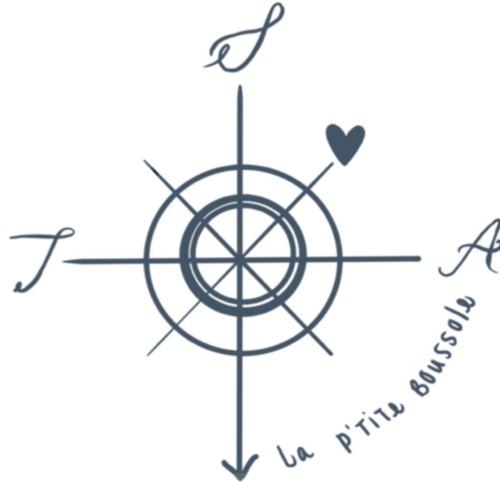


# L'alimentation



# L'alimentation

L'alimentation peut rapidement devenir un problème lorsque votre enfant sélectionne les aliments qu'il veut ou non consommer. L'heure des repas peut être source d'angoisse et de cauchemar autant pour le parent que pour son enfant.

Pour nos petits qui présentent des difficultés alimentaires, la vue de la nourriture peut devenir aversive. Or, pour désensibiliser vos enfants à leurs difficultés, il faut démystifier les aliments.

Intégrer certains aliments dans des jeux ou activités, sans avoir comme attente que vos petits les portent à leur bouche pour les manger, favorise la création d'un contact positif avec la nourriture.

Le document qui suit présente différentes activités pour permettre à votre enfant d'interagir positivement avec les aliments.

**Surtout soyez attentif aux réactions de votre enfant, s'il semble réticent à participer aux activités proposées ou à la manipulation proposée, respectez ses limites.**



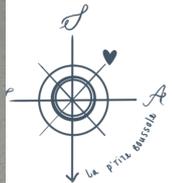
# L'art et les circulaires

Conservez les circulaires des différentes épicereries.

Avec votre enfant, amusez-vous à créer des personnages, paysages, arc-en-ciel,(... )avec les aliments que vous avez découpé dans les circulaires. Si votre enfant présente des difficultés avec le découpage, il est possible de découper préalablement les aliments.



Vous pouvez également faire trier les aliments par couleurs ou formes, faire nommer les aliments, faire pointer ou coller les aliments que vous nommez.



# L'art et les circulaires

Faites imprimer des photos de votre enfant et des membres de votre famille. Conservez les circulaires des différentes épiceries. Découpez avec votre enfant des aliments dans les dépliants. Amusez-vous à décorer les visages des membres de votre famille.

Profitez de l'activité pour faire nommer ou pointer les membres de votre famille. Travailler le nom des aliments en les faisant nommer par votre enfant ou en lui faisant pointer.





# L'art et

# les aliments

## **Une autre idée...**

Coupez des pommes de terres crues en deux. Sculptez, dans la chair de la pomme de terre, des reliefs ou dessins. Soyez créatif!

Présentez les pommes de terre étampes à votre enfant. Mettez à sa disposition de la peinture, style gouache, de différentes couleurs.

Donnez-lui une feuille et invitez-le à tremper une étampe pomme de terre dans la peinture pour ensuite la déposer sur le papier.



# L'art et

# les aliments

## Une autre idée...

Préparez différents fruits/légumes. Mettez à sa disposition de la peinture style gouache de différentes couleurs.

Donnez une feuille à votre enfant et invitez-le à tremper les aliments dans la peinture pour ensuite la déposer sur le papier.

