant ou dans un morceau de carotte (attention au risque de fausse route pour les tout petits enfants). Quel bruit entendent-ils? Quelle est son intensité? Est-ce que le son est différent quand je vois ce que je mange?

Le pain coupé peut être utilisé pour un repas ultérieur (à prévoir dans la planification des menus).

Le toucher
Laisser les enfants se faire un peeling avec de l'huile et du sel. Pour cela, leur mettre un peu d'huile et de sel dans les mains. Ils doivent ensuite se frotter les mains et ressentir ce qui se passe. Ils peuvent après se laver les mains au savon dans les bacs prévus pour cela. Comment sont leurs mains après le peeling?

Durée

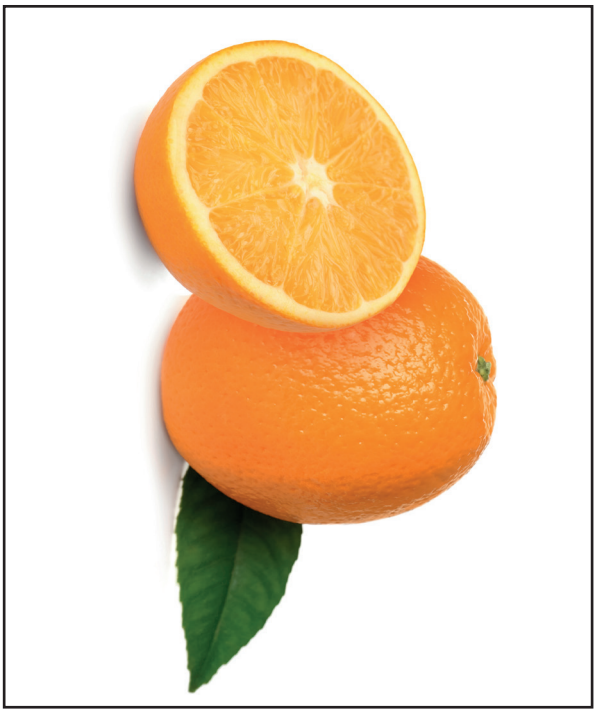
Environ 20 minutes.

Objectif

Les enfants doivent expérimenter le toucher, l'ouïe et en lien avec l'alimentation.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Photos



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Photos

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN

sge-ssn.ch
Société Suisse de Nutrition
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

Matériel d'information
www.sge-ssn.ch

Shop ssn
+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/sho

tabula | Revue de l'alimentation
+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

sge-ssn.ch **Savoir plus — manger mieux**

Avec le soutien financier de:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

LOTERIE ROMANDE

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Bern