

DES ALIMENTS SYMPAS!



Pour grandir, apprendre et jouer, il faut essayer de manger des aliments variés chaque jour pour obtenir tous les nutriments dont nous avons besoin. Mais apprendre comment une alimentation variée contribue au bon fonctionnement du corps peut être déroutant pour les jeunes enfants. Heureusement, il existe diverses façons d'encourager la variété.

Classer les aliments selon leurs particularités physiques et tactiles offre aux enfants une perspective différente sur les aliments et attire l'attention sur ces caractéristiques. La découverte d'aliments variés cultivés dans le monde entier invite les élèves à explorer de nouvelles nourritures et éveille leur curiosité à leur sujet. Suggérer aux élèves de développer leurs goûts, lorsqu'ils se sentent prêts, en essayant de nombreux aliments aux caractéristiques différentes, est une autre façon d'encourager la variété.

Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé : Vie saine
- Arts : Arts visuels

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre que le corps a besoin de nourriture pour pouvoir grandir, apprendre et jouer.
- Découvrir la diversité d'aliments en s'attardant sur leurs couleurs, leurs formes, leurs tailles, leurs textures et leurs goûts, ainsi que sur la façon dont on les cultive et leur origine.

Méthodes d'apprentissage

- Associer des objets et des images aux différentes fonctions du corps.

- Distinguer les aliments autrement que par leurs propriétés nutritives : leurs couleurs, leurs formes, leurs tailles, leurs textures et leurs goûts, ainsi que sur la façon dont on les cultive et leur origine.

Matériel

- Briques Lego ou Mega
- Piles
- Illustration d'un squelette ou d'autres objets représentant des os (p. ex., décoration d'Halloween)
- Éponge à vaisselle
- Jumelles ou loupe
- Manteau d'hiver
- Émoji du bonhomme-sourire
- Grandes feuilles de papier de construction ou de carton bristol
- Crayons de couleur ou crayons-feutres
- Ciseaux
- Colle
- Beaucoup de circulaires de diverses épiceries (vous pouvez demander aux élèves d'en apporter de chez eux)

Avant l'activité : préparation des postes de bricolage

Avant de commencer l'activité, assembler le matériel nécessaire pour la création d'affiches. Organiser des postes de bricolage regroupant crayons, ciseaux, colle et circulaires d'épicerie.

Instructions

Discussion préalable en classe

1. Abordez la leçon en invitant les élèves à parler de l'importance de manger. Posez les questions suivantes : Quel est le rôle de la nourriture dans nos corps? Que ressentons-nous quand nous mangeons? Comment savons-nous que c'est le temps de boire ou de manger? Comment savons-nous que nous avons assez bu ou mangé? Quand mangeons-nous? [Pour les élèves de la deuxième et de la troisième année : D'où vient la nourriture? Comment les aliments sont-ils produits ou préparés?]

Utilisez les objets suivants pour illustrer les diverses fonctions du corps et la façon dont la nourriture y contribue. Vous pouvez aussi montrer les objets un par un et demander aux élèves ce que chacun représente.

- **Briques Lego ou Mega** : La croissance de nos cheveux, de notre peau et de nos ongles a lieu tous les jours. Quand nous sommes jeunes, nos os, nos dents — les premières et les définitives — ainsi que nos muscles grossissent. La nourriture sert de blocs de construction pour nous faire grandir et devenir forts.
- **Piles** : Les piles apportent l'énergie nécessaire aux appareils électroniques tout comme la nourriture nous donne l'énergie pour apprendre, penser, jouer, faire ce que nous aimons.
- **Image du squelette** : Les aliments permettent à nos os de rester solides et afin que nous puissions bouger. Les os protègent aussi ce qu'il y a dans nos corps tels que l'estomac, les poumons et le cœur.
- **Éponge à vaisselle** : La nourriture nous aide à évacuer ce qui ne nous est pas nécessaire — les déchets — quand nous allons aux toilettes. Chaque fois, notre intestin est nettoyé.
- **Jumelles ou loupe** : La nourriture peut améliorer notre vision et même nous permettre de voir mieux dans l'obscurité.
- **Manteau d'hiver** : La nourriture apporte chaleur et confort à notre corps. Elle nous protège aussi de ce qui peut nous rendre malades.
- **Émoji du bonhomme-sourire** : La nourriture participe à notre humeur. Vous est-il déjà arrivé de vous sentir fatigués ou irritables parce que vous aviez faim? Lorsque notre estomac est plein, nous nous sentons bien et pouvons rester alertes et mieux nous concentrer.

