

Présentation des fiches thématiques

Plusieurs fiches thématiques ont été développées pour vous accompagner dans la planification et l'animation de la période de collation de fruits et de légumes. Que vous soyez enseignants, personnel en garde scolaire ou encore parents voulant faire une activité d'éducation alimentaire avec votre enfant, ce contenu pourra vous être utile et facilitant.

Chaque dégustation propose de mettre un sens à l'honneur. Néanmoins, gardez en tête que goûter fait appel à tous les sens en même temps, et qu'il n'est pas naturel pour un enfant (ni pour un adulte!) de dissocier chaque composante sensorielle. Il est donc important d'accueillir toutes les évocations sensorielles des enfants, au-delà du sens à l'honneur. Concentrer l'attention de l'enfant sur l'une des caractéristiques d'un aliment (perçue par un de nos sens) sert ainsi de porte d'entrée pour voyager dans l'univers sensoriel du goût.

Certains facteurs expliquant l'origine des préférences sont spécifiquement nommés pour certaines dégustations. Cette notion de différence de préférences est cependant omniprésente dans toutes les activités de dégustation (comme à table!). Lors de chaque activité, lorsque les enfants parlent de leurs préférences, on peut simplement faire remarquer que tous n'aiment pas les mêmes aliments, sans nécessairement chercher à expliquer pourquoi.

L'enchaînement suggéré a été conçu pour permettre d'explorer la saisonnalité des aliments à l'intérieur du calendrier scolaire. Libre à vous de le faire varier, selon l'approvisionnement des collations à l'école, le contenu de votre réfrigérateur à la maison, et vos envies! Néanmoins, nous vous conseillons de débiter par « La pomme » qui introduit la dégustation avec les cinq sens.

Vous désirez aller plus loin et en connaître davantage? *Les Ateliers 5 épices* et *Croquarium* se déplacent dans tout le Québec pour offrir de la formation aux intervenants des écoles, des conférences pour les parents et des ateliers aux enfants et en formule parents-enfants. N'hésitez pas à les contacter pour réserver leurs services !

Suggestion de mois pour animer	Fiche thématique Aliment	Saisonnalité fruits et légumes cultivés au Québec	Thèmes de l'activité de dégustation		Objectif(s) de l'activité de dégustation	Recettes
			Les sens	Les préférences		
Septembre	La pomme	Juillet à mai (bonne conservation)	Les 5 sens	Les variétés d'un aliment	Découvrir que les 5 sens participent quand on goûte	Bar à trempette
Octobre	Le chou-fleur	Août, septembre, octobre	La vue		Découvrir que le sens de la vue crée des attentes	Taboulé de chou-fleur Petits moutons de chou-fleur
Novembre	La carotte	Juillet à mai	L'ouïe	La préparation (cuisson)	Explorer l'influence de la préparation d'un aliment sur le goût et sur ses préférences	Bar à trempettes grecque et indienne
Décembre	Le brocoli	Juillet à novembre	Le toucher		Découvrir qu'on touche aussi avec la bouche	Arbre de Noël en brocoli
Janvier	Le concombre	À l'année (de serre)	Le toucher	La texture	Explorer l'influence de la consistance sur les préférences	Sandwich de rondelles de concombre à l'houmous
Février	Le céleri	Juillet à novembre	Le goût en bouche: les arômes		Découvrir que le nez participe à la perception du goût en bouche Découvrir la différence entre odeurs et arômes	Garniture au thon
Mars	La tomate	À l'année (de serre) Juillet à octobre (de champs)	Le goût en bouche: saveurs (sucré/acide) et arômes		Découvrir la différence entre arômes et saveurs	Tomate farcie de guacamole Coccinelle rebelle
Avril	Le poivron	Dès mi-mars (de serre) Mi-juillet à novembre (de champs)	Le toucher		Préciser les parties du corps reliées au toucher Découvrir les différences de sensibilité au toucher	Jolies fleurs de poivron Petits bateaux farcis de fromage cottage à l'aneth
Mai	Le melon	Fin juillet à fin octobre	Le goût en bouche: les saveurs (sucré/salé)	Le sucré-salé La culture alimentaire	Découvrir sa préférence pour le sucré-salé Prendre conscience que la culture influence nos préférences alimentaires	Salade arc-en-ciel de melons
Juin	La fraise	Juin à octobre	Le goût en bouche: influence de la température		Découvrir l'influence de la température sur la perception du goût en bouche	Parfaits de fraises à la lime
Juin	Le pois mange-tout	Juillet à octobre	L'odorat		Découvrir que les odeurs évoquent des souvenirs propres à chacun	Salade asiatique croquante
Juin Septembre Octobre	La courgette	Septembre, octobre	Le goût en bouche: saveurs et arômes Utiliser ses sens pour cuisiner		Revoir ou découvrir deux des saveurs de référence Utiliser ses sens (goût et odorat) pour créer une recette à son goût	Rouleau de courgette
À l'année	La banane		La texture	La préparation	Explorer l'influence de la préparation d'un aliment sur le goût et sur ses préférences	Lait frappé à la banane
	L'orange et la clémentine			La préparation (découpe) et la manière de manger	Explorer l'influence de la manière de manger sur les préférences	Clémentine (ou orange) et sa trempette à l'érable
	Le raisin de table	Mi-septembre à mi-octobre	Le goût en bouche: l'astringent		Découvrir et apprendre à apprivoiser une sensation particulière, l'astringent	Brochette de raisins Raisins congelés Le hérisson Le mille-pattes