

bien
sa dans
tête bien
dans sa
peau



ATELIER D'APPRENTISSAGE

**Explorer mes cinq sens
pour manger avec plaisir!**

Guide d'animation



À PROPOS DU PROGRAMME BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est diffusé dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Le programme se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et pour télécharger d'autres ateliers, consultez le site : www.equilibre.ca/btbp.

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. ÉquiLibre met à la disposition des enseignants et des intervenants plusieurs outils, services et formations pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Pour consulter l'offre de services : www.equilibre.ca/intervenants.

SOUTIEN À L'INTERVENTION

Des formations en ligne ou en salle vous sont offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus : www.equilibre.ca/formations.

Pour accompagner les parents dans leur rôle de modèle auprès des jeunes, faites-leur découvrir des ressources crédibles sur le poids et l'image corporelle telles que des outils de sensibilisation, des billets de blogues et des conférences à leur intention. Pour en savoir plus : www.equilibre.ca/parent.

Aidez les jeunes à développer leur esprit critique en consultant des jeux et des billets de blogue ludo-éducatifs sur www.derrierelemiroir.ca.

Dans ce document, le masculin est utilisé pour désigner autant les femmes que les hommes, et ce, sans discrimination, dans le seul but d'alléger le texte.

CRÉDITS

DÉVELOPPEMENT

Équipe d'ÉquiLibre

Catherine Desforges, Dt.P.,
agente de développement

Andrée-Ann Dufour-Bouchard,
Dt.P., M.Sc., chef de projets

Anouck Senécal, Dt.P.,
chef de campagne

Josée Gagnon, Dt.P., M.Sc.,
agente de recherche et évaluation

SOUTIEN FINANCIER

Fondation Medavie pour la santé

Ministère de la Santé et des
Services sociaux du Québec

REMERCIEMENTS

ÉquiLibre tient à remercier
chaleureusement toutes les écoles
ainsi que les enseignants et
intervenants qui ont participé
au projet d'expérimentation.

© ÉquiLibre 2016

Référence suggérée :

ÉquiLibre, 2016. Atelier
d'apprentissage *Explorer mes cinq
sens pour manger avec plaisir!*,
programme *Bien dans sa tête,
bien dans sa peau (2001-2016)*,
www.equilibre.ca.



● TABLE DES MATIÈRES

DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE	4
MISE EN CONTEXTE	6
DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE	
PHASE DE PRÉPARATION	7
PHASE DE RÉALISATION	8
Activité 1 - CONNAISSEZ-VOUS LES CINQ SENS ?	8
Activité 2 - LE PARCOURS SENSORIEL	9
Activité 3 - RETOUR SUR LE PARCOURS SENSORIEL	10
PHASE D'INTÉGRATION	15
BONUS (FACULTATIF)	16
ANNEXE: INSTRUCTIONS POUR LA PRÉPARATION DES STATIONS SENSORIELLES	17
DOCUMENTS À IMPRIMER	18

DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

Explorer mes cinq sens pour manger avec plaisir!

Public cible	Élèves de la 3 ^e et de la 4 ^e année du primaire (milieux scolaires ou communautaires)
Intention pédagogique	Initier les élèves au plaisir de manger grâce à leurs cinq sens.
Objectifs spécifiques	À la fin de cet atelier, les élèves seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">• Différencier les divers sens sollicités lorsqu'ils mangent ;• Mieux expérimenter et mieux réfléchir aux sensations ressenties lorsqu'ils mangent.
Durée estimée	50 min : <ul style="list-style-type: none">• Phase de préparation (5 min)• Phase de réalisation (40 min)<ul style="list-style-type: none">- Activité 1 - Connaissez-vous les cinq sens ? (8 min)- Activité 2 - Le parcours sensoriel (20 min)- Activité 3 - Retour sur le parcours sensoriel (12 min)• Phase d'intégration (5 min)
BONUS (facultatif)	<ul style="list-style-type: none">• Activité <i>L'histoire qui n'a pas de sens</i> (à faire en classe ou à la maison)• Retour sur l'activité <i>Un repas plein de sens!</i> (à faire en classe le lendemain ou quelques jours après l'atelier)



Note: L'atelier a été conçu pour être animé durant une période de 50 min. Si vous le souhaitez, il est possible de prolonger ou de morceler l'atelier sur plusieurs périodes pour mieux l'adapter à votre contexte.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

- Crayon à mine et gomme à effacer
- Tableau et craie OU tableau interactif
- Verre de carton opaque ou de styromousse avec couvercle en plastique jetable
- Mouchoir partiellement imbibé d'essence de vanille
- Pot de verre rempli à moitié de sucre ou de sel avec couvercle
- Ruban adhésif
- Présentation PowerPoint *Le parcours sensoriel* et ordinateur + projecteur + écran OU tableau interactif

DOCUMENTS À IMPRIMER:

- Feuille-réponse* - 1 copie par élève
- Station sensorielle n° 1 à n° 6* - 1 copie par station, à apposer bien en vue
- Mémo à l'intention des parents* + Outil *Un repas plein de sens!* - 1 copie par élève
- BONUS (facultatif):
 - L'histoire qui n'a pas de sens* - 1 copie par élève,
 - Clé-réponse* - 1 copie pour l'enseignant/intervenant



LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

Domaine d'apprentissage et compétences disciplinaires associées

SCIENCE ET TECHNOLOGIE:

- **Compétence 1:** Proposer des explications et des solutions à des problèmes d'ordre scientifique ou technologique
- **Compétence 3:** Communiquer à l'aide des langages utilisés en science et en technologie

Domaines généraux de formation

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE:

- Amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité

Autres compétences

- Résoudre des problèmes
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice
- Communiquer de façon appropriée

● MISE EN CONTEXTE

Le plaisir: un aspect indissociable de la saine alimentation

La société actuelle très axée sur l'apparence et la valorisation de la minceur incite à se soucier de son alimentation dans une optique de contrôle du poids. En parallèle, beaucoup d'informations circulent quant à la saine alimentation et à la valeur nutritive des aliments. Cela peut nuire au plaisir de manger et mener au développement d'une relation difficile avec les aliments. Dans cette marée d'informations, il est facile d'oublier une notion pourtant indissociable de la saine alimentation: celle du plaisir de manger. En effet, bien manger, c'est s'assurer de fournir au corps les aliments dont il a besoin pour bien se développer, mais c'est aussi avoir du plaisir à préparer les repas, à savourer les aliments sans culpabilité, à partager des repas en bonne compagnie, etc. Ainsi, l'éducation à l'alimentation doit aller au-delà de la valeur nutritive des aliments et inculquer aux jeunes le plaisir de manger afin qu'ils développent un rapport sain avec l'alimentation.

Mettre ses sens à contribution

L'éducation sensorielle accorde une attention particulière aux cinq sens (la vue, l'odorat, le toucher, le goût et l'ouïe) et vise à valoriser le plaisir, les émotions, les sensations et les préférences alimentaires de chacun¹. Pensons à l'odeur du souper qui mijote, à une pomme en saison bien croquante et juteuse, à un carré de chocolat qui fond sur la langue, etc. En prêtant attention aux sens, il est facile de démontrer qu'une saine alimentation peut être très savoureuse et synonyme d'expériences positives. L'éducation sensorielle permet aux enfants de se connecter aux sensations ressenties lorsqu'ils mangent et contribue à leur faire prendre conscience du plaisir de manger.

Des effets positifs sur la santé

En misant sur les différents sens, les enfants apprennent à être plus ouverts aux nouvelles saveurs et sont plus disposés à goûter à de nouveaux aliments, ce qui est favorable à l'adoption de saines habitudes alimentaires. Des études démontrent d'ailleurs que l'éducation sensorielle entraîne des effets positifs sur les comportements alimentaires et sur la santé².

Un atelier pour découvrir le plaisir des sens

Cet atelier permettra aux élèves de s'initier au plaisir de manger grâce à leurs cinq sens. Ils identifieront d'abord les sens sollicités lorsqu'ils mangent. Dans le cadre d'un parcours sensoriel ludique, ils seront amenés à réfléchir à chacun des sens. Une activité à faire à la maison avec leurs parents sur les sens et les signaux de faim et de satiété est aussi proposée.

1 C. Reverdy, Sensory Education: French Perspectives, in V. R. Preedy et coll., Handbook of Behavior, Food and Nutrition, Springer, 2011.

2 Gravel K., Watiez M. et V. Provencher, «L'éducation sensorielle: Quels bienfaits sur la relation avec la nourriture?», Revue Nutrition - Science en évolution, Ordre professionnel des diététistes du Québec, vol. 13, n° 2, automne 2015.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE



Note: Le parcours sensoriel doit être préparé avant de réaliser l'atelier.
Les instructions se trouvent en annexe.



PHASE DE PRÉPARATION

 **Durée:** 5 min

Matériel: Crayon à mine et gomme à effacer

INTRODUCTION DE LA THÉMATIQUE

Présentez la thématique générale aux élèves :

« *Aujourd'hui, nous allons vivre une expérience "sensorielle". Sais-tu ce que "sensoriel" veut dire? Ça signifie que l'on fera appel à nos cinq sens... À quoi penses-tu que ça peut servir de prêter attention à tes sens quand tu manges? »*

Introduisez la notion de plaisir en amenant les élèves à réaliser qu'en prêtant attention à leurs sens lorsqu'ils mangent, le repas est plus satisfaisant et qu'ils ont ainsi plus de plaisir à manger. Demandez aux élèves de ranger leur matériel et de ne garder qu'une gomme à effacer et un crayon à mine.

CLIMAT DE RESPECT

Instaurez un climat de respect pour l'atelier d'apprentissage.

« *Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles :*

- *Je suis respectueux envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables, je ne ris pas des autres ou de leurs idées.*
- *Je suis les directives : je respecte les directives données pour chacune des activités.*
- *Mes commentaires sont constructifs : je m'assure que mes commentaires sont enrichissants pour les autres.*
- *Comme toujours, je lève la main pour avoir la parole.*
- *Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs. »*



PHASE DE RÉALISATION

Activité 1 CONNAISSEZ-VOUS LES CINQ SENS ?

🕒 **Durée:** 8 min

☑ **Matériel:** • Tableau et craie OU tableau interactif

1.1 MON CORPS ET LES CINQ SENS

Posez aux élèves les questions ci-dessous. Écrivez au tableau les cinq sens une fois qu'ils ont été nommés.

