

Académie Ever Active, Épisode 3.6
À l'exploration de la nourriture
Guide de l'éducateur

Résumé

Dans cet épisode, nous partons ensemble pour une aventure de nourriture! Nous utiliserons tous nos sens pour découvrir des aliments mystères, explorer comment ces aliments poussent et suivre leur parcours jusqu'à nos assiettes.

Liens au curriculum pédagogique

Saine alimentation M5.1, 15.1, 25.1, 35.1, 45.1, 55.1, 65.1

Préparation et considérations

- Affichez ou distribuez des copies du guide visuel pour cet épisode de balado pour que les élèves puissent suivre et pour soutenir l'apprentissage auditif avec des indices visuels.
- Utilisez la transcription ci-dessous pour les élèves qui ont besoin d'une copie imprimée.
- Convient pour l'écoute dans un petit ou un grand espace.
- Les élèves sont invités à visualiser et à réfléchir dans cet épisode.
- Cet épisode dure 16:35. Si vous choisissiez de faire une pause pendant l'épisode ou de diviser l'écoute en deux parties, nous vous recommandons de mettre le balado en pause à 7:48.

Vocabulaire clé

- nourriture
- aliment
- sens
- goût
- texture
- odeur
- apparence
- saisons
- ferme
- affirmations

Idées d'extension

- Journal de l'élève : éducation physique et bien-être
 - Pages d'activité : AS3, AS4, AS5, AS7
- Découvrez la ressource Éducation Nutrition de « [Bingo des aliments](#) » pour une autre façon intéressante d'explorer la nourriture.
- Écrivez une histoire sur le voyage d'un aliment, celui que vous préférez, partagez-la avec vos élèves et encouragez-les à écrire la leur.

- Menez une expérience de « Test de goût » avec votre classe et explorez l'expérience sensorielle de manger.

Transcription

À l'exploration de la nourriture

Bonjour les ami-e-s ! Je m'appelle Olive L'Active et je suis tellement contente de vous revoir à l'Académie Ever Active ! Aujourd'hui, on va se lancer dans une aventure de nourriture.

Vous allez avoir besoin d'un endroit calme pour vous asseoir, pour que vous puissiez faire appel à votre imagination. Ainsi, vous pourrez visualiser votre exploration en créant une image ou un film dans votre tête tout au long de notre aventure. 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. Préparez-vous à goûter, sentir et découvrir la nourriture d'une toute nouvelle manière !

Avant de commencer, on va éveiller nos sens. Inspirez profondément par le nez... Qu'est-ce que vous sentez ? Peut-être de l'air frais... ou quelque chose de différent ? Maintenant, bougez votre langue à l'intérieur de votre bouche... est-ce que vous goûtez quelque chose ? Enfin, frottez vos mains l'une contre l'autre. Qu'est-ce que vous ressentez ? Nos sens nous aident à explorer les aliments de manière amusante et stimulante !

Voici votre premier aliment mystère ! Écoutez attentivement les indices suivants :

- 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.

Pouvez-vous deviner qui je suis ?

Tu as deviné ? Eh oui, c'est bien ça, des céréales !

Les céréales sont des aliments populaires pour le déjeuner, produits à partir de grains tels que l'avoine, le blé, le seigle et l'orge. Certaines céréales sont croquantes, tandis que d'autres deviennent molles lorsqu'elles sont mélangées à du lait. Est-ce que tu as déjà remarqué la différence de sensation des céréales dans ta bouche ? Certaines sont lisses, d'autres rugueuses. Il y en a qui sont gonflées, d'autres sont croustillantes.

Est-ce que tu sais d'où proviennent les céréales ? Tout commence par les céréales qui poussent dans les champs des agricultrices et des agriculteurs. Au Canada, on cultive l'avoine, le blé, le seigle et l'orge ; ces grains peuvent être utilisés pour confectionner différents types de

céréales. Est-ce que tu peux donner le nom de quelques céréales que tu as déjà mangées ? Et quelles céréales sont tes préférées ?

Si on pense aux céréales avec nos sens...