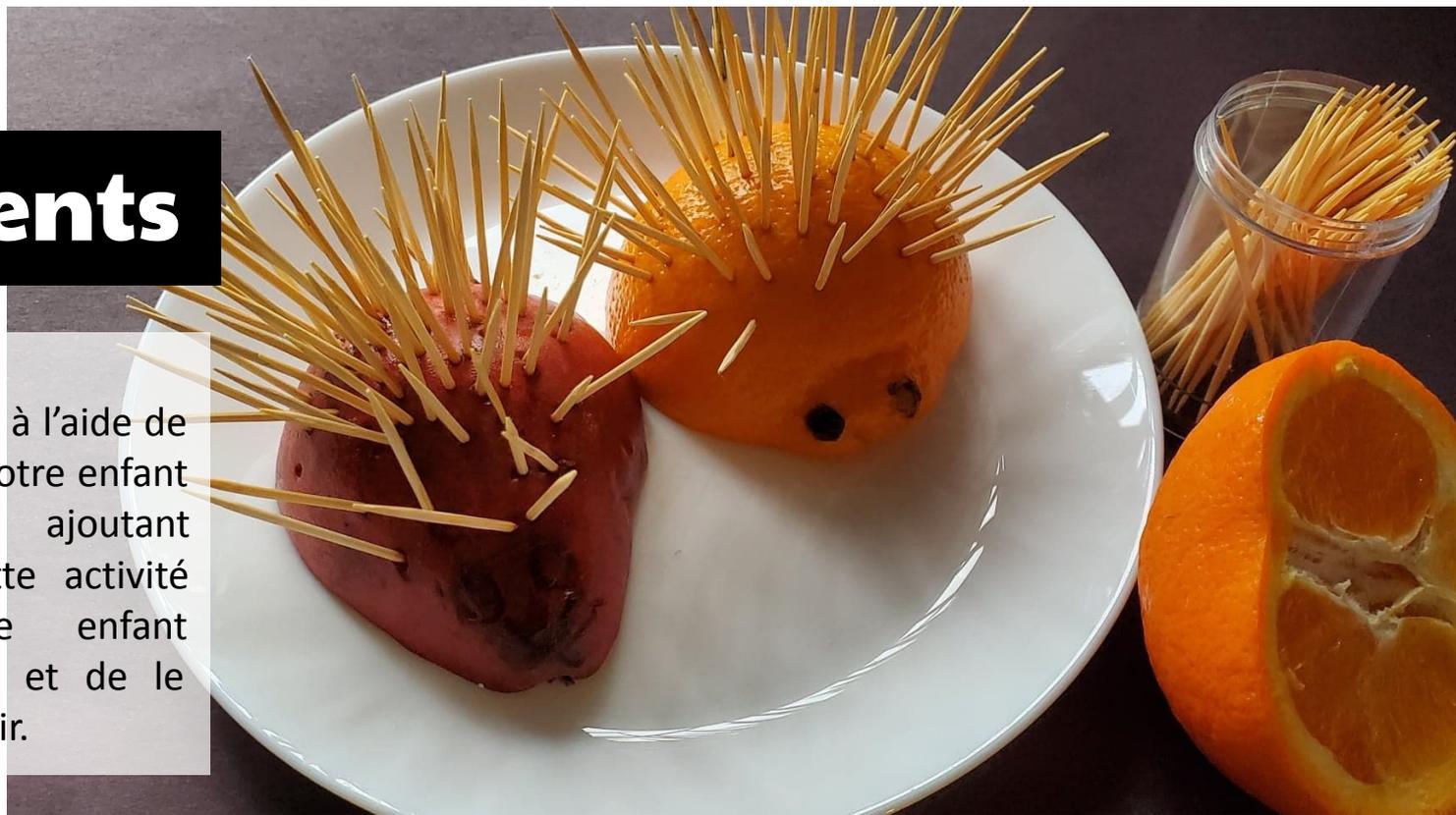


# L'art et

# les aliments

## Une autre idée...

Fabriquez des animaux à l'aide de fruits et demandez à votre enfant de vous aider en ajoutant certaines parties. Cette activité permettra à votre enfant d'apprivoiser l'aliment et de le manipuler pour le plaisir.



Faites-lui placer les cure-dents d'un hérisson, les tentacules d'une pieuvre, par exemple. Usez de votre imagination et surtout amusez-vous!



# L'art et

# les aliments

## Et pourquoi pas manipuler les aliments pour réaliser des oeuvres d'art

Préparez différents aliments pour exposer votre enfant à de nouvelles odeurs, textures, couleurs. Déposez les aliments devant votre enfant. Créer des visages, animaux, maison, (...).

Si votre enfant est ouvert, invitez-le à sentir les différents aliments présentés.

Travaillez le nom des aliments en les faisant nommer ou pointer par votre enfant. Vous pouvez aussi travailler les couleurs.



# Manipulez les

# aliments



Proposez à votre enfant de manipuler des aliments avec différents ustensiles. Évidemment sous surveillance.

Broyez, écrasez, coupez, épluchez, râpez, tranchez,...

Observez l'intérieur des aliments et décrivez-les ensemble.





# Manipulez les aliments

Intégrez votre enfant à la préparation des repas.  
Faites-lui mélanger la préparation.  
Invitez-le à mesurer et verser les aliments dans un bol.  
Laissez-le tenter de casser des oeufs.  
Laissez-le appuyer sur le bouton du mélangeur.