- ◀ • *Connais-tu les cinq sens ? Peux-tu les nommer ?*
- *Sont-ils utiles ?*
- *Quelles parties du corps ou quels organes sont utilisés pour chacun des sens ?*
- *Lorsque tu manges, utilises-tu tous tes sens ? Quel(s) sens utilises-tu ?*
- *Y a-t-il un ou des sens dont tu n'as pas besoin pour manger ?*
- *Et si tu n'avais pas tous ces sens, crois-tu que manger serait aussi agréable ? Pourquoi ?* ▶▶

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- *Les cinq sens sont: la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.*
- *Lorsque tu manges, tu fais appel à tes sens. C'est grâce à ceux-ci que manger provoque différentes sensations et émotions. Parfois, ce n'est pas agréable, comme quand tu manges un aliment que tu n'aimes pas. Mais c'est aussi grâce à tes sens que tu as tant de plaisir à savourer tes aliments préférés et à découvrir de nouveaux mets.*

Activité 2 LE PARCOURS SENSORIEL

 **Durée:** 20 min

- Matériel:**
- Crayon à mine et gomme à effacer
 - Feuille-réponse – 1 copie par élève
 - Ruban adhésif
 - Verre de carton opaque ou de styromousse + couvercle en plastique jetable
 - Mouchoir partiellement imbibé d'essence de vanille
 - Pot de verre à moitié rempli de sucre ou de sel + couvercle
 - Stations sensorielles n° 1 à n° 6

2.1. DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ (5 MIN)

Avant de diviser les élèves en groupes, expliquez-leur d'abord les directives :

- « • Cette activité se fait de façon individuelle. La division en équipes sert uniquement à répartir les élèves aux diverses stations sensorielles pour éviter qu'une station soit trop achalandée.
- Lorsque tu as terminé à une station, tu peux passer à la suivante (ou à une autre moins achalandée) sans attendre le reste de ton groupe.
- Il y a six stations sensorielles réparties à travers la classe. À chaque station, tu dois suivre les directives écrites et inscrire tes réponses sur ta feuille-réponse.
- Tu auras 15 min pour visiter les six stations sensorielles.
- Pour que l'activité se déroule bien, tu dois te déplacer tranquillement et en silence ou parler en chuchotant.
- C'est une activité individuelle. Les réponses sont personnelles, tu n'es donc pas obligé de faire part aux autres de ce que tu écris sur ta feuille-réponse.
- Si tu termines le parcours avant les autres, tu dois retrouver ta place en silence et t'occuper (lire un livre, parfaire ton dessin pour la station n° 6, etc.) en attendant la fin de l'activité. »

Divisez maintenant les élèves en six groupes et distribuez le document *Feuille-réponse* à chaque élève.

 **Suggestion:** Si vous le jugez nécessaire pour le bon déroulement de l'activité, rendez-vous à chaque station sensorielle et expliquez les directives avant le début de l'activité. 

2.2. LE PARCOURS SENSORIEL (15 MIN)

Donnez le signal de départ pour l'activité et veillez à son bon déroulement. Pendant le déroulement du parcours sensoriel, préparez la présentation du PowerPoint en projetant la diapositive n° 1.



Activité 3 RETOUR SUR LE PARCOURS SENSORIEL

⋮ **Suggestion:** Avant d'animer l'activité, consultez la présentation PowerPoint afin de vous familiariser avec son contenu, ses animations et l'ordre dans lequel les réponses sont présentées. ⋮

🕒 **Durée:** 12 min

☑ **Matériel:** • Présentation PowerPoint *Le parcours sensoriel*
• Ordinateur + projecteur + écran OU tableau interactif

3.1 RETOUR SUR LE PARCOURS SENSORIEL

Invitez les élèves à revenir au calme et faites un retour sur le parcours sensoriel à l'aide de la présentation PowerPoint *Le parcours sensoriel* :

- «
• *As-tu aimé cette activité?*
• *Y a-t-il des stations qui étaient plus difficiles pour toi?*
• *Nous allons revoir ensemble ce que tu as fait à chaque station sensorielle.* »

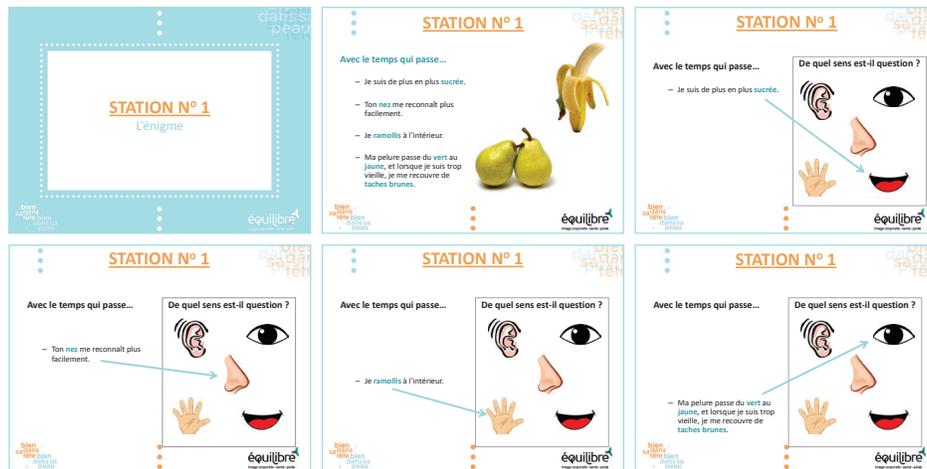
Pour chaque station, la bonne réponse est la première information fournie dans la présentation. Avant de la dévoiler, invitez un ou des élèves à dire ce qu'ils ont inscrit sur leur feuille-réponse.