- **Qu'est-ce que tes céréales préférées goûtent ?** — Est-ce qu'elles sont sucrées, à saveur naturelle ou à saveur de noix ?
- **Et quelle est leur texture ?** — Est-ce qu'elles sont croquantes, molles ou caoutchouteuses ?
- **Quelle odeur tes céréales dégagent-elles ?** — Est-ce qu'elles sentent le sucré ? Ou peut-être ont-elles une odeur plus naturelle, plus boisée ?
- **Et quelle apparence ont tes céréales ?** — Quand tu les regardes, quelles couleurs, quelles formes vois-tu ?

OK, maintenant, imagine que tu prends une bouchée de tes céréales préférées. Remarque comment leur texture change au fur et à mesure que tu les mâches. Est-ce qu'elles commencent par être croquantes, et ensuite elles deviennent plus molles ? La prochaine fois, quand tu vas manger des céréales, essaie de remarquer tous ces petits détails !

Notre prochain aliment mystère est un aliment qui change selon les saisons. Voici tes indices :

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

Est-ce que tu penses que c'est... une courge ? Eh oui, c'est bien ça ! Les courges regroupent énormément d'espèces, et elles ont donc différentes formes et différentes tailles. Est-ce que tu peux en nommer quelques espèces ? Il y a la courgette ou le zucchini, la courge poivrée, la courge spaghetti, la courge musquée ou Butternut — et même la citrouille ! Souvent, pour cuire les courges, on les rôtit, on les cuit à la vapeur ou on les réduit en purée. Est-ce que tu as déjà goûté à des courges ?

OK, on va explorer ensemble ce qui se passe quand on mange des courges, en utilisant tous nos sens.

- La courge peut avoir un goût doux, de noisette ou légèrement sucré.
- Sa texture peut être douce, crémeuse ou fibreuse — comme la courge spaghetti !
- La courge fraîche a une odeur légère, mais la courge rôtie a une odeur réconfortante et naturelle.
- La courge peut être jaune, verte, orange ou même rayée !

Comment la courge pousse-t-elle ? Au début, une toute petite plante pousse sur le sol, et forme de longues lianes avec de grandes feuilles. La petite plante devient énorme et, éventuellement, la courge apparaît sur la vigne — où elle grossira avec le temps. On récolte certains types de courges en été, tandis que d'autres sont récoltées en automne. Est-ce que tu as déjà vu un champ de citrouilles en octobre ? C'est un champ plein de courges !

En cuisine, on peut apprêter les courges de plusieurs façons. Peut-être est-ce que tu aimes la soupe de courge musquée rôtie ? Les nouilles à la courgette ? Ou même la tarte à la citrouille ! Quelle est ta façon préférée de manger de la courge ?

Notre dernier aliment mystère est petit, et regorge de saveur ! Voici vos indices :

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

Est-ce que tu peux deviner qui je suis ?

Est-ce que tu as deviné qu'il s'agissait de bleuets, qu'on appelle aussi myrtilles ? Eh oui, c'est ça ! Les bleuets sont minuscules, mais ils débordent de saveur. Certains poussent à l'état sauvage, tandis que d'autres sont cultivés dans des fermes.

On va prendre quelques instants pour stimuler ton imagination. On va imaginer qu'on suit le trajet d'un bleuet, de la plante jusqu'à ton assiette. Prends une grande respiration, ferme les yeux si tu te sens à l'aise, et essaie d'imaginer l'histoire dans ta tête pendant que je te guide avec mes mots.

Au printemps, les bleuets apparaissent sous la forme de petites fleurs sur un buisson. Est-ce que tu sens la chaleur du soleil printanier qui rayonne sur la plante ?

Les abeilles et d'autres insectes s'activent autour des buissons pour aider à polliniser les fleurs... Est-ce que tu peux imaginer entendre, pour un moment, le bourdonnement d'une abeille pendant que tu la regardes se poser sur une toute petite fleur ?

Peu de temps après, de petites baies vertes commencent à pousser.

Au fur et à mesure que les bleuets mûrissent, ils deviennent bleu foncé et surtout, juteux et sucrés.

Est-ce que tu peux voir les bleuets qui changent lentement de couleur, en passant du vert au bleu, pendant l'été ?

Imagine que tu es une cultivatrice ou un cultivateur de bleuets. Est-ce que tu peux te voir dans ta bleuetière, en train de te pencher pour ramasser un beau bleuet rond et bien mûr ?

