

Équipements Accès internet

Résultat(s)
d'apprentissage Discuter des préférences alimentaires et reconnaître que le goût des aliments peut changer d'une culture ou d'une région à l'autre.

Description

Invitez l'enfant à regarder la vidéo [Les goûts et les saveurs](#). Après avoir visualisé la vidéo, posez les questions suivantes à l'enfant et discutez des réponses avec lui/elle :

- Est-ce que le repas servi à Milo avait l'air délicieux? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Est-ce que tu t'es jamais senti(e) comme Milo : réticent(e) à essayer un nouvel aliment? Est-ce que tu as osé essayer? Est-ce que tu l'as aimé en fin de compte?
- Est-ce que tu aimes manger épicé? Te souviens-tu de la première fois où tu as essayé un plat épicé? Comment as-tu réagi?
- Quels fruits ou légumes est-ce que tu aimerais essayer?
- Est-ce que tu peux penser à des plats ou des aliments que tu n'as pas aimés la première fois où tu y as goûté, mais maintenant tu les aimes?

Après avoir discuté des réponses, expliquez à l'enfant que les préférences alimentaires varient d'une personne à l'autre. Expliquez à l'enfant qu'il est normal que les préférences et aversions changent au fur et à mesure qu'on grandit, et il est fort probable que d'ici quelques mois ou quelques années, vous commencerez à aimer des aliments que vous n'aimiez pas dans le passé.

En plus, dans chaque culture et dans chaque région, on cultive et on mange des aliments différents, et si on garde l'esprit ouvert et on a le courage d'essayer quelque chose de nouveau, on pourrait découvrir des mets délicieux. Invitez l'enfant à appréhender l'aliment avec tous les sens (par exemple, regarder, sentir, écouter les sons émis, et goûter – si l'enfant accepte de le faire). Ne faites pas pression sur l'enfant de goûter à l'aliment; donnez-lui le choix. En lui accordant ce pouvoir et en respectant sa décision, vous augmentez les chances que l'enfant apprenne à aimer l'aliment à l'avenir. Discutez ce qu'il/elle aime et ce qu'il/elle n'aime pas de ce plat (par exemple, l'odorat, le toucher, l'ouïe, et le goût).

Compétences de saine alimentation



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Comment est-ce que tes préférences alimentaires ressemblent à celles des autres membres de ta famille? Est-ce que tu y vois des différences aussi?*
- *Est-ce qu'il y a d'autres aliments que votre famille et vos camarades mangent, que vous n'avez pas essayés vous-même, ou que vous n'êtes pas certain(e) d'aimer?*