

JEU AVEC LA NOURRITURE

Orthophonie

Idées de jeux sur le thème de la nourriture de Feeding Plus.com

Le jeu avec la nourriture est une excellente activité pour les enfants qui ont des difficultés sensorielles, une aversion pour certains types d'aliments ou qui sont simplement de fines bouches. Pendant le jeu avec la nourriture, encouragez les enfants à explorer les aliments sans la pression de les mettre dans leur bouche. Les enfants découvrent les aliments à travers d'autres sens, notamment la vue, le toucher, l'odorat et l'ouïe. Le jeu avec la nourriture doit avoir lieu en dehors des heures de repas.

Voici quelques idées d'activités ludiques avec la nourriture, qui se trouvent sur le site Web de Feeding Plus (<https://www.feedingplus.com/blog/food-play-ideas-for-picky-eaters>) :

- Peindre au doigt avec de la crème dessert, du yogourt ou de la crème fouettée.
- Utiliser des pinceaux pour peindre avec de la crème dessert ou des purées (si votre enfant n'est pas prêt à toucher).
- Toucher et écraser des aliments humides dans des sacs Ziploc.
- Faire un pique-nique avec un ours en peluche ou une poupée sur le sol avec de vrais aliments.
- Préparer un « repas » avec de vrais aliments dans la cuisine de jeu de votre enfant, adaptée à son âge.
- Nourrir les marionnettes et les dinosaures ou tout autre jouet avec une bouche.
- Préparer une salade de fruits ou des brochettes de fruits (chanter la chanson des Wiggles : « Fruit Salad »).
- Jouer à Monsieur Patate avec de vrais aliments.
- Utiliser des figurines ou figurines d'action pour créer une scène de repas ou un monde de Mario (p. ex., une mare de crème dessert).
- Compter n'importe quoi! Cheerios, morceaux de fruits, craquelins...
- Créer des visages amusants avec des aliments sur des assiettes en papier. Prendre les visages en photo et les envoyer aux amis.
- Empiler des craquelins, des biscuits, des cubes de fromage, des cubes de Jello, puis renverser la tour et rire.

- Regrouper des craquelins ou des aliments de formes différentes par catégories (p. ex., forme, couleur, taille).
- Trier des aliments de formes différentes dans un trieur de formes.
- Faire passer des voitures et des excavatrices à travers des pâtes ou du riz cuits, des fruits en conserve ou du Jello.
- Cuisiner et demander à l'enfant d'aider à préparer les repas (l'enfant sera le chef cuisinier d'un jour).
- Servir la nourriture aux autres (donner à l'enfant des tâches de « service » avec la nourriture).
- Enfiler des Cheerios ou des Fruit Loops et fabriquer des bijoux alimentaires.
- Remuer, verser, brasser et mélanger les aliments et chanter des chansons.
- Envelopper les aliments dans des serviettes de table et les ouvrir comme des cadeaux... surprise!
- Faire du bruit avec un aliment pour attirer l'attention (p. ex., croquer, éclabousser, éclater, éclabousser).
- Jouer à « coucou » avec les aliments.
- Faire des moustaches avec des aliments (p. ex., des poivrons) ou des lunettes (p. ex., des concombres).
- Faire glisser et rouler les aliments sur la table. Jouer au hockey ou au soccer de table avec les doigts et des aliments.
- Écrire des noms ou des lettres dans des purées ou des sauces.
- Faire des lettres ou chiffres avec des bâtonnets d'aliments ou des nouilles cuites.
- Utiliser des gobelets en carton pour cacher des aliments, les mélanger et les retrouver.
- Faire semblant d'être un chaton ou un chiot = lécher la nourriture sur ses mains ou ses doigts.