

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 6 au vendredi 10 avril 2020**

Cycle 3 ou tous âges (en famille)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : L'alimentation

Consigne / Descriptif : **Les 5 sens**

jeu de la dégustation : on goûte des aliments et on essaie de deviner de quoi il s'agit et d'y associer l'adjectif qui s'y attache.

- Placer sur la table quelques coupelles remplies de différents aliments (aliments salés, sucrés, acides et amers). L'enfant a les yeux bandés doit deviner ce qu'il a dans la bouche et le nommer. Etablir la relation avec l'odeur des fruits et légumes.

Jeu de reconnaissance des 4 saveurs : trier et classer une collection d'aliments en fonction de leur saveur sucré, salé, amer, acide. Pour le sel et le sucre : goûter un morceau de sucre et un grain de sel puis différents aliments que l'on classe devant le sel et le sucre. Pour l'acide et l'amer, goûter des aliments caractéristiques de ces saveurs et laisser les enfants s'exprimer (acide : on fait la grimace, ça donne des frissons et ça pique ; amer : pas très agréable dans la bouche.) Puis, tester quelques aliments et les classer selon amer ou acide.

- **Distinguer des saveurs en supprimant un ou plusieurs sens** : yeux bandés, nez bouché, sans toucher, utiliser des colorants alimentaires pour tromper la couleur.

Jeu des 7 familles sur la nourriture (en annexe)

- <https://www.dietetique-en-ligne.com/jeu-7-familles/>

Les dégustations des aliments : classement dans un tableau d'aliments apportés par les enfants : couleurs, consistance (dur, mou), saveur (sucré, salé, acide, amer), nature (fruit, légume), toucher extérieur : la peau (lisse, rugueux, piquant, doux, ...), toucher intérieur (croquant, juteux, filandreux), forme. Puis dégustation par les élèves et dire si on aime ou pas.

Réaliser une recette de cuisine :

- une soupe (la soupe n'a pas le même goût que les légumes mangés un par un), un gâteau, une salade de fruits, du pop-corn, une compote de pommes.

Créer un livre de recette :

<https://www.teteamodeler.com/cuisine/recettes-cuisine.asp>

Faire des plantations (haricots, radis...) pour comprendre que certaines choses pour être dégustées doivent d'abord pousser.

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :

- Mots croisés : les aliments
http://fr.ver-taal.com/motscroises_aliments.htm
- Memory sur les aliments
<http://w3.restena.lu/amifra/exos/voc/pgalim.htm>
<https://lefrancaisillustre.com/memory-la-nourriture/>
- Aliments et boissons : associer l'image avec le mot
<https://wordwall.net/resource/132314/french/la-nourriture>
- Audio : un déjeuner rapide
<https://learningapps.org/watch?v=p8zn1xe4501>