Expliquez que tous les aliments participent au bon fonctionnement de notre corps pour que nous puissions offrir le meilleur de nous-mêmes. Il faut écouter notre corps, et notamment manger et boire quand nous avons faim et soif, jusqu'à satiété. Quand nous atteignons cet état, nous savons que notre corps a eu assez de ce dont il a besoin.

2. Saviez-vous que nous devrions essayer de manger une variété d'aliments? Demandez aux élèves ce qu'ils en pensent. Manger de la nourriture variée veut dire consommer des aliments ayant des couleurs, des formes, des textures et des goûts différents, et qui sont cultivés et cuisinés de diverses façons. Mélanger des produits alimentaires et combiner de nombreux aliments lors des repas contribue à donner à notre corps ce dont il a besoin.
3. Demandez aux élèves d'expliquer ce qui fait qu'un aliment est différent des autres. Les aliments diffèrent par leurs couleurs, leurs formes, leurs tailles, leurs textures, leurs goûts, leurs odeurs et leurs sonorités. Ils diffèrent aussi par la façon dont on les cultive. Demandez aux élèves de penser à leur aliment favori et ce qu'ils lui trouvent d'agréable. Demandez-leur de s'adresser à leur voisin et de décrire leur aliment préféré en expliquant ce qu'ils lui trouvent de particulier. Donnez-leur trois minutes pour cet échange. Ensuite, demandez à des volontaires de faire part à la classe de ce qu'ils ont appris de leurs partenaires.

4. Demandez aux élèves de décrire les différentes couleurs des aliments. Demandez-leur d'expliquer leurs formes, leurs tailles, leurs textures et leurs goûts, et d'indiquer où et comment ils sont cultivés. Les aliments ont des couleurs, des formes et des tailles très variées. Une texture peut être croquante, tendre, rugueuse, lisse, sèche, juteuse, crémeuse, collante, molle, friable. Un goût peut être sucré, salé, amer, épicé, aigre et « umami » (savoureux). Demandez aux élèves s'ils peuvent décrire les odeurs et les sons qui proviennent de la nourriture quand on la cuit ou qu'on la mange.

Activité : Affiche sur les caractéristiques des aliments

1. Vous venez d'amener les élèves à penser aux caractéristiques particulières de chaque aliment. Expliquez maintenant la prochaine activité. Répartissez les élèves en cinq ou six groupes. Chaque groupe devrait avoir devant lui le matériel suivant: grandes feuilles de papier de construction ou de carton bristol, crayons de couleur ou crayons-feutres, ciseaux, colle, dépliants d'épicerie.
2. Attribuez un des thèmes suivants à chaque groupe : couleur, forme, taille, texture, goût et origine de l'aliment.
3. Demandez aux élèves de chaque groupe thématique de tracer sur le papier de construction ou le carton bristol des sections selon les thèmes mentionnés ci-dessous. Vous devrez peut-être écrire les titres au tableau pour que les élèves puissent les recopier :
 - a. **Couleurs** : rouge, orange, jaune, brun, vert, bleu, violet, blanc.
 - b. **Formes** : cercle, rectangle, ovale, triangle, carré, cylindre, cône, croissant, sphère.
 - c. **Taille** : Petite, moyenne et grande. Demandez à ce groupe de définir ce qu'il entend par une taille petite, moyenne ou grande. Il n'y a pas de mauvaise réponse. Par exemple, un petit aliment peut ne pas être plus gros qu'une bille, un aliment de taille moyenne peut avoir la taille de leur main et un gros aliment peut être aussi gros que leur tête.
 - d. **Texture** : croquante, tendre, rugueuse, lisse, sèche, juteuse, collante, friable.
 - e. **Goût** : sucré, aigre, salé, amer, épicé, savoureux (umami).
 - f. **Origine de l'aliment** (recommandé pour les élèves de 2^e et 3^e années) : buissons, arbres, eau, animaux, fleurs, racines, feuilles, tiges, grains et graines.

Certains thèmes présentent plus de choix que d'autres. Vous pouvez limiter les choix à cinq par thème pour simplifier l'activité.