Ensuite, demandez à un ou plusieurs élèves de se lever et d'aller identifier de quel(s) «sens» il était question à chaque station en pointant l'image appropriée sur la présentation PowerPoint. Encouragez la discussion. Voir à la page suivante l'information à transmettre pour chaque station.

⋮ **Note:** La seule station où la réponse n'est pas fournie dans la présentation est la STATION n° 5 puisqu'il s'agit de ce que vous aurez choisi de mettre dans le contenant (sucre ou sel). ⋮

STATION N° 1 - L'énigme:

Projetez la diapositive n° 2 puis les diapositives n° 3 à 7 lors de l'échange.



Réponse à l'énigme:

Une banane ou une poire!

Sens: Odorat, toucher, goût et vue

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- *Lorsqu'une banane ou une poire mûrit, elle change de plusieurs façons. Sa couleur change. L'intérieur ramollit et a un goût de plus en plus sucré. Son parfum devient de plus en plus puissant. Grâce à tes sens, tu peux percevoir ces changements. Tu peux savoir si elle est trop verte ou trop mûre à ton goût. Tu peux aussi avoir une préférence pour une banane ou une poire plus ou moins mûre. Tes sens te permettent de choisir de la manger selon le degré de mûrissement que tu préfères.*

STATION N° 2 - Les trois bruits:

Projetez la diapositive n° 8 puis les diapositives n° 9 et n° 10 lors de l'échange.



Réponses:

1. CROUNCH = Carotte
2. GLOU GLOU GLOU = Verre de lait
3. SQUISH SQUISH = Fromage en grains

Sens: Ouïe

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE:

- On n'y pense pas souvent, mais le bruit des aliments est aussi important lorsque l'on mange. Aimerais-tu ta carotte si elle faisait «SQUISH SQUISH» sous tes dents? Et le célèbre fromage en grains québécois ne se distingue-t-il pas par le bruit qu'il fait quand il frotte contre tes dents?
- Sans le bruit des aliments, aurais-tu autant de plaisir à les manger? Peux-tu nommer d'autres aliments qui font un bruit particulier? (Ex.: biscottes qui craquent, boisson chaude que l'on sirote, boisson fraîche bue avec une paille, etc.)

STATION N° 3 - Le verre mystère:

Projetez la diapositive n° 11 puis les diapositives n° 12 et n° 13 lors de l'échange.



Réponse: De la vanille

Sens: Odorat

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE:

- Il n'est pas toujours facile de nommer les odeurs. Toutefois, plusieurs odeurs évoquent des souvenirs sans même que tu puisses les identifier.
- À quoi as-tu pensé quand tu as senti la vanille? T'est-il déjà arrivé de sentir une odeur et de penser immédiatement à un souvenir précis? (Ex.: l'odeur de la sauce à spaghetti de mon père, l'odeur de ma mère qui cuisine quand je reviens à la maison, l'odeur du café le matin me dit que mes parents sont réveillés, etc.)

STATION N° 4 - Trouve l'intrus :

Projetez la diapositive n° 14 puis les diapositives n° 15 et n° 16 lors de l'échange.



Réponse: La soupe

Sens: Toucher

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- *Tous les aliments peuvent se manger avec les mains. Ils sont solides. Tandis que pour manger de la soupe, tu dois prendre une cuillère. Une autre raison d'utiliser des ustensiles est que la soupe est chaude. Grâce au toucher (mains, langue, lèvres), tu perçois la texture, la dureté et la température des aliments. C'est très important.*
- *Aimerais-tu manger de la crème glacée chaude, boire du lait avec des grumeaux ou croquer dans un gâteau sec et dur ?*

STATION N° 5 - Sucre ou sel? :

Projetez la diapositive n° 17 puis les diapositives n° 18 et n° 19 lors de l'échange.



Réponse: Selon votre choix (sucre ou sel)

Sens: Goût

- **Suggestion:** Avant de dévoiler la réponse, demandez aux élèves qui croient qu'il s'agit de sucre, et ensuite de sel, de lever la main. Ouvrez finalement le pot, invitez un élève à venir prendre une petite pincée du contenu et à y goûter. Poursuivez ensuite l'échange avec les élèves.

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- *Contrairement aux autres stations, il était impossible ici de résoudre l'énigme sans recourir au goût. Tu pouvais manipuler le contenant (toucher), le regarder (vue), le brasser pour écouter (ouïe), mais si tu ne l'ouvrais pas pour goûter son contenu, il était impossible de l'identifier. En plus, le sel et le sucre n'ont pas d'odeur (odorat)!*



STATION N° 5 - Sucre ou sel? (suite):

Projetez la diapositive n° 20



Il existe quatre goûts que notre langue est capable de distinguer.

