

**MANGER BOUGER,  
POUR MIEUX GRANDIR  
EN  
LANGUEDOC ROUSSILLON**

**ALIMENTATION  
FICHES ACTIVITES**

13 fiches pour mettre en place des activités « alimentation » avec les enfants tout au long de l'année.



# Introduction

## OBJECTIFS DE CES FICHES

Vous accompagner dans la mise en place d'activités visant à développer chez les enfants d'un an à 3 ans:

- La construction du goût
- La perception des aliments
- Les 5 sens
- La connaissance et la reconnaissance des aliments

Ces activités sont proposées à titre d'exemple, elles peuvent bien sûr être adaptées en fonction du matériel et des enfants présents (les âges ne sont également donnés qu'à titre indicatif).

## CONSEILS ET ASTUCES

- Commencer de préférence la dégustation par les légumes car l'enfant a une attirance innée pour le sucre. On peut réserver un fruit plaisir pour clôturer l'atelier (ex : la fraise)
- Ce qui est important, c'est que l'enfant participe même s'il ne souhaite pas manger, il peut changer d'attitude en voyant les autres manger
- Laisser les morceaux au centre de la table permet aux enfants de se resservir seuls

Si des parents participent, leur expliquer en amont l'objectif de l'atelier puis les inviter à goûter avec l'enfant car leurs réactions sont importantes .



Il peut être bon de refaire la même activité deux fois de suite (à une semaine ou deux d'intervalle):

- La première fois, il découvre le jeu
- La seconde, il approfondit .

# Atelier sensoriel par la vue

Fiche 1

## OBJECTIFS

- Stimuler la vue
- Rappeler les couleurs
- Associer les noms des couleurs aux bonnes couleurs

## MATERIEL

- 6 fruits et légumes de saison de préférence de couleurs jaune, vert et rouge
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes
- 3 paniers

## DEROULEMENT

1. Découverte des 6 fruits et légumes : les présenter aux enfants puis les nommer
2. Avec les enfants, les classer par couleur dans les paniers
3. Les enfants, à leur tour, classent les fruits et légumes par couleur
4. Les découper en rappelant le nom de chacun
5. Les faire déguster aux enfants

## OBSERVATIONS

Durée : 15/20 min

AGE : à partir de 18 mois



# Atelier sensoriel par le toucher

Fiche 2

## OBJECTIF

- Développer les sensations tactiles

## MATERIEL

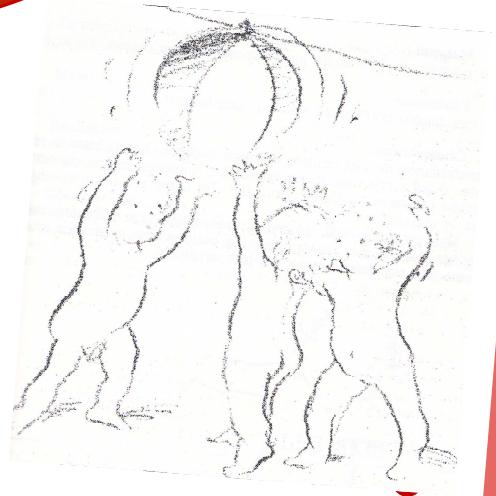
- 8 fruits et légumes de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes
- Sac de toile où seront disposés les fruits et légumes

## DEROULEMENT

1. Proposer aux enfants de glisser leur main dans le sac et d'en sortir un fruit ou légume
2. Le nommer et le décrire
3. L'éducateur les qualifie par leur forme, leur texture etc. (lisse, rond, allongé, poilu, granuleux...)
4. Les faire déguster aux enfants en les nommant une fois coupés

## OBSERVATIONS

Durée : 15/20 min



AGE: à partir de 18 mois

# Ça a quel goût ?

Fiche 3

## OBJECTIFS

- Stimuler le goût
- Goûter à de nouvelles saveurs en éveillant la curiosité des enfants

## MATERIEL

- 8 fruits et légumes de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation: assiettes, serviettes

## DEROULEMENT

1. Les nommer
2. Les goûter
3. Les décrire avec différents mots (piquant, croquant, mou, ferme, juteux...)

## OBSERVATIONS

Durée : 15/20 min



AGE: à partir de 24 mois

# Qui es-tu ?

Fiche 4

## OBJECTIF

- Distinguer les différents types de fruits et des légumes

## MATERIEL

- 8 fruits et légumes de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes

## DEROULEMENT

1. Les nommer
2. Distinguer s'il s'agit d'un fruit ou d'un légume
3. Pour les plus grands (3 ans) distinguer s'il s'agit d'une feuille, d'une tige ou d'une racine
4. Leur faire déguster les fruits et légumes

## OBSERVATION

Durée: 15/20 min



AGE: à partir de 24 mois

# Dégustation par les 5 sens

## OBJECTIF

- Faire découvrir ou redécouvrir aux enfants des fruits et légumes grâce à leurs 5 sens

