

Les cinq sens

Allons faire l'épicerie

Jouons et parlons ensemble

- ❖ Jouez à aller faire l'épicerie avec votre enfant. Faites une liste d'aliments que vous aimez tous les deux.
- ❖ Créez ou racontez une histoire qui parle d'aller faire l'épicerie. Ensuite, jouez à reproduire l'histoire ensemble, en parlant de ce que vous faites.
 - Pour aller au supermarché, on va marcher (conduire, prendre l'autobus).
 - Est-ce qu'on devrait prendre un panier ou un chariot? Regardons la liste.
 - Choisis des tomates bien mûres. Elles sont rouge-orangé. Regarde bien, la peau ne doit pas avoir de taches noires.
 - Trouvons de belles pommes, rouges et vertes. Ne les échappe pas!
 - Nous voulons du yogourt. Quelle saveur aimerais-tu?
 - Prend un carton de lait nature. Attention, c'est lourd! Brrr! C'est froid. On va mettre le lait avec le yogourt pour qu'ils restent bien froids. Comme cela, ils ne se gâteront pas et ne nous rendront pas malades.
 - Choisis un pain de grain entier. Un beau pain brun. Doucement, il ne faut pas l'écraser!
 - Maintenant, on va aller à la caisse et mettre les aliments sur le comptoir.
 - On va payer la caissière.
 - Mettons les aliments dans des sacs.
 - Retournons à la maison. L'épicerie est faite!

Vous aurez besoin d'un crayon et d'une feuille de papier pour la liste.

Cette activité exerce l'imagination de votre enfant, l'aide à planifier et lui enseigne à faire une liste.



Quelques conseils

- ❖ Invitez votre enfant à suggérer des aliments à acheter.
- ❖ Encouragez votre enfant à décrire ce que vous faites, p. ex., « Je vais ouvrir la boîte d'œufs pour vérifier s'ils ne sont pas cassés. ».

De quoi avons-nous besoin pour ta collation préférée? Faisons une liste!

Mon fruit préféré est la pomme. Mettons-en sur la liste. Quel est ton fruit préféré?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Allons faire l'épicerie

Essayez aussi

- ❖ Si vous avez un très jeune enfant, menez le jeu et encouragez-le à imiter vos actions.
- ❖ Si votre enfant est plus âgé, faites des listes d'épicerie ensemble avec des buts différents. Voici quelques exemples :
 - De quoi avons-nous besoin pour faire une pizza?
 - De quoi avons-nous besoin pour faire une longue marche dans la forêt?
 - De quoi avons-nous besoin pour le petit déjeuner?
- ❖ Invitez votre enfant à vous aider lors d'un véritable déplacement au supermarché. Parlez du comportement qu'il faut avoir dans le magasin, comme conduire le chariot bien prudemment.
- ❖ Lors de votre prochaine épicerie, invitez votre enfant à choisir un nouveau fruit ou légume intéressant, auquel vous goûterez ensemble.

Musique et mouvement

- Choisissez de la musique instrumentale avec un bon rythme. Trouvez un endroit vous permettant de jouer à faire l'épicerie ensemble en suivant le rythme. Donnez des indices et montrez les gestes à faire à votre enfant. Restez actif et encouragez les mouvements constants.
- Apprenez des comptines sur la nourriture et chantez-les ensemble. On peut écouter de nombreuses comptines sur Internet (Pomme de reinette, Savez-vous planter les choux?, Marie trempe ton pain, etc.).



À lire ensemble

Le festin de Coco, Olivier Latyk

Autre livre

Je ne mangerai jamais de tomates de toute ma vie, Lauren Child

Conseil de sécurité

- Trouvez un espace ouvert pour jouer à faire l'épicerie en toute sécurité.