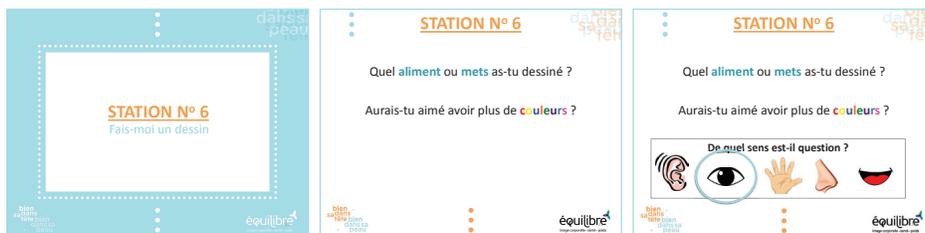
« Outre le salé et le sucré, peux-tu nommer d'autres goûts que ta langue reconnaît? »

Réponse: L'acide/sûr (ex.: citron, vinaigre, bonbons sûrs) et l'amer (pamplemousse, choux de Bruxelles, chocolat noir). La langue ne reconnaît que ces goûts, mais elle nous permet aussi de ressentir la texture et la température des aliments (touché).

Note: Un cinquième sens, appelé umami, existe également. C'est le goût « extraordinaire » qui qualifie de délicieux un aliment et qui fait en sorte qu'on veut en manger davantage. Cependant, puisque ce cinquième sens peut être difficile à identifier, il n'a pas été inclus à l'atelier.

STATION N° 6 - Fais-moi un dessin:

Projetez la diapositive n° 21 puis les diapositives n° 22 et n° 23 lors de l'échange.



Sens: Vue

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- *Aurais-tu aimé avoir accès à des crayons de couleur plutôt qu'au crayon à mine seulement ? Lorsque tu penses à ton aliment ou mets préféré, sa couleur est-elle importante pour le rendre alléchant ? Si tous les aliments étaient en gris à partir de maintenant, seraient-ils encore aussi attirants ?*

PHASE D'INTÉGRATION

 **Durée:** 5 min

Matériel: • *Mémo à l'intention des parents* – 1 copie par élève
• Outil *Un repas plein de sens!* – 1 copie par élève

À TABLE, J'AI DU PLAISIR À UTILISER MES CINQ SENS!

Terminez l'atelier en demandant à nouveau aux élèves quels sens sont importants lorsque l'on mange.

La réponse: TOUS!

- « • Grâce à nos cinq sens, on peut profiter des multiples plaisirs de manger. Peux-tu m'expliquer comment tes sens te procurent du plaisir lorsque tu manges?
- On ne mange pas seulement avec notre bouche, mais avec tous nos sens. Manger est une expérience "multisensorielle", ce qui veut dire que l'on utilise plusieurs sens.
- Peux-tu nommer des exemples d'aliments pour lesquels un sens en particulier est très important pour toi? Donnez quelques exemples...
 - une pomme croquante (ouïe), une belle fraise rouge (vue), l'odeur de la sauce à spaghetti de ton père (odorat), un bol de soupe chaude en hiver (toucher), le goût unique de la tarte de ta grand-mère (goût), etc.
- Si tu manges rapidement, es-tu en mesure de bien prêter attention à tes cinq sens? Pour vraiment savourer les aliments, faut-il manger vite ou lentement?
- Lors de ton prochain repas, à chaque bouchée, essaie de ressentir tous tes sens. Prends conscience de chaque sensation. »

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR POUR CONCLURE L'ATELIER:

- *Manger sert à nourrir ton corps pour lui donner de l'énergie et le garder en bonne santé. Mais manger, c'est aussi une occasion de te faire plaisir et de prendre le temps de savourer tes aliments préférés. En te concentrant sur tous tes sens quand tu manges, tu pourras apprécier encore plus les aliments que tu aimes déjà et même en découvrir de nouveaux!*

À la fin de l'atelier, remettez aux élèves le document *Mémo à l'intention des parents* de même que l'outil *Un repas plein de sens!* Cette activité se fera à la maison en compagnie des parents et permettra à l'élève d'apprendre à manger tout en étant attentif aux cinq sens de même qu'aux signaux de faim et de satiété.

BONUS (FACULTATIF)

Les différentes propositions ci-dessous permettront aux élèves d'intégrer davantage les apprentissages. Vous pouvez toutefois faire un retour sur les apprentissages d'une autre façon selon votre contexte.

L'histoire qui n'a pas de sens (15 min)

Cette activité vous est proposée afin d'évaluer l'intégration des apprentissages par les élèves

Matériel : • *L'histoire qui n'a pas de « sens »* – 1 copie par élève

- Crayon à mine et gomme à effacer
- Marqueur
- Clé-réponse

Distribuez une copie du document *L'histoire qui n'a pas de « sens »* à chaque élève. Demandez à chacun d'eux de conserver un crayon à mine, une gomme à effacer et un marqueur.

Expliquez les directives de la 1^{re} partie de l'exercice. Lisez lentement et à haute voix l'histoire pendant que les élèves suivent en surlignant les erreurs.

Expliquez les directives de la 2^e partie de l'exercice, soit de corriger l'erreur dans la colonne du sens approprié. Utilisez la première erreur identifiée dans le texte en exemple. Allouez le reste du temps aux élèves pour faire l'exercice de façon individuelle.

Lorsque le temps est écoulé, récupérez les copies. Corrigez à l'aide du document *Clé-réponse*.

