

Idées de jeux sensoriels avec de la nourriture

L'objectif de ces suggestions d'activités n'est pas de manger les aliments utilisés, mais bien d'en découvrir les particularités. Il est donc préférable de les réaliser en dehors des périodes de repas afin de diminuer la pression qu'elles pourraient engendrer chez un enfant plus anxieux.

- 1. Le petit chimiste** : Mélanger différents aliments afin de changer leur couleur et/ou leur texture (ex : mayonnaise et ketchup, moutarde et sauce BBQ, beurre d'arachide et confiture, etc.). Si vous êtes expérimentés, vous pouvez réaliser quelques petites expériences plus surprenantes les unes que les autres ☺.
- 2. Un artiste est né!** : Faire de la peinture à doigt avec des aliments colorés (ex : moutarde, confiture, beurre d'arachide, sauce à spaghetti, etc.). Compléter la réalisation avec des aliments solides mous et plus difficiles à écraser, déchirer, casser ou effriter (pâtes cuites, fromage, réglisse, etc.).
- 3. Une potion magique pour sorciers et sorcières avertis** : Immerger ou faire flotter différents aliments solides (fruits, pain, biscuits, céréales, etc.) dans un bol de liquide (eau, lait, jus). Une incantation et pouf (!!!), à vous de décider ce que votre enfant trouvera dans le bol au petit matin!
- 4. Qui suis-je?** : Faire sentir différents aliments à l'enfant avec les yeux fermés. Celui ou celle qui en devinera le plus aura droit au privilège de votre choix!

Amusez-vous!