

À l'exploration de la nourriture

Bienvenue! Aujourd'hui, on part à l'aventure, en explorant la nourriture. On va faire appel à nos sens pour découvrir des aliments mystères, explorer la façon dont ils poussent et suivre leur périple depuis les champs jusqu'à nos assiettes.

1

Éveiller les sens

Nos sens nous aident à explorer les aliments de manière amusante et stimulante! Réfléchis au goût, à la texture et à l'apparence des aliments.



2

Aliment-mystère 1

Indices : On peut me donner beaucoup de formes différentes. Les gens me mangent le matin pour le déjeuner. On peut me manger avec une cuillère. Je suis composé de différents grains.



3

Aliment-mystère 2

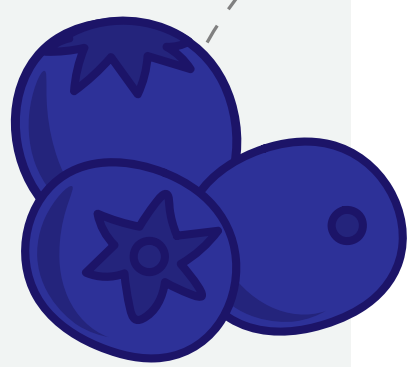
Indices : Je pousse sur une vigne. Je peux être grosse ou petite. J'ai souvent des graines dans ma « bedaine ». Je suis généralement cuite au four. Tu peux me sculpter à l'Halloween!



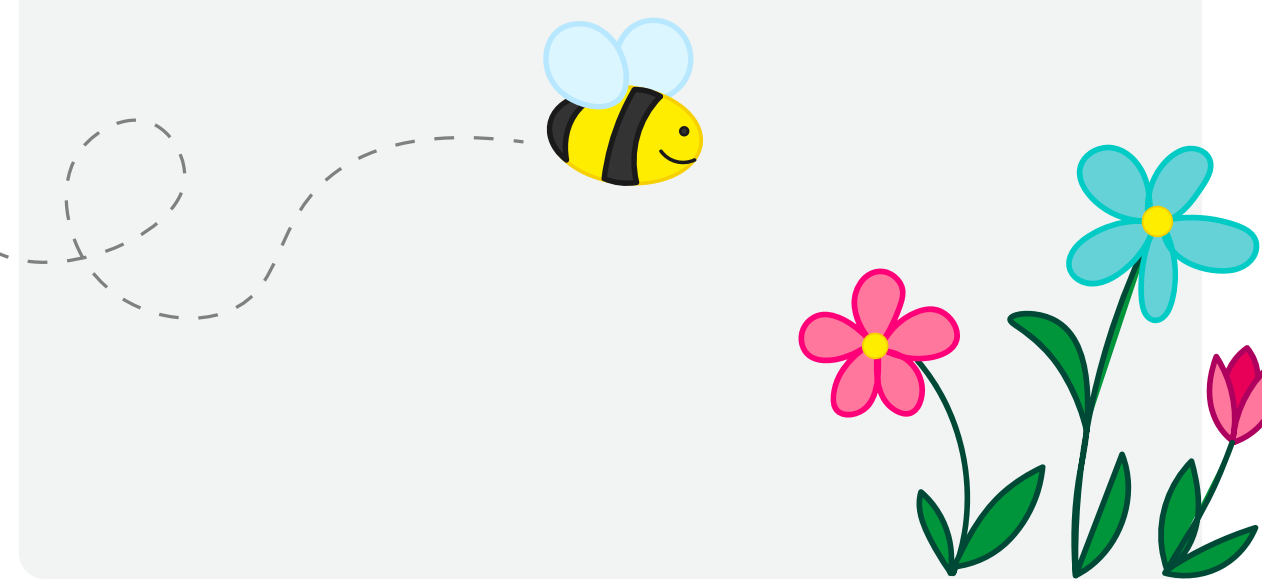
6

Les différentes façons de consommer les bleuets

- Une poignée de bleuets frais
- un smoothie aux bleuets
- de la confiture de bleuets
- une tarte aux bleuets
- des bleuets déshydratés.



Le périple du bleuet



5

Aliment-mystère 3

Indices : Je suis petit et rond. D'habitude, je suis sucré. Je mûris en été. Les gens et les animaux aiment me manger.



7

Manger avec conscience

Quand tu manges, tu portes attention à la nourriture, que tu prends le temps d'apprécier d'où elle provient, et que tu savoures les saveurs, les textures et les odeurs.

8

Reste curieuse et curieux

La nourriture est partout, et chaque bouchée a son histoire.



9

Affirmations

- « Je peux explorer la nourriture avec tous mes sens. »
- « Je nourris mon corps avec différentes sortes de nourritures. »
- « Je garde l'esprit ouvert pour essayer de nouvelles choses. »

10

Félicitations!

Merci d'avoir participé à cette exploration de la nourriture!



Question de réflexion :

Connais-tu le périple de ton aliment préféré? Quel chemin a-t-il pris pour voyager de sa source jusqu'à ta table ou ta boîte à lunch?

Chaque repas ou collation peut être une aventure! On te lance donc le défi suivant : essaie de trouver un nouvel aliment cette semaine et explore-le avec tous tes sens.

