

COMPOSANTES VISÉES :

- Engagement de l'élève

RESSOURCES

- Légumes et fruits préparés aux fins de dégustation
- Pupitres propres et désinfectés (renseignez-vous auprès du préposé à l'entretien concernant les bons produits à utiliser)
- Fournitures pour le lavage des mains ou désinfectant pour les mains
- Serviettes de papier ou essuie-tout
- [10 façons des créer un environnement alimentaire positif](#)

Goûtez-y!

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ : Accroître l'exposition des élèves aux légumes et aux fruits et leur offrir des possibilités de dégustation.

De nombreux facteurs influent sur les aliments que nous mangeons et sur l'expérience alimentaire des élèves. Avant de commencer l'activité, songez à passer en revue le document [Teaching and Talking to Students About Food and Nutrition](#) afin de créer un environnement alimentaire favorable pour les élèves.

INSTRUCTIONS

1. Avant la leçon, lavez les fruits et les légumes, et coupez-les en petits morceaux.
2. Demandez aux élèves de se laver les mains avant la dégustation et assurez-vous qu'ils utilisent la bonne technique de dégustation (utiliser des ustensiles de service et éviter les doubles trempettes, etc.)
3. Permettez aux élèves de choisir de participer ou non à la dégustation et de choisir les légumes ou les fruits qu'ils dégusteront. Personne n'est obligé de participer à cette activité.
4. Demandez aux élèves de faire des commentaires, en utilisant un langage positif, sur le goût et la texture (sucré, sur, croquant, etc.).
5. Facultatif : Créez un tableau ou un graphique pour illustrer les fruits et les légumes préférés des élèves ou les caractéristiques des aliments.
6. Durant l'activité, interagissez avec les élèves au moyen de questions et de la discussion.

Conseils pour stimuler la discussion

- Encouragez les élèves à utiliser leurs sens durant la dégustation.
- Parlez des légumes ou des fruits (nom, forme, couleur et comment ils poussent).
- Parlez aux élèves de leurs expériences concernant les légumes ou les fruits. Y as-tu déjà goûté? En as-tu déjà fait pousser? En as-tu déjà cueilli?

Liens avec le curriculum

- Maternelle et jardin d'enfants à temps plein : 3.2 Pour rendre la pensée et l'apprentissage visibles - manifeste la volonté de participer à de nouvelles situations d'apprentissage 7.2 Explore les bienfaits d'une variété d'aliments nutritifs
- 1^{re} année : D1.1 Alimentation pour un corps et un esprit sains; D 2.1 Guide alimentaire canadien
- 2^e année : D2.1 Habitudes alimentaires saines; D2.2 Choix de nourriture (repas et collations)
- 3^e année : D1.1 Provenance des aliments, valeur nutritionnelle et conséquences pour l'environnement; D3.1 Aliments locaux, aliments importés
- 4^e année : D 1.1 Nutriments; D2.1 Habitudes alimentaires personnelles; D3.1 choix alimentaires plus sains dans des contextes variés
- 7^e année : D 2.1 Habitudes alimentaires et problèmes de santé
- Autres liens : Mathématiques, géographie et sciences

