

Manger avec tous ses sens

Donnez à chaque enfant 2 morceaux de chaque aliment, par exemple 2 tranches de clémentines. Passez en revue le scénario avec votre groupe.

Cet exercice nous permettra de nous exercer à utiliser tous nos sens pendant que nous mangeons.

Commençons par ranger tout objet qui pourrait nous distraire. Cela inclut :

- les tablettes
- les ordinateurs
- les cellulaires
- les jouets ou les jeux

Observe l'espace autour de toi.

- Entends-tu ou vois-tu quelque chose qui pourrait détourner ton attention de la nourriture?
- L'espace te procure-t-il un sentiment de calme?

Prends un des morceaux de nourriture qui se trouvent devant toi. Si tu le veux, mange-le. Lorsque tu as terminé, réfléchis :

- D'où vient cet aliment?
- Est-ce qu'il pousse à partir du sol? Est-il produit au Canada ou ailleurs?

Prends le deuxième morceau de nourriture. Décris ce que tu ressens :

- Est-il lourd ou léger?
- Est-il mou? A-t-il des parties dures?

Maintenant, décris son apparence :

- Quelle est sa couleur?
- Est-il grand ou petit?
- Quelle est sa forme?

Approche l'aliment de ton nez et sens-le. Quelle est son odeur?

- A-t-il une odeur fruitée?
- L'odeur est-elle forte ou subtile?