4. Demandez aux élèves d'examiner ensemble les dépliants d'épicerie, de découper des images d'aliments et de les coller dans les sections appropriées. Il n'y a pas de mauvaises réponses, car les élèves peuvent considérer qu'un aliment peut être classé dans plus d'une catégorie. Par exemple, en ce qui a trait à la couleur, les élèves constateront que les pommes peuvent être rouges, jaunes, vertes, et même à la fois rouge et jaune. Un aliment peut avoir une couleur à l'extérieur et une autre à l'intérieur. Les élèves du groupe « Texture » peuvent trouver que le melon d'eau peut être à la fois croquant et juteux, et le mettre dans les deux catégories.
5. Demandez à chaque groupe de présenter son affiche à la classe et de faire part des motifs qui justifient ses choix. Laissez les autres élèves poser au groupe qui présente son affiche des questions sur leur travail et leurs décisions. Affichez les affiches dans la classe ou l'école.
Note : Les élèves peuvent choisir n'importe quel aliment trouvé dans les dépliants. Les enseignants et les enseignantes ne devraient pas restreindre les choix à ce qu'ils considèrent comme étant des aliments « sains ». Laissez les élèves choisir tout aliment qu'ils voient et exprimer ce qu'ils en pensent dans le cadre des paramètres établis. Encouragez-les à inclure des éléments tels que les épices, les huiles et les condiments.
6. Concluez en demandant aux élèves de réfléchir au travail qu'ils ont accompli avec ces affiches. Quelles seraient d'autres façons de classer les aliments? En fouillant dans les dépliants, ont-ils remarqué des aliments qu'ils n'ont jamais vus avant? Ont-ils vu de nouveaux aliments qu'ils aimeraient essayer?

Activités optionnelles

Vous voulez en apprendre davantage sur l'origine des aliments? Allez au Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada à Ottawa! Nous offrons des programmes pédagogiques sur place et des sorties scolaires virtuelles pour les écoles.

Jetez un coup d'œil aux programmes offerts par le Musée :

Sorties scolaires virtuelles :

<https://ingeniumcanada.org/fr/educatif/sorties-scolaires-virtuelles>

Programmes scolaires au Musée :

<https://ingeniumcanada.org/fr/agriculture/programmes-scolaires>

Programmes éducatifs à votre école :

<https://ingeniumcanada.org/fr/agriculture/accueillir-un-programme-agventure>

COURSE À RELAIS



Il existe bien des façons de classer la nourriture et il n'y en a pas de bonnes ou de mauvaises. Il est important que les enfants se fient à leurs signaux de faim et explorent constamment de nouveaux aliments, à leur rythme, pour acquérir une attitude positive par rapport à l'alimentation.

Le **Guide alimentaire canadien** classe les aliments en trois catégories constituant la base de l'alimentation : légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés. Ce jeu amusant permet aux élèves de trouver à quelles catégories du **Guide alimentaire canadien** appartiennent les aliments.

Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé : Vie active
- Éducation physique et santé : Vie saine

Objectif d'apprentissage

- Se familiariser avec les aliments constituant la base de l'alimentation recommandée dans le **Guide alimentaire canadien**.

Méthode d'apprentissage

- Participer à une course à relais pendant laquelle les élèves doivent associer les aliments constituant la base de l'alimentation recommandée dans le **Guide alimentaire canadien**.

Matériel

- Deux jeux de cartes d'aliments (un pour chaque équipe)
- Deux grandes feuilles de papier cartonné
- Marqueur
- Ruban masque

Avant l'activité : préparation du matériel

1. Si ce n'est pas encore fait, imprimez deux paquets de cartes des aliments et collez-les sur du papier cartonné.
2. Pour fabriquer les « tapis » alimentaires, tournez les grandes feuilles de papier cartonné dans le sens de la longueur. Divisez chaque feuille en trois colonnes. Inscrivez au marqueur le titre de chacune des catégories alimentaire dans une colonne.

Légumes et fruits	Aliments à grains entiers	Aliments protéinés

3. Préparez l'espace pour la course à relais. À l'une des extrémités de la classe, déposez les deux tapis alimentaires à environ deux mètres l'un de l'autre. À l'aide du ruban, marquez au plancher deux lignes de départ vis-à-vis les tapis, mais séparées d'au moins trois mètres de chacun d'eux.
4. Mêlez les cartes et posez chaque paquet de cartes, face cachée, près de la ligne de départ.

Instructions

Discussion préalable en classe

1. Entamez la discussion en récapitulant la répartition en catégories des aliments lors de leur dernière activité. Les élèves ont classé les aliments selon leurs couleurs, leurs formes, leurs tailles, leurs textures et leurs goûts, ainsi que selon leur origine et la façon dont on les cultive. Chaque aliment est unique et a de multiples qualités. Expliquez que les aliments peuvent être aussi regroupés d'une autre façon. Demandez aux élèves s'ils ont déjà entendu parler du **Guide alimentaire canadien**. Dites bien qu'il n'énonce pas des règles strictes, qu'il s'agit d'un **guide** sur lequel fonder nos choix d'aliments pour le bon fonctionnement de notre corps, ce qui nous permet de grandir, d'apprendre et de jouer. Les gens ont différentes habitudes alimentaires selon leur budget, leur culture, leurs goûts et leur style de vie. **Il n'existe pas de nourriture « correcte » ni de « bonne » façon de manger.** La notion de « bien manger » diffère selon les individus.

