

# Capsule pédagogique

Mars 2021






## Mois de l'alimentation



Pour mettre en application le programme éducatif, il faut promouvoir les saines habitudes alimentaires chez les enfants. Le mois de mars est tout indiqué pour le faire, puisque c'est le mois de l'alimentation.

Bien sûr, pour y arriver, il faut d'abord offrir aux enfants des repas et collations santé en se basant sur le guide alimentaire canadien. Une autre bonne façon est de cuisiner avec eux et, en plus, les enfants adorent ça.

La réalisation d'une activité culinaire éducative permet :

-  d'associer la notion de plaisir et de convivialité au fait de cuisiner;
-  de favoriser la découverte des aliments;
-  d'initier les enfants à certaines techniques culinaires;
-  d'inculquer les bonnes pratiques en hygiène et salubrité alimentaire;
-  de renseigner en lien avec la transformation des aliments.



**Afin de souligner le mois de l'alimentation, nous vous lançons un petit défi :**

Soit par papier ou par courriel, faites nous parvenir une photo d'une activité culinaire que vous avez faite avec les enfants de votre groupe et nous vous remettrons un couteau en bois conçu spécialement pour eux (Gracieuseté du Regroupement À petits pas). Vous serez étonnés de constater comment un couteau en bois peut être aussi tranchant pour les aliments, en plus d'être sécuritaire pour les petits doigts.

**On attend vos photos en grand nombre.**



# PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS



## ACTIVITÉS DE TRANSITION POUR POUPON, LORSQUE CELUI-CI ATTEND DANS SA CHAISE-HAUTE.

**C'est dans le sac :** Glissez une feuille de papier dans un sac de type « Ziploc », ajoutez quelques gouttes de peinture et refermez. Collez le sac sur la tablette de la chaise haute avec du ruban adhésif et voilà ! Amusement instantané.

**Magie magnétique :** Une tôle à biscuit et une poignée de lettres magnétiques, de formes ou d'animaux est tout ce dont vous avez besoin sur le plateau de la chaise haute pour garder bébé occupé. Attention! Utilisez des grosses pièces.

**RECETTE À FAIRE AVEC LES ENFANTS :** (\*\*N'oubliez pas de nous faire parvenir une photo afin de recevoir un couteau en bois)

À l'avance, préparer de fines crêpes.  
Faire couper aux enfants des fruits de votre choix.  
Sur une baguette de bois, alterner fruits et morceaux de crêpe.  
Pourquoi ne pas ajouter un petit coulis de fruits ou de sirop d'érable.



**Bon à s'en lécher les doigts!**

## LA PARADE DE MODE

Trouver la différence sur l'habillement de l'ami qui parade.

- ❖ Nommer un enfant et le faire défiler devant tout le groupe. Chacun regarde comment il est habillé.
- ❖ L'enfant change de pièce et il doit changer quelque chose. Exemples : Ajouter un chapeau, mettre son chandail à l'envers, enlever ses bas, etc.
- ❖ Il revient devant les amis qui doivent trouver ce qu'il a changé. Chacun le fait à tour de rôle.

## BRICOLAGE DE PÂQUES :



Pour cette activité, vous aurez besoin de craies, d'un pochoir de lapin et d'un carton noir. À l'aide des craies, coloriez autour du pochoir. Puis avec les doigts on étale la craie vers les bords du carton et le tour est joué !

### COMPTINE :

Tu es vraiment trop curieux  
Cache tes yeux!  
Bien plus curieux qu'une abeille  
Bouche tes oreilles!  
Plus curieux qu'un chimpanzé  
Pince ton nez!  
Et plus curieux qu'une mouche  
Ferme ta bouche!



### MARS, MOIS DE LA NUTRITION :

Profitez-en pour faire des activités avec les aliments.

Travailler les 5 sens en découvrant un nouveau fruit ou un nouveau légume. Faire sentir des épices. Goûter le sel et le sucre. Goûter un aliment en bouchant votre nez. Chercher l'intrus parmi un groupe d'aliments, exemple : ajouter des haricots dans la salade de fruits. Cacher un aliment dans un bocal opaque et, juste à l'odeur, les enfants doivent deviner ce que c'est.

**Amusez-vous!**