Retour sur l'activité *Un repas plein de sens!* (10 min)

Quelques jours après la réalisation de l'atelier d'apprentissage, demandez d'abord aux élèves s'ils se souviennent de l'atelier pédagogique *Explorer mes cinq sens pour manger avec plaisir !* Effectuez un retour sur les notions apprises durant l'atelier.

- « • *Qu'avons-nous fait durant le parcours sensoriel ?*
- *Qu'as-tu appris ?*
- *Te souviens-tu de tes cinq sens ?* »

Demandez si quelques élèves souhaitent raconter leur expérience de l'activité *Un repas plein de sens!* effectuée en compagnie de leurs parents. Vous pouvez alimenter l'échange à l'aide des questions suivantes :

- « • *As-tu fait l'activité à la maison ?*
- *Quel repas as-tu mangé ? Quel est ton plat préféré ?*
- *As-tu aimé prêter attention à tes sens lorsque tu as mangé ton repas ?*
Y a-t-il un sens que tu as davantage remarqué ?
- *Quels sont les signes que ton corps t'envoie quand tu as faim ? Et quand tu n'as plus faim ?*
- *Aimes-tu prendre le temps de savourer chaque bouchée en prêtant attention à tes sens ?* »

● ANNEXE: INSTRUCTIONS POUR LA PRÉPARATION DES STATIONS SENSORIELLES

Il y a un total de six stations sensorielles à préparer avant le début de l'activité. Positionnez les six stations à différents endroits dans votre local. Considérez que plusieurs élèves seront présents aux stations en même temps et qu'ils devront circuler de l'une à l'autre de façon à toutes les visiter.

STATION N° 1 - L'énigme:

Les élèves répondent à une énigme et trouvent l'aliment dont il est question.

- Imprimez *Station sensorielle n° 1*.
À l'aide de ruban adhésif, fixez la feuille à l'endroit de votre choix de façon à ce qu'elle soit bien visible et accessible.

STATION N° 2 - Les trois bruits:

Les élèves associent un bruit avec le bon aliment.

- Imprimez *Station sensorielle n° 2*.
À l'aide de ruban adhésif, fixez la feuille à l'endroit de votre choix de façon à ce qu'elle soit bien visible et accessible.

STATION N° 3 - Le verre mystère:

Les élèves sentent le contenu d'un verre, identifient l'odeur et à quoi elle leur fait penser.

- Imprimez *Station sensorielle n° 3*.
À l'aide de ruban adhésif, fixez la feuille à l'endroit de votre choix de façon à ce qu'elle soit bien visible et accessible.
- Imbibez légèrement un mouchoir d'essence de vanille. Mettez le mouchoir dans le verre de carton opaque ou de styromousse. Refermez le contenant avec le couvercle en plastique jetable. Ouvrez l'ouverture du couvercle ou faire des trous dans celui-ci à l'aide d'un objet pointu. Déposez le verre à côté de la feuille *Station sensorielle n° 3*.
- Nous vous suggérons de fixer le couvercle sur le verre avec du ruban adhésif afin d'éviter que les élèves ne l'enlèvent pour voir ce qui se trouve à l'intérieur.

STATION N° 4 - Trouve l'intrus:

Les élèves identifient l'intrus parmi un choix de quatre aliments et expliquent leur choix.

- Imprimez *Station sensorielle n° 4*.
À l'aide de ruban adhésif, fixez la feuille à l'endroit de votre choix de façon à ce qu'elle soit bien visible et accessible.

STATION N° 5 - Sucre ou sel?:

Les élèves devinent le contenu d'un pot de verre contenant du sucre ou du sel, sans l'ouvrir. Ils peuvent toutefois le manipuler délicatement.

- Imprimez *Station sensorielle n° 5*.
À l'aide de ruban adhésif, fixez la feuille à l'endroit de votre choix de façon à ce qu'elle soit bien visible et accessible.
- Remplissez à moitié avec du sucre OU du sel un pot de verre (ex.: Mason, Bernardin). Refermez avec son couvercle bien serré. Déposez le pot à côté de la feuille *Station sensorielle n° 5*.

STATION N° 6 - Fais-moi un dessin:

À l'aide de leur crayon à mine, les élèves dessinent leur aliment ou mets favori sur leur feuille-réponse. Attention: ils ne peuvent pas utiliser de crayons de couleur! S'ils n'ont pas de crayon à mine et seulement des crayons de couleur, ils doivent en choisir un et utiliser uniquement cette couleur.

- Imprimez *Station sensorielle n° 6*.
À l'aide de ruban adhésif, fixez la feuille à l'endroit de votre choix de façon à ce qu'elle soit bien visible et accessible.

DOCUMENTS À IMPRIMER

- *Feuille-réponse*: 1 copie par élève (2 pages)
- *Station sensorielle n° 1 à n° 6*: 1 copie par station (6 pages)
- *Mémo à l'intention des parents*: 1 copie par élève (1 page)
- *Un repas plein de sens*: 1 copie par élève (2 page)
- BONUS (facultatif)
 - *L'histoire qui n'a pas de sens*: 1 copie par élève (2 pages)
 - *Clé-réponse*: 1 copie pour l'enseignant/intervenant (1 page)

STATION N° 1:

Réponse: _____

STATION N° 2:



STATION N° 3:

1. L'odeur est _____

2. Cette odeur me fait penser à _____



STATION N° 4:

L'intrus est _____

Pourquoi? _____

STATION N° 5:

Sel

Sucre

STATION N° 6:

Mon aliment ou mon mets préféré est: _____

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or a detailed response to the question above.