2. Le **Guide alimentaire canadien** classe les aliments d'une façon différente de celle de l'activité précédente. Il définit trois types d'aliments. Pouvez-vous les nommer?

- Légumes et fruits
- Aliments à grains entiers
- Aliments protéinés

On peut considérer ces aliments comme étant la base de ce qu'on mange chaque jour. Il y a plein d'aliments agréables à manger dans chaque catégorie. Au fil du temps, et lorsque nous sommes prêts, nous pouvons essayer de nouveaux aliments de façon à nous assurer de consommer une grande variété. On peut ne pas aimer un aliment du premier coup : il n'y a pas d'urgence.

Activité : Course à relais

1. Expliquez aux élèves que le jeu auquel ils vont jouer leur permettra de se rappeler à quelle catégorie appartient chaque aliment.
2. Répartissez les élèves en deux équipes égales. Si une équipe a un membre de moins, alors un ou des élèves de cette équipe jouera deux fois.
3. Nommez un ou une capitaine pour chaque équipe et demandez-lui de se tenir debout, derrière les lignes de départ, face aux tapis. Demandez au reste de l'équipe de se tenir en file derrière leur capitaine, en regardant dans la même direction.
4. Expliquez les règles du jeu, puis commencez la course à relais.
 - a. Dans chacune des équipes, l'élève qui fait face à la ligne de départ (élève n° 1) doit se pencher et tirer une carte.
 - b. L'élève doit ensuite marcher rapidement jusqu'au tapis alimentaire, puis l'élève doit décider à quelle catégorie alimentaire appartient l'aliment indiqué sur la carte et la déposer dans la colonne appropriée.
 - c. L'élève retourne à la fin de la file et imite silencieusement son loisir préféré (la danse, la course, le soccer, le hockey, etc.).
 - d. C'est maintenant au tour de l'élève n° 2 de tirer une carte. Le jeu continue jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe ait eu son tour.
 - e. Lorsque tous les membres des deux équipes ont eu leur tour, passez en revue les cartes déposées sur les tapis alimentaires. Les aliments ont-ils tous été bien classés? Sinon, prenez les cartes mal classées et faites-en deux piles à côté des tapis.
 - f. Comptez les cartes qui ont été déposées dans le bon groupe alimentaire. L'équipe qui a bien classé le plus de cartes gagne la course.
 - g. Remettez à chacune des équipes les cartes qui n'ont pas été déposées dans la bonne colonne. Aidez-les à mettre les cartes au bon endroit.
 - h. Vous pouvez, si vous le souhaitez, brasser les cartes et recommencer la course à relais.

5. Après la course, faites asseoir les élèves et demandez-leur s'ils ont remarqué quelque chose de particulier à propos des aliments du jeu. Y avait-il des mets préparés? Non, il n'y avait que des ingrédients qu'on peut utiliser pour faire des recettes. Y avait-il tous les aliments du monde? Bien sûr que non! Il y en a tant que ce serait impossible. Y aurait-il d'autres aliments qui auraient pu être inclus? Les réponses sont sans limite. Exemples : quinoa, graines de citrouille, pak-choï, tortillas, etc.
6. Soulignez que le **Guide alimentaire canadien** n'indique pas juste une façon différente d'organiser la nourriture. Il sert aussi à nous rappeler que manger, c'est prendre du plaisir à consommer des aliments, à partager et à découvrir de nouveaux mets, et à passer du temps ensemble.

Notes complémentaires

En règle générale, on ne recommande pas de montrer le **Guide alimentaire en bref** à des enfants de moins de 12 ans, car ils tendent à interpréter littéralement les images. Si vous utilisez ce document comme aide visuelle, il est important de bien mentionner qu'il ne s'agit que de lignes directrices et non pas d'un ensemble de règles strictes. On y voit qu'on recommande généralement de manger des fruits et des légumes accompagnés d'aliments protéinés et de grains entiers.

Les enfants de moins de 12 ans saisissent difficilement les concepts de la nutrition tels que les vitamines et le sucre, les effets à long terme des aliments, etc., car ce sont des idées abstraites à leur jeune âge. Les enfants comprennent mieux ce qu'est la nourriture, car elle est tangible, tandis que la nutrition est un concept intangible.