Profitez-en pour le faire sentir, toucher, regarder les aliments cuisinés. Restez dans le plaisir, respecter les limites de votre enfant, s'il semble réticent à participer.





# Explorez par les expériences

## Pomme volcanique

Percez et évidez une pomme à la manière d'une citrouille d'Halloween. Conservez le capuchon de la pomme.

Mettez du bicarbonate de soude au fond de la pomme et des gouttes de savon à vaisselle. Remettez le capuchon de la pomme. Versez du vinaigre et observez le résultat.



# Explorez par

# les expériences

## Céleri coloré

Préparez quelques récipients en les remplissant d'eau. Avec l'aide de votre enfant, déposez quelques gouttes de colorant alimentaire dans les récipients d'eau. Glissez-y des branches de céleri et observez le résultat.

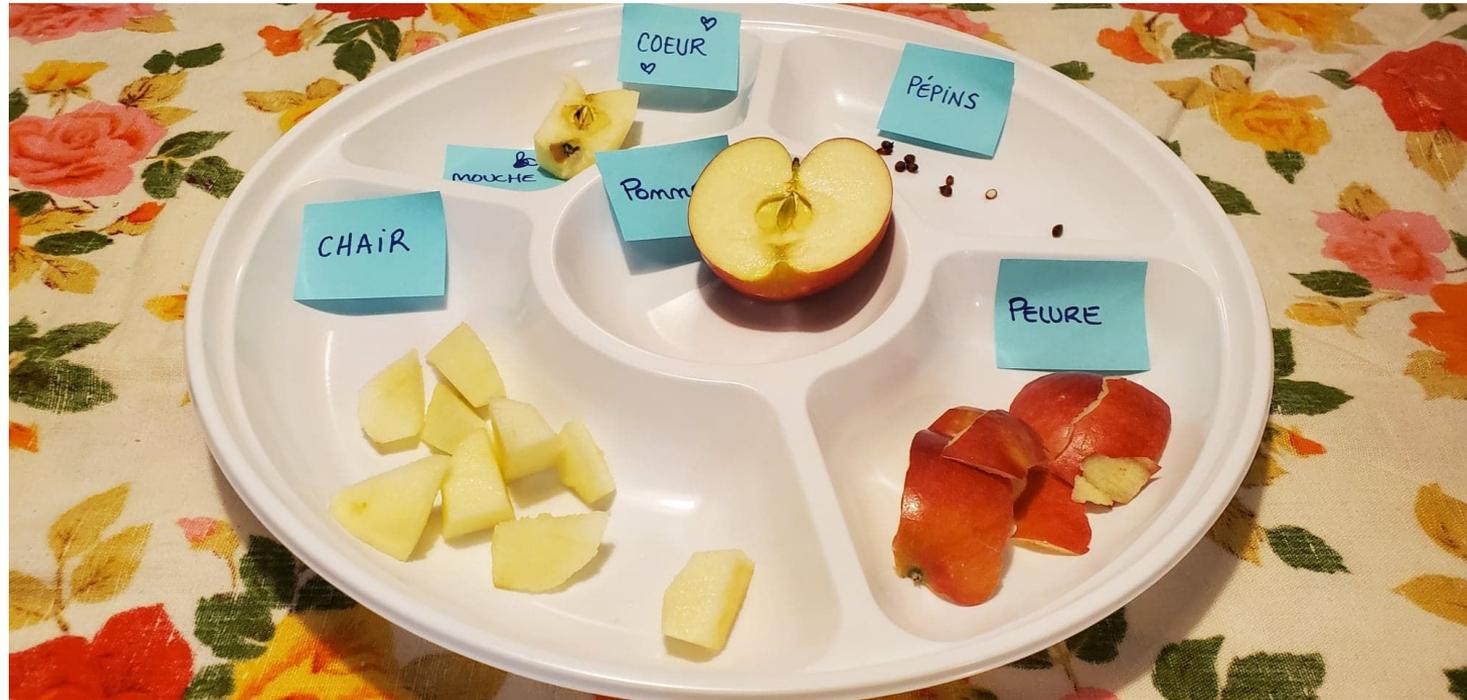
**\*\*Notez que les céleri ne prendront pas la teinte de l'eau immédiatement.\*\***



# Décomposez

# les aliments

Coupez un aliment et en séparer les différentes parties. Explorez, avec votre enfant, chacune de ses parties. Enseignez-lui le nom de ces différentes parties. Faites-lui manipuler. Parlez des textures, couleurs, odeurs,...





