



## Idées d'activités alimentation et nutrition

### **Motricité fine :**

Collier de macaroni ou cherios  
Manipulation de légumineuse séchée  
Découpage de circulaire  
Collage de type mosaïque avec des légumineuses  
Estampes avec des patates découpées  
Peinturer avec les feuilles du céleri  
Peinture avec des raisins qu'on fait rouler sur une feuille (dans un bac ou un cabaret)  
Dessin sur les chansons choisies  
Peinture avec poudre de Jello  
Peinture avec crème fouetté

### **Cognitif :**

Faire des muffins  
Soupe à l'alphabet  
Trempeuse aux fruits  
Expérience du céleri que l'on colore  
Transformer crème en beurre et déguster sur différents pains  
Bingo des aliments

### **Langage :**

Livres d'Histoire  
« La grosse patate »  
Dégustation les yeux fermés

Chanson  
Tous les légumes  
Salade de fruit  
J'ai du bon fromage au lait  
C'était un petit bonhomme  
Savez-vous planter des choux?

### **Social**

Jouer au restaurant  
Faire un livre de recette avec les recettes préférées des enfants (collaboration parent)

### **Motricité global**

Danse sur la chanson tous les légumes