Rappelez-vous que la répartition des aliments en trois catégories dans le **Guide alimentaire canadien** n'est qu'une des façons d'aborder l'alimentation. En outre, le **Guide en bref** ne montre pas tous les aliments présentés quotidiennement aux élèves. Beaucoup d'élèves connaissent aussi d'autres aliments tels que concombres, melons d'eau, fromage ou houmous.

Bien que le **Guide alimentaire canadien** présente des aliments typiques de toutes les cultures et de tous les goûts, les enfants pourraient ne pas comprendre que les images affichées illustrent des ingrédients désassemblés. Le **Guide alimentaire en bref** n'évoquera pas chez eux de nombreux plats qu'ils connaissent tels que lasagne, kimchi ou cari.

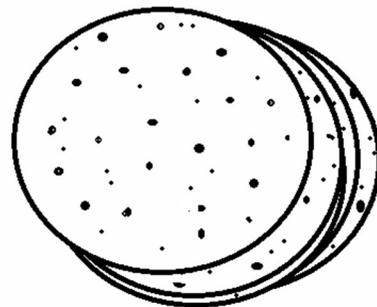
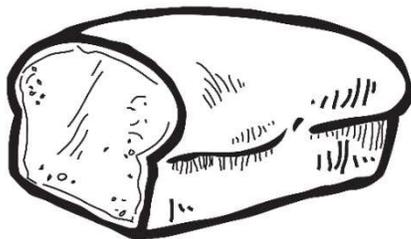
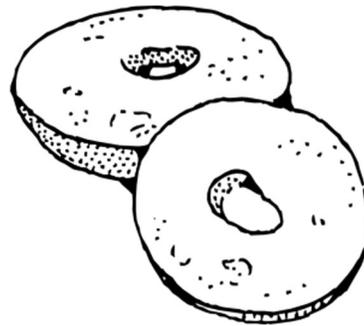
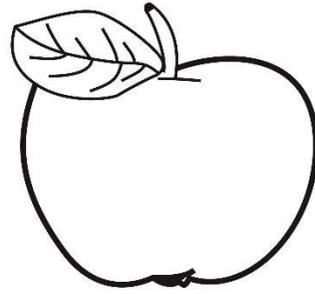
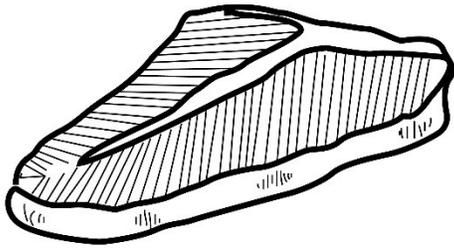
Le **Guide alimentaire canadien** énonce que chaque personne choisit son alimentation selon ses préférences, sa culture, son budget et son style de vie. Il est possible que certains élèves n'aient jamais vu les aliments présentés dans le **Guide alimentaire en bref**. Leurs familles n'ont peut-être pas accès à certains aliments ou peuvent ne pas en consommer régulièrement. Si vous mentionnez que certains aliments « doivent » être consommés, vous pouvez déclencher du stress, de l'anxiété ou de la culpabilité chez les enfants. Au fil du temps, ces enfants peuvent adopter une attitude négative face à certains aliments et à l'alimentation en général, surtout si l'on tient compte du fait que la responsabilité d'acheter et de fournir de la nourriture n'est pas la responsabilité des enfants, mais celle de leurs parents ou de leurs tuteurs.

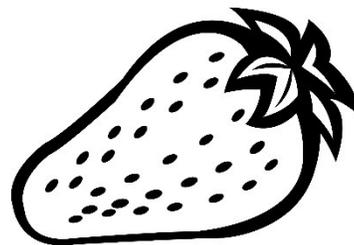
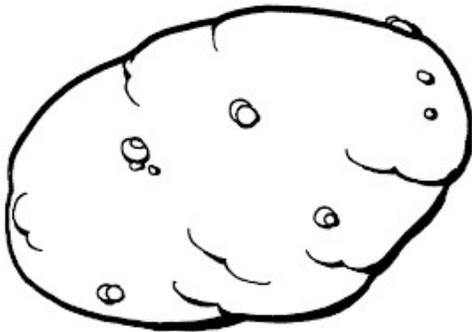
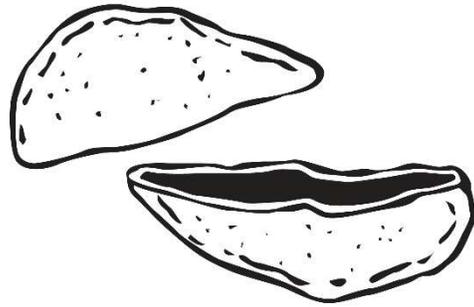
Il vaut donc mieux éviter de mentionner des quantités de nourriture précises et d'utiliser le terme « modération ». Encouragez plutôt les enfants à faire confiance aux signaux de la faim. Différentes personnes consomment différentes quantités de nourriture, selon leur appétit.