Fiche 5

## MATERIEL

- 8 fruits et légumes de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes
- Sac de toile où seront disposés les fruits et légumes
- 

## DEROULEMENT

1. Proposer aux enfants de glisser leur main dans le sac et d'en sortir un fruit ou légume
2. Le nommer et le décrire (couleurs, particularités, forme, texture)
3. Les faire passer aux enfants qui touchent, sentent et regardent en les invitant à s'exprimer pour les plus grands
4. Proposer aux enfants de déguster le fruit ou le légume en attirant l'attention sur son goût et sa texture en bouche

## OBSERVATION

Durée: 40 min



AGE : à partir de 24 mois

# Qui a quoi ?

Fiche 6

## OBJECTIFS

- Connaître ou reconnaître les fruits et leur structure
- Stimuler la découverte des goûts

## MATERIEL

- Des fruits de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes

## DEROULEMENT

1. Le but est de faire trouver aux enfants quels fruits ont des pépins/ des graines/ un noyau?
2. Montrer les fruits aux enfants un par un et leur poser la question : ce fruit a-t-il des pépins ? un noyau ? des graines ?
3. Une fois tous les fruits vus, les couper en morceaux pour montrer aux enfants l'intérieur
4. Faire déguster aux enfants les morceaux de fruits

## OBSERVATION

Durée: 30 min



AGE : à partir de 18 mois



# Ateliers cuisine

Fiche 7

## OBJECTIFS

- Se rappeler des noms des légumes
- Stimuler les sens: odorat (aromates et herbes), toucher (textures), goût
- Développer le goût pour la cuisine
- Développer l'esprit de créativité et la curiosité des enfants (différentes épices par exemple)

## MATERIEL

- Des légumes ou fruits de saison avec lesquels il est possible de confectionner des soupes, compotes, confitures.
- Plaques de cuisson et ustensiles de cuisine (couteaux, économes)
- Petits bocaux (autant qu'il y a d'enfants)

## DEROULEMENT

1. Laver, peler et couper en morceaux les légumes (adulte)
2. Choisir les légumes à mettre dans la soupe, la compote ou la confiture
3. Choisir des épices et des aromates pour l'assaisonnement
4. Mélanger les légumes et l'assaisonnement
5. Mettre à cuire les légumes et les mixer (adulte)
6. Faire déguster aux enfants leur composition
7. Chaque enfant pourra emporter un bocal

## OBSERVATION

Durée: 60 min



AGE : à partir de 18 mois

# Les saveurs acide/amer/ sucré/salé

Fiche 8

## OBJECTIFS

- Découvrir une partie de son corps en s'amusant:
- Observer un phénomène en faisant une expérience
- Connaître le fonctionnement de la langue
- Mettre en évidence les 4 saveurs : le sucré, le salé, l'amer et l'acide

## MATERIEL

- Du sucre ; du sel ; du café soluble (lyophilisé) ; du vinaigre ; un verre d'eau ; une assiette ; un petit récipient ; cotons tiges
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons, serviettes

## DEROULEMENT

1. Dans une assiette, verser un peu de sel, un peu de sucre, un peu de café soluble. Dans un verre ou un petit récipient verser un peu de vinaigre
2. A l'aide d'un coton tige, ou le bout du doigt préalablement trempé dans de l'eau, prélever du sucre et appliquer le sur la langue à différents endroits : sur le devant, les côtés, en arrière; goûter et avaler.
3. Refaire l'expérience avec le sel, le café et le vinaigre. Boire de l'eau entre chaque ingrédient testé et changer de coton tige ou de doigt!
4. Poser la questions aux enfants si les saveurs des aliments sont senties de la même façon sur les différents endroits de la langue?

## OBSERVATION

Durée: 15/20 min

AGE : à partir de 24 mois



# Découverte sensorielle par les odeurs

Fiche 9

## OBJECTIFS

- Stimuler l'odorat
- Eveiller la curiosité des enfants

## MATERIEL

- 6 petits contenants avec extraits ou arômes
- Une nappe ou une table

## DEROULEMENT

1. Remplissez six petits contenants dans lesquels vous avez vaporisé ou versé différentes odeurs à l'aide d'extraits et d'arômes (exemples : vanille, cannelle, poire, café, fleur d'oranger, pêche, ail, chocolat, vinaigre). Les enfants ne savent pas ce qui se trouve dans chaque petit contenant.
2. Demander aux enfants ce qu'ils sentent, les odeurs qu'ils croient reconnaître, ce qui se passe dans leur corps pour être en mesure de sentir ces odeurs, celle qu'ils préfèrent
3. Puis donner la solution des odeurs à l'aide d'images ou d'aliments réels

