

## COMPOSANTES VISÉES :

- Engagement de l'élève

## RESSOURCES

- Échantillons d'aliments (pommes ou bâtonnets de carottes)
- [Vidéo de lecture à haute voix : « No Ordinary Apple » \(facultatif\)](#)
- [Napperon plastifié \(facultatif\)](#)
- [10 façons des créer un environnement alimentaire positif](#)

## Utiliser les sens pour favoriser l'alimentation consciente

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ :** Initier les élèves au concept de l'alimentation consciente au moyen des cinq sens.

## INSTRUCTIONS

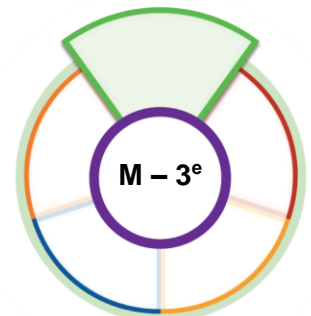
1. Activité d'introduction facultative : Lisez le livre intitulé *No Ordinary Apple* de Sara Marlowe. Vérifiez dans le système de la bibliothèque de l'école pour voir si le livre est disponible ou utilisez la vidéo de lecture à haute voix [No Ordinary Apple](#).
2. Discutez avec les élèves des cinq sens et de la façon dont on s'en sert quand on mange ou qu'on boit.

### Questions à poser pour stimuler la discussion

- Selon vous, qu'est-ce que « alimentation consciente » veut dire?
  - Manger consciemment, c'est l'art de savourer pleinement les aliments en prenant le temps d'en profiter et de profiter de la compagnie des personnes avec qui nous les mangeons. Utiliser les cinq sens pour explorer les aliments est un excellent point de départ pour manger consciemment.
- Quels sont les cinq sens et comment les utilisons-nous pour profiter de la nourriture?
  - **Le toucher** : température et texture; est-ce juteux?
  - **La vue** : couleur/texture et forme; pouvez-vous déterminer la température selon ce que vous voyez? (frimas ou vapeur)
  - **L'ouïe** : est-ce que ça fait du bruit quand vous le mangez?
  - **Le goût** : sucré, salé, amer ou sur?
  - **L'odorat** : est-ce qu'il se dégage une odeur avant qu'on le pèle, après qu'on l'a pelé?
- Songez à la façon dont la cuisson pourrait modifier les caractéristiques des aliments.

### Liens avec le curriculum

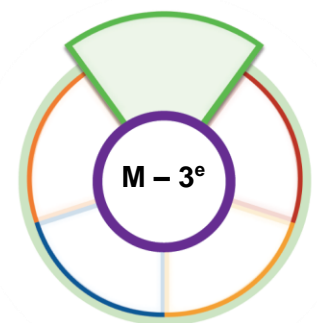
- 1<sup>re</sup> année : D1.1 Alimentation pour un corps et un esprit sains; D2.2 Indices de la faim et de la soif
- 2<sup>e</sup> année : D2.1 Habitudes alimentaires saines D2.2 Choix de nourriture (repas et collations)
- 3<sup>e</sup> année : D3.1 Aliments locaux, aliments importés
- Autres liens : Études sociales, sciences



- Est-ce que manger consciemment prend plus de temps ou moins de temps que la façon dont on mange habituellement?
  - Manger consciemment, c'est, en partie, prendre le temps de profiter de l'expérience et des personnes avec qui nous sommes. Que pouvons-nous faire pour manger consciemment à la maison? (Les repas en famille)
  - Quelles sortes de distractions pourraient nous empêcher de manger consciemment?
3. Pour que les élèves s'exercent à manger consciemment, dites-leur d'utiliser leurs sens pour explorer un légume ou un fruit, p. ex une pomme, des bâtonnets de carottes ou des okras (assurez-vous que les élèves se lavent les mains avant de commencer l'activité et qu'ils utilisent des techniques sécuritaires de manipulation des aliments). Encouragez-les à discuter de ce qu'ils voient, touchent, sentent, entendent et goûtent!
4. Complément à l'activité
- Donnez-leur le napperon de l'alimentation consciente, qui encourage les élèves à manger consciemment à l'heure du midi, ou demandez-leur de colorier ou de créer leur propre napperon! Il est utile de plastifier les napperons.

## Liens avec le curriculum

- 1<sup>re</sup> année : D1.1 Alimentation pour un corps et un esprit sains; D2.2 Indices de la faim et de la soif
- 2<sup>e</sup> année : D2.1 Habitudes alimentaires saines D2.2 Choix de nourriture (repas et collations)
- 3<sup>e</sup> année : D3.1 Aliments locaux, aliments importés
- Autres liens : Études sociales, sciences



# L'alimentation consciente au moyen de mes sens

Je peux utiliser mes sens pour apprécier ma nourriture!

Je peux entendre

« **SLURP** »

**CROC!**



Je peux voir

**COLEUR**

**FORME**

Taille



Je peux goûter



Est-ce  
sucré,  
salé ou  
sur?

Je peux sentir



La senteur  
me fait  
penser  
à....

Je peux toucher

Quelle est la  
texture?

Est-ce qu'il y  
a une pelure?



SANTÉ SCOLAIRE  
Middlesex-London