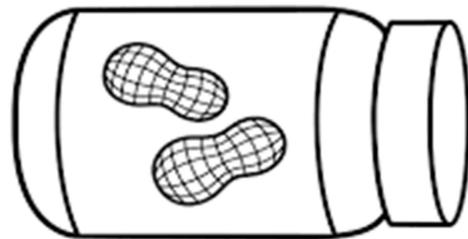
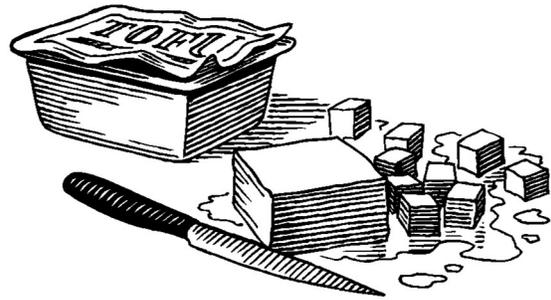
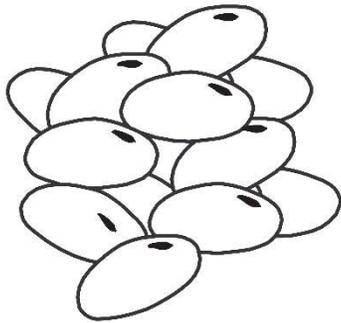
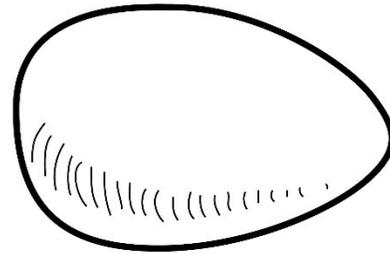
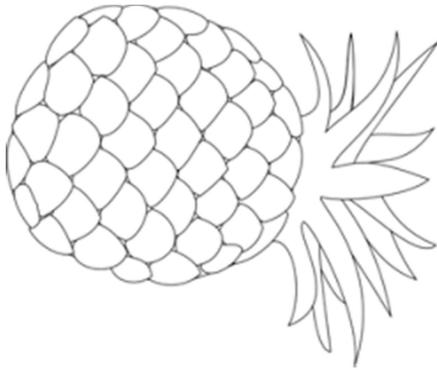
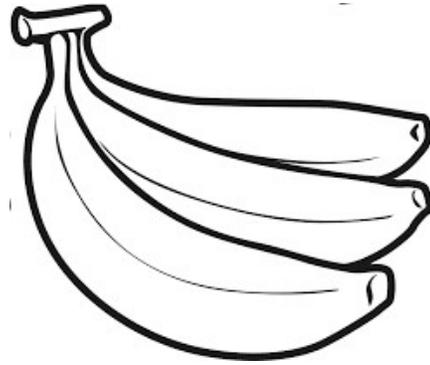
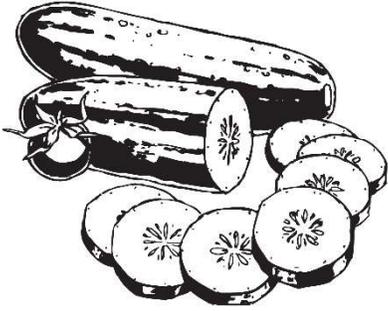
Les bases de l'alimentation ne constituent qu'une petite partie du **Guide alimentaire canadien**. On y trouve aussi des avis et des conseils concernant l'écoute des signaux de la faim, le plaisir de manger, la convivialité des repas, la valeur du temps passé à cuisiner. Le **Guide** traite aussi de la vigilance face au marketing alimentaire, la limitation de consommation d'aliments très transformés et l'attention à apporter à l'étiquetage.

