

# ATELIER

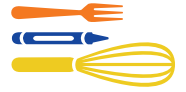
## D'où viens-tu?

(3 à 5 ans)

**BRÈVE DESCRIPTION : JEU D'ASSOCIATION D'ALIMENTS À LEUR LIEU DE PROVENANCE. PROVIENNENT-ILS DE LA FERME, DE LA TERRE, DE LA MER, D'UNE PLANTE OU D'UN ARBRE FRUITIER?**

Activité éducative  
développée par

nos **petits**  
**mangeurs.org**



Centre de référence en alimentation  
à la petite enfance

### Objectifs éducatifs généraux :

- Développer la dimension cognitive de l'enfant par l'acquisition de nouvelles connaissances.
- Développer la dimension langagière de l'enfant en lui posant des questions simples et en sollicitant des discussions sur les différents aliments présentés.

### Objectifs éducatifs nutritionnels :

- Découvrir différents aliments.
- Connaître la provenance de différents aliments qui constituent notre alimentation.
- Faire connaître les aliments cultivés au Québec dans une perspective de sensibiliser les enfants aux produits locaux.

### Documents de référence (facultatifs) :

- Encyclopédie visuelle des aliments. Québec Amérique. 1996. 688 pages.
- MAPAQ. Les Fruits et légumes du Québec – À volonté!  
<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/FruitsetLegumesduquebec.pdf>
- Encyclopédie canadienne.  
<http://www.thecanadianencyclopedia.com>

### Matériel nécessaire (à télécharger sur [nospetitsmangeurs.org](http://nospetitsmangeurs.org)) :

- Planches de jeu illustrant les différents lieux de provenance (ferme, terre, mer, plante/arbre).
- Images d'aliments divers.

\*Plastifier les planches de jeu et les images est fortement recommandé pour une meilleure durabilité des outils éducatifs.

### Préparation et déroulement de l'atelier :

1. Imprimer les images des différents lieux de provenance qui constitueront votre planche de jeu, puis les coller sur un grand carton épais.
2. Imprimer les images des différents aliments sur des feuilles 8 ½ X 11 po, puis les plastifier de préférence.
3. Découper les images de façon à confectionner des petites cartes plastifiées.

**Ce jeu autodidacte invite les enfants à associer les images des divers aliments au bon lieu de provenance. L'éducatrice peut assister l'enfant dans sa classification ou venir vérifier une fois la classification terminée. L'éducatrice pourra faire connaître davantage les différents aliments en discutant avec l'enfant de leur saisonnalité, de leur goût ou encore des multiples façons de les cuisiner.**

# DÉMARCHE

Activité éducative  
développée par

nos **petits**  
**mangeurs.org**



Centre de référence en alimentation  
à la petite enfance

## Étape 1 - Le percevoir :

- Faire jouer les enfants avec divers aliments (réels ou en plastique).
- Discuter avec les enfants de souvenirs reliés à certains aliments, à leur plat préféré, s'ils ont déjà cuisiné à la maison, etc.
- Demander aux enfants à quoi leur font penser différents aliments (la forme, la texture, la couleur, l'odeur).
- Ont-ils déjà visité une ferme ? Sont-ils déjà allés à la mer ? Ont-ils déjà été à la pêche ?
- Ont-ils déjà cueilli des pommes ? Ont-ils un potager à la maison ?

## Étape 2 - Le faire :

- L'atelier « D'où viens-tu ? » : ce jeu autodidacte invite les enfants à associer les images des divers aliments au bon lieu de provenance.

## Étape 3 - Le voir :

**À noter :** toutes ces idées peuvent être des compléments intéressants dans l'appropriation des connaissances de l'enfant.

- L'éducatrice pourra faire connaître davantage les différents aliments en discutant avec l'enfant de leur saisonnalité, de leur goût ou encore des multiples façons de les cuisiner.
- Cuisiner une recette avec un des aliments dont ils ont parlé. Voici quelques ouvrages qui pourront donner des idées de recettes à faire avec les enfants :

☞ Nathalie Régimbal. Mandoline : J'ai ça dans le sang. 2009

☞ Les Producteurs laitiers du Canada. Le grand livre des petits chefs. 2011.

- Lire des histoires en lien avec l'alimentation aux enfants :

☞ **Exemple :** la série de livres Mandarine et Kiwi, de Laila Héloua :

- Histoire de pêche
- La croustade aux pommes
- Les crêpes au sirop d'érable
- La surprise du marché
- La fondue au fromage
- Le pain de grand-père

- Écouter et chanter des comptines alimentaires avec les enfants tout en les faisant danser au son de la musique :

☞ **Exemple :** « Savez-vous planter des choux »

- Préparer une activité pour découvrir la germination.