Maintenant, imagine que tu continues de suivre le bleuets dans son trajet. Le bleuets se fait mettre dans un casseau, c'est-à-dire un petit contenant pour petits fruits, avec d'autres bleuets, puis est transporté en camion sur une longue autoroute pour aboutir à l'épicerie...

Il y a tellement de personnes que tu pourrais rencontrer pendant ce trajet.

Une fois sur l'étagère de l'épicerie, le bleuets est avec ses ami-e-s dans son casseau, et d'autres casseaux de bleuets sont à leurs côtés. Ils attendent tous d'être choisis par une famille et transportés à la maison pour être dégustés.

Prends une grande respiration, et lentement, laisse le film du trajet du bleuets s'estomper dans ta tête... et ouvre les yeux.

Excellent ! Comment est-ce que tu as aimé l'aventure du bleuets qui est passé de la ferme à l'épicerie, puis dans la maison d'une famille ? C'est toute une aventure, hein ?

Est-ce que tu savais que... si tu sais où chercher... tu peux probablement trouver des bleuets sauvages près de chez toi ? Ils sont souvent minuscules, et ils ont tellement bon goût ! Tu pourrais t'aventurer avec ta famille, essayer de trouver des bleuets si précieux et les ramener dans un contenant.

J'adore manger des bleuets frais, mais ils peuvent être consommés de plusieurs façons :

- Une poignée de bleuets frais, c'est juteux, légèrement acidulé, et sucré.
- Un smoothie aux bleuets, c'est froid, crémeux et le goût des bleuets est tellement incroyable.
- De la confiture de bleuets, c'est lisse, collant et ça s'étend facilement.
- Une tarte aux bleuets... MMMmmh... qui sort tout droit du four, chaude, légère, feuilletée et avec une saveur incomparable de bleuets... MMMmmh...
- Des bleuets déshydratés dans un mélange pour randonnées, ça rajoute de la texture pour mâchonner !

Toi, comment est-ce que tu aimes manger des bleuets ? Est-ce que tu as déjà été cueillir des bleuets sauvages ? Essaie de manger un bleuets lentement, et observe ce que tu ressens dans ta bouche, ce que ça goûte, et même ce que ça fait comme bruit quand tu mords dedans !

OK, maintenant que nous avons exploré les céréales, les courges et les bleuets, on va parler de manger avec conscience. Ça, ça veut dire que, 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.

Je te lance un défi super amusant : la prochaine fois, quand tu vas manger un repas ou une collation — utilise tous tes sens ! Avant de mettre la nourriture dans ta bouche, observe-la et demande-toi :

- Qu'est-ce que je vois ?
- Qu'est-ce que je sens ?
- Quand je prends une bouchée, quelles textures est-ce que je ressens dans ma bouche ?
- Est-ce que je goûte des saveurs ?
- Comment est-ce que la texture de la nourriture change à mesure que je la mâche ?

Quand tu prends le temps de remarquer ces détails, tu vas voir que la nourriture, c'est vraiment extraordinaire !

On est entouré·e·s de nourriture, et chaque bouchée possède une histoire. Je te lance un autre défi : essaie de trouver un nouvel aliment cette semaine et explore-le avec tous tes sens. Peut-être qu'il s'agit d'un nouveau fruit, d'un nouveau légume... ou d'une nouvelle sorte de céréales !

Ah, les ami·e·s — quelle belle journée d'exploration de la nourriture que nous avons passée ensemble ! On va terminer avec trois affirmations positives, c'est beau ? Vous allez répéter après moi :

« 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. »

Et c'est tout pour notre épopée d'exploration de la nourriture ! Merci d'avoir participé avec moi, Olive L'Active, à cette aventure... savoureuse ! Continuez à explorer les aliments avec vos sens. Et n'oubliez pas que chacun de vos repas représente un nouveau voyage !

En attendant la prochaine fois... bon appétit ! Bye bye !

***Un grand merci à Hélène Caron, qui narre le personnage d'Olive L'Active.
Les effets sonores de cet épisode de balado ont été obtenus grâce à Epidemic Sounds.***

Avez-vous des commentaires ou des questions? Veuillez nous contacter par courriel à l'adresse resources@everactive.org. Merci!