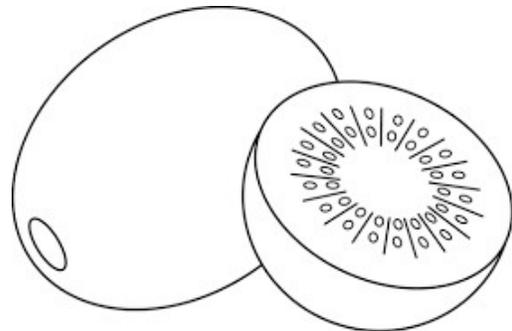
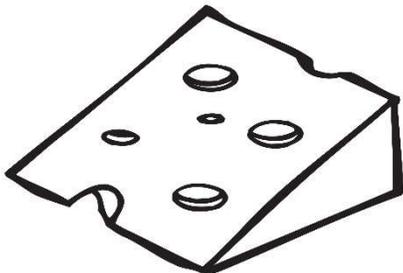
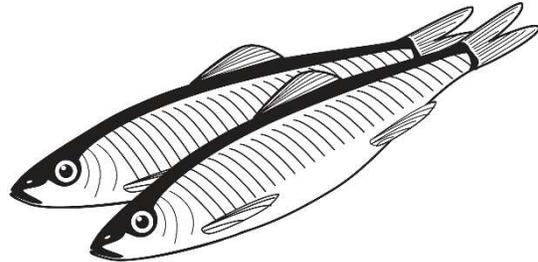
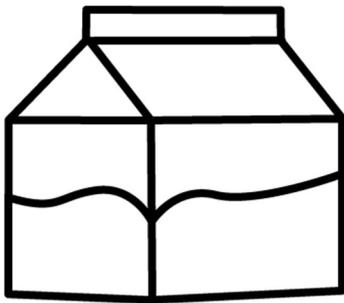
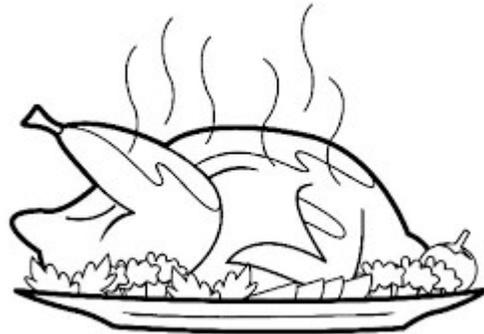
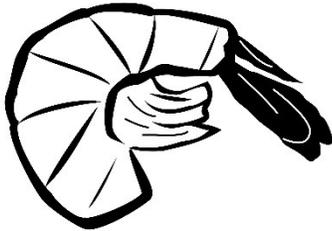
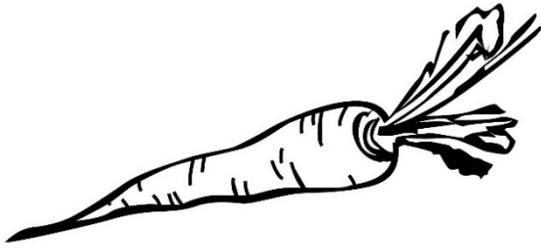


Les cartes ci-dessous peuvent être imprimées et découpées.









ÇA MET DU PIQUANT!



Il existe dans le monde une foule de plats et de recettes. On les distingue souvent par la saveur que leur donnent les herbes aromatiques et les épices. Celles-ci donnent du goût aux mets et les rendent beaucoup plus intéressants!

Lors de cette activité, les élèves utilisent leur odorat pour explorer le monde des herbes aromatiques et des épices.

Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé : Vie active
- Éducation physique et santé : Vie saine

Objectifs d'apprentissage

- Développer la connaissance des herbes aromatiques et des épices.

Méthode d'apprentissage

- Jeu de devinettes pendant lequel les élèves doivent faire correspondre un nom à une herbe ou une épice.

Matériel

- Quelques ensembles de 10 mini bols d'épices ou de 10 petits contenants dans lesquels on peut mettre de 15 à 30 ml (une à deux cuillérées à soupe) d'aromates (30 à 40 en tout)
- 10 herbes aromatiques ou épices de votre choix, ou celles recommandées ci-dessous
- Cuillère à table pour mesurer
- Quelques cartes pour y inscrire le nom des herbes aromatiques et des épices (un ensemble par groupe)

Préparation de la salle de classe

1. Selon que vous répartissez les élèves en trois ou quatre groupes, déposez trois ou quatre ensembles de mini bols ou contenants de sorte que chaque groupe ait un choix de 10.
2. À l'aide de la cuillère à mesurer, déposer de 15 à 30 ml (une à deux cuillerées à soupe) de chaque herbe ou épice dans chaque contenant de sorte que chaque groupe ait 10 différents aromates.
3. Épices recommandées :
 - Cannelle
 - Cumin
 - Clous de girofle
 - Cardamome
 - Gingembre
 - Romarin
 - Origan
 - Sauge
 - Aneth
 - Laurier

Si vous utilisez des herbes aromatiques ou des épices différentes, veillez à imprimer les étiquettes appropriées.