## OBSERVATION

Durée: 15/20 min



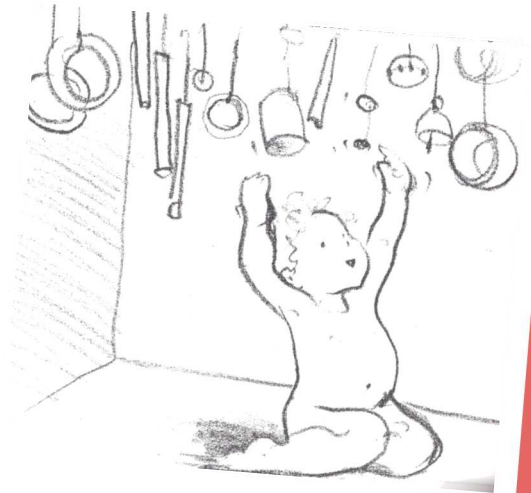
AGE : à partir de 24 mois

# Les bonhommes / les formes

Fiche 10

## OBJECTIFS

- Connaître ou reconnaître les fruits et les légumes
- Développer l'esprit de créativité
- Stimuler les sens des enfants



## MATERIEL

- Fruits et légumes (de saison)
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation: assiettes, serviettes

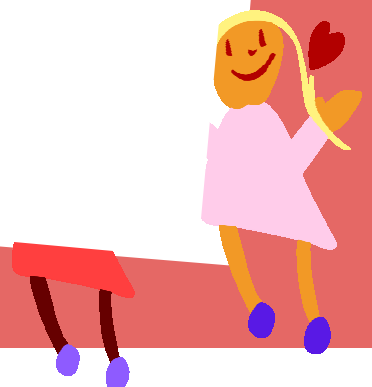
## DEROULEMENT

1. Laver, peler et couper les fruits et légumes en morceaux de forme différente
2. Les disposer dans des assiettes différentes
3. Faire choisir aux enfants les morceaux qu'ils désirent utiliser
4. Proposer aux enfants de construire un personnage ou une forme avec des morceaux de fruits et de légumes.
5. Faire ensuite déguster les légumes qui peuvent se manger crus ainsi que les fruits.

## OBSERVATION

Durée: 40 min

AGE : à partir de 24 mois



# Alim' coloriage

Fiche 11

## OBJECTIFS

- Développer la créativité
- Stimuler le sens de la vue
- Stimuler les capacités des enfants à reconnaître les aliments (couleur, forme, taille, etc.)

## MATERIEL

- Feuilles de papier blanc
- Ciseaux
- Crayon à papier
- Crayons de couleur ou feutres ou pastels
- Aliments provenant de diverses familles qui serviront de modèle

## DEROULEMENT

1. Dessiner et découper des formes d'aliments provenant des diverses familles (adulte)
2. Disposer les aliments correspondants sur la table comme modèle
3. Faire colorier les formes aux enfants

## OBSERVATION

Durée: 20 min

AGE : à partir de 24 mois



# Mon jardin potager

Fiche 12

## OBJECTIFS

- Faire découvrir ou redécouvrir les fruits et légumes et leur origine
- Faire découvrir comment poussent les fruits et légumes

## MATERIEL

- Un lopin de terre ou des bacs extérieurs pour y faire pousser les plantations
- Herbes aromatiques, arbres fruitiers, plants de légumes (tomates, courgettes, ...), petits fruits ( fraises, framboises...)
- Outils de jardinage

## DEROULEMENT

1. Proposer aux enfants de réaliser des plantations (herbes aromatiques, arbres fruitiers et plants de légumes)
2. En respectant les saisons réaliser les plantations avec les enfants
3. Arroser et observer les fruits et légumes pousser
4. Lors de la récolte, faire participer les enfants au ramassage
5. Cuisiner ou déguster les fruits et légumes récoltés par les enfants

## OBSERVATION

Durée: une matinée



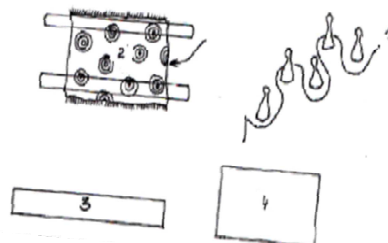
AGE: à partir de 18 mois

# Le marché des saveurs

Fiche 13

## OBJECTIFS

- Faire découvrir ou redécouvrir les fruits et légumes
- Stimuler les 5 sens



## MATERIEL

- Fruits et légumes de saison
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation: assiettes, serviettes

## DEROULEMENT

1. Proposer aux enfants de se rendre au marché pour y découvrir les stands de fruits et légumes de saison
2. Les faire nommer les fruits, sentir sur les stands
3. De retour dans la structure, demander aux enfants de nommer les fruits et légumes achetés
4. Les préparer (découpe ou atelier cuisine)
5. Les faire déguster aux enfants

## OBSERVATION

Durée: une matinée



AGE: à partir de 18 mois