STATION SENSORIELLE N° 1



RÉSOUS L'ÉNIGME SUIVANTE:



Avec le temps qui passe...



1. Je suis de plus en plus sucrée.
2. Ton nez me reconnaît plus facilement.
3. Je ramollis à l'intérieur.
4. Ma pelure passe du vert au jaune et, lorsque je suis trop vieille, je me recouvre de taches brunes.



QUEL ALIMENT SUIS-JE ?

(Chut ! Garde ta réponse pour toi et écris-la sur ta feuille-réponse.)

STATION SENSORIELLE N° 2

Voici trois bruits:

CROUNCH
GLOU GLOU GLOU
SQUISH SQUISH

Et trois aliments:



**ASSOCIE CHAQUE BRUIT À UN ALIMENT ET
INSCRIS TA RÉPONSE SUR TA FEUILLE-RÉPONSE.**

STATION SENSORIELLE N° 3



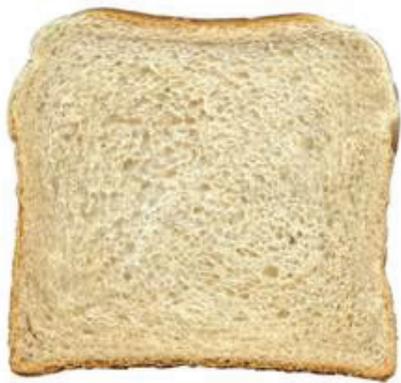
Sans l'ouvrir et sans regarder à l'intérieur,
porte ce verre à ton nez et prends une grande inspiration.

Réponds à ces deux questions sur ta feuille-réponse :

1. PEUX-TU IDENTIFIER L'ODEUR ?
SINON, DÉCRIS-LA.
2. À QUOI CETTE ODEUR TE FAIT-ELLE PENSER ?

STATION SENSORIELLE N° 4

Parmi les quatre aliments suivants, trois ont quelque chose en commun et un est un intrus.



IDENTIFIE L'INTRUS ET EXPLIQUE POURQUOI
IL EST DIFFÉRENT DES AUTRES ALIMENTS.

ÉCRIS TA RÉPONSE SUR TA FEUILLE-RÉPONSE.

STATION SENSORIELLE N° 5

Sans l'ouvrir, peux-tu deviner ce que contient ce pot ?



EST-CE DU SEL OU DU SUCRE ?

Encerle ton choix sur ta feuille-réponse.

Pssst! Si tu veux, tu peux prendre le pot pour le manipuler et le regarder de plus près, mais **TU NE PEUX PAS L'OUVRIR!**

STATION SENSORIELLE N° 6

Avec ton crayon à mine, dessine **ton aliment ou ton mets favori** dans le rectangle sur ta feuille-réponse.



● MÉMO À L'INTENTION DES PARENTS *UN REPAS PLEIN DE SENS!*

Aujourd'hui, votre enfant a fait une activité sur le plaisir de manger en découvrant que ses cinq sens sont sollicités lorsqu'il mange. L'outil *Un repas plein de sens!* est une activité que nous vous proposons de faire à la maison avec votre enfant pour lui permettre de mettre en pratique ses apprentissages en prêtant attention à ses sens lors d'un repas qu'il aime.

Pourquoi est-il important de prêter attention aux cinq sens quand on mange ?

En tant que parents, il est tout à fait normal de vouloir que votre enfant s'alimente bien et suffisamment. Si la qualité de l'alimentation est importante, il ne faut pas oublier une autre notion tout aussi primordiale : le plaisir de manger ! En effet, bien manger, c'est s'assurer de fournir au corps les nutriments dont il a besoin pour bien se développer, mais c'est aussi avoir du plaisir à préparer les repas, à savourer les aliments, à partager des repas en bonne compagnie, etc. En prêtant attention à ses sens lorsqu'il mange, votre enfant apprendra à remarquer ses préférences, découvrira de nouveaux aliments, apprendra à savourer son repas, prêter attention aux textures, aux couleurs, aux sons des aliments et aura ainsi plus de chances de développer une relation positive avec la nourriture. À long terme, être à l'écoute de ses sens a un impact positif sur la qualité de l'alimentation, la santé et le bien-être.

Que pouvez-vous faire pour aider votre enfant à être à l'écoute de ses sens ?

Vous pouvez aider votre enfant à respecter les signaux que son corps lui envoie, par exemple, en le laissant manger à sa faim ou en ne l'obligeant pas à manger lorsqu'il n'a pas faim. Vous pouvez aussi lui faire remarquer l'odeur du souper qui mijote, le bruit d'une pomme bien croquante, la texture d'un carré de chocolat qui fond sur la langue, etc. Impliquez-le dans la préparation des repas et présentez les plats de façon amusante afin de rendre le repas attrayant. Vous lui permettrez ainsi de développer une relation saine avec la nourriture et d'apprendre à faire confiance à son corps.

Pour en savoir plus...

Visitez monequilibre.ca/parents afin de lire le billet de blogue « Quelle quantité d'aliments mon enfant doit-il manger ? ». Vous y trouverez des conditions gagnantes à mettre en place afin d'aider votre enfant à savoir quand il a faim et quand il a assez mangé. Vous y trouverez également plusieurs autres outils et billets de blogue afin d'aider votre enfant à développer une relation saine avec son corps et la nourriture.