Pour simplifier la tâche, on recommande d'utiliser des produits séchés, mais vous pouvez utiliser des herbes fraîches ou des épices entières (p. ex., bâtons de cannelle, feuilles de menthe fraîche) si vous le désirez.

4. Imprimez trois ou quatre exemplaires d'étiquettes que vous découperez.
5. Répartissez les élèves assis à leurs pupitres en trois ou quatre groupes. À chaque poste, placez un ensemble d'herbes et d'épices et un ensemble d'étiquettes avec le nom des aromates.

Instructions

Discussion préalable en classe

1. Demandez aux élèves de qualifier certains goûts que des aliments ou des plats peuvent avoir. La nourriture peut être sucrée, aigre, épicée, amère, etc. Tout aliment a un goût qui lui est propre, mais qui peut être modifié par l'ajout d'autres ingrédients et par la cuisson. Qu'utilise-t-on pour changer la saveur d'un aliment? On peut utiliser des herbes aromatiques et des épices pour changer le goût des aliments et les rendre plus attrayants.
2. Demandez aux élèves de nommer quelques aromates. Quels sont ceux qu'ils préfèrent?

Activité : Devinette

1. Présentez le jeu d'équipe auquel les élèves vont jouer. Répartissez la classe en trois ou quatre équipes, selon le nombre de postes que vous avez installés, et dites à chaque équipe de rester près d'un poste. Expliquez qu'il y a 10 aromates et 10 étiquettes à chaque poste.
2. L'équipe doit utiliser l'odorat pour faire correspondre une étiquette à chaque aromate. Une fois la décision prise, l'étiquette est placée à côté de l'aromate correspondant.
3. Ce n'est pas une course, mais la limite de temps est de 10 minutes, ou plus si vous le désirez. L'équipe ayant le plus de réponses exactes gagne.
4. On recommande d'appliquer les règles suivantes :
 - a. Seul l'odorat peut être utilisé. Les élèves ne peuvent pas goûter les aromates. Ce serait insalubre, et certaines herbes aromatiques et épices ont un goût très prononcé. Si vous utilisez des herbes fraîches ou des épices entières, les élèves peuvent les toucher.
 - b. Les élèves doivent faire attention de ne pas souffler dans les contenants pour éviter que les ingrédients en poudre volent dans leurs yeux.
5. Déclenchez le chronomètre et laissez les élèves établir les correspondances entre aromates et étiquettes. L'équipe qui a terminé s'assoit calmement jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
6. Quand le temps est écoulé, dites aux élèves d'arrêter, puis allez voir les réponses. Prenez en main un aromate et demandez la réponse de chaque équipe. Confirmez que cette réponse est exacte ou donnez la bonne. Faites la même chose avec chaque aromate.

Conclusion

Demandez aux élèves de repenser à cette activité. Combien de bonnes réponses leur équipe a-t-elle obtenues? Sont-ils surpris par les réponses? Ont-ils reconnu certaines herbes aromatiques ou épices? Certains aromates étaient-ils tout à fait nouveaux pour eux? Ont-ils reconnu des aromates utilisés dans des plats qu'ils mangent à la maison ou qu'ils ont déjà goûtés? Sont-ils curieux d'en essayer certains?

Si vous utilisez des herbes aromatiques fraîches ou des épices entières, demandez aux élèves ce qu'ils ont observé. Imaginaient-ils que l'aromate pouvait avoir cette apparence? Qu'ont-ils ressenti? Quelles sont les couleurs? Comment cuisine-t-on avec ces aromates? Comment les transforme-t-on en poudre? Y a-t-il d'autres aromates qu'ils aimeraient voir frais ou entiers?

Notes complémentaires

Cette activité peut être adaptée et modifiée. Par exemple, au lieu d'avoir des échantillons d'herbes aromatiques et d'épices, vous pouvez en imprimer des images lorsqu'elles sont sous forme de plantes. Les élèves peuvent faire correspondre les étiquettes aux images. Vous pouvez aussi utiliser d'autres ingrédients ou aliments qui ont une odeur distincte, telle que de la vanille, de la sauce Worcestershire, de l'extrait de menthe poivrée, du thé séché, du café moulu, de la mélasse, de l'eau de fleur d'oranger, de l'eau de rose ou de l'huile de noix de coco. Lorsque vous amenez un produit alimentaire en classe, il faut toujours songer aux éventuelles allergies.

Voici les étiquettes à imprimer pour cette activité :

Cannelle	Romarin
Clous de girofle	Origan
Cumin	Sauge
Cardamome	Aneth
Gingembre	Laurier