# Découvrez les aliments par les sens

Coupez différents aliments ; fruits, légumes, crus ou cuits, viande, desserts, ...

## Sens de l'odorat

Bandez les yeux de votre enfant. Faites-lui sentir l'aliment et demandez-lui de tenter de deviner quel aliment il a senti.

## Sens du toucher

Toujours les yeux bandés, demandez à votre enfant de manipuler l'aliment devant lui et demandez-lui de tenter de deviner à quel aliment il touche.



# Faites associer

## les aliments

Faites trier, par votre enfant, les aliments par couleur.

Utilisez des cartons de couleurs ou tout autres contenants de couleurs. Réunissez différents aliments. Faites associer, par votre enfant, les aliments aux couleurs correspondantes.

Profitez-en pour nommer ou faire pointer les aliments exposés.





# Intégrez dans

# un bac sensoriel

Créez un bac sensoriel de spaghettis cuits. Soyez attentif aux réactions de votre enfant, s'il semble réticent à toucher le contenu du bac, respectez ses limites.

Ajoutez des contenants vides pour que votre enfant les remplissent et les vident ou des ciseaux pour couper les spaghettis.



# Intégrez dans

# un bac sensoriel



Confectionnez un bac d'eau. Ajoutez-y un peu de savon à vaisselle ou de bain moussant pour créer une belle mousse.

Offrez des outils pour nettoyer les aliments; brosse à récurer, éponge, débarbouillette, brosse à dents,...

Ajoutez fruits et légumes dans l'eau et laissez votre enfant les manipuler.





# Jouez à faire

# semblant

Jouez à l'épicerie en utilisant des aliments jouets et des aliments réels.

Placez les aliments à la manière d'une épicerie. Jouez, chacun votre tour, le rôle du marchand et du client.

Vous pouvez dessiner des listes d'aliments à acheter ou choisir, chacun votre tour, ce que vous souhaitez acheter.



# Jouez à faire

# semblant

Rassemblez des aliments jouets et/ou des aliments réels.

Remplissez un chaudron d'eau. Préparez une soupe à deux en nommant à votre enfant les aliments à ajouter au bouillon. Mélangez la soupe, faites semblant de la sentir et d'y goûter.





# Jouez à faire

## semblant

Rassemblez des aliments jouets et/ou des aliments réels.

Faites semblant d'aller pique-niquer. Préparez, avec votre enfant, les aliments que vous amenez en pique-nique.

Donnez-vous rendez-vous à quelque part dans la maison et casser la croûte.



# Jouez à faire

# semblant

Rassemblez des aliments jouets et/ou des aliments réels et faites semblant d'aller au restaurant.

Jouez, chacun votre tour, le rôle du cuisinier, du serveur et du client.

Vous pouvez dessiner un menu dessinés ou non.



# Faites associer

# les aliments



Différentes options se présentent à vous ;

- Imprimez des images d'aliments/fruits/légumes
- Découpez les images dans une circulaire
- Utilisez un livre d'images

Réunissez différents aliments pour lesquels vous avez des images.

Faites associer, par votre enfant, les aliments aux images.

Profitez-en pour nommer ou faire pointer les aliments exposés.



# Documents parus dans la collection La ptite boussole

## Motricité globale

Idées d'activités de décharge motrice



## Le plaisir des chasses aux trésors!

Les chasses aux trésors sont un excellent moyen pour apprendre différentes habiletés de manière ludique. Elles permettent de travailler la compréhension du langage (vocabulaire/couleurs/adjectifs/prépositions,...), l'association, la déduction/logique, la capacité d'observation, la motricité globale, ...

## Optimisez vos bacs sensoriels

Comment utiliser vos bacs sensoriels pour stimuler le développement de votre enfant

## Motricité fine

Activités faciles et peu coûteuses

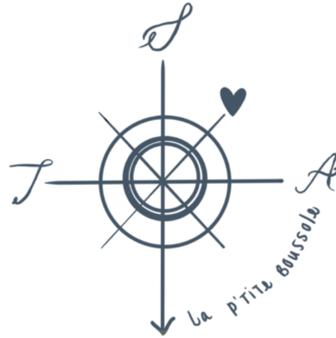
## Le contact visuel

## Communication

Enfant verbal - Encourager votre enfant à initier des demandes

## Le tour de rôle





Vous avez aimé notre document et désirez avoir plus d'idées?

**Visitez @Laptiteboussole**