● UN REPAS PLEIN DE SENS!

Cette activité t'aidera à être attentif aux odeurs, aux saveurs, aux textures, aux sons, aux couleurs et aux formes des aliments lorsque tu manges. Tu verras, tu auras encore plus de plaisir à manger tes aliments préférés et à découvrir de nouveaux aliments en prêtant attention à tous tes sens! Bon appétit!



Consignes

- Demande à tes parents de faire l'activité avec toi.
- Choisis un plat que tu aimes beaucoup et assure-toi d'avoir faim avant de manger.
- Installe-toi dans un endroit tranquille pour bien te concentrer sur tes sens.
- En suivant l'ordre des étapes, réponds aux questions et coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.

N'oublie pas qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses!
Psitt! Pour t'aider, rappelle-toi l'atelier sur les cinq sens que tu as fait en classe.

UN REPAS PLEIN DE SENS!

1

PRENDS UNE GRANDE RESPIRATION ET CONCENTRE-TOI SUR CE QUE TU VOIS ET SENS.

VUE



Quelles sont les couleurs?

Peux-tu voir des formes? Lesquelles?

Peux-tu identifier des textures même sans goûter? Lesquelles?

Est-ce appétissant?

Oui Non

ODEUR



- Agréable
- Discrète
- Réconfortante
- Connue
- _____

2

IMAGINE TA PREMIÈRE BOUCHÉE...

As-tu hâte de goûter?

Oui Non

Commences-tu à saliver?

Oui Non

Prendras-tu une:

- Petite bouchée
- Moyenne bouchée
- Grosse bouchée

3

À CHAQUE BOUCHÉE, CONCENTRE-TOI SUR UN DE TES SENS.

GOÛT



- Sucré
- Salé
- Acide
- Amer
- _____

SONS



- Pétillant
- Croquant
- Croustillant
- _____

TEXTURE



- Croustillant
- Dur
- Mou
- Sec
- Crémeux
- Granuleux
- _____

TEMPÉRATURE

- Chaud
- Froid
- Tiède
- _____

AUTRES SENSATIONS

- Épicé
- Piquant
- Rafraîchissant
- _____

4

POUR MIEUX SAVOURER TON REPAS:

- ✓ Mastique bien les aliments pour goûter toutes les saveurs
- ✓ Dépose tes ustensiles entre chaque bouchée
- ✓ Concentre-toi sur chaque sens
- ✓ Arrête de manger quand tu sens que tu n'as plus autant de plaisir à manger

As-tu remarqué que ton repas est plus satisfaisant lorsque tu prêtes attention au plaisir de manger? Le plaisir est d'ailleurs un allié pour une alimentation équilibrée!

BONUS (FACULTATIF)

L'HISTOIRE QUI N'A PAS DE SENS

Cette histoire contient 7 erreurs sur les cinq sens.
Avec un crayon marqueur, identifie les 6 erreurs restantes :

Tous les dimanches, Lucas cuisine son repas préféré : des pâtes à la sauce tomate. En premier, il fait la sauce. Il lui faut plusieurs tomates **bleues** bien mûres. Il les fait cuire lentement et ça sent la banane dans toute la maison. Pour terminer, il ajoute un peu de sel pour que la sauce soit plus sucrée. Ensuite, il fait bouillir les pâtes dans de l'eau bien froide. Lorsqu'elles sont cuites, les pâtes deviennent dures. Il les mélange dans la sauce tomate jaune et dépose le tout dans une assiette. Une fois à table, il savoure son délicieux repas et boit un grand verre de lait. « *Crouch, crouch, crouch.* »

Pour chaque erreur que tu as trouvée, tu dois :

- a) Identifier de quel sens il est question en choisissant la bonne colonne.
- b) Corriger l'erreur en y écrivant la bonne réponse.

ERREUR	 OUÏE	 VUE	 ODORAT	 TOUCHER	 GOÛT
1. <u>bleues</u>		rouges			
2. _____					
3. _____					
4. _____					
5. _____					
6. _____					
7. _____					

CLÉ-RÉPONSE
 L'HISTOIRE QUI N'A PAS DE SENS

Tous les dimanches, Lucas cuisine son repas préféré: des pâtes à la sauce tomate. En premier, il fait la sauce. Il lui faut plusieurs tomates **bleues** bien mûres. Il les fait cuire lentement et ça sent **la banane** dans toute la maison. Pour terminer, il ajoute un peu de sel pour que la sauce soit plus **sucrée**. Ensuite, il fait bouillir les pâtes dans de l'eau bien **froide**. Lorsqu'elles sont cuites, les pâtes deviennent **dures**. Il les mélange dans la sauce tomate **jaune** et dépose le tout dans une assiette. Une fois à table, il savoure son délicieux repas et boit un grand verre de lait. **«Crouch, crouch, crouch.»**

ERREUR	OUÏE	VUE	ODORAT	TOUCHER	GOÛT
1. bleues		rouges			
2. la banane			la tomate		
3. sucrée					salée
4. froide				chaude	
5. dures				molles	
6. jaune		rouge			
7. Crouch, crouch, crouch	Glou glou glou				