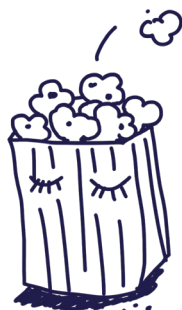


Carnet de VACANCES

à croquer!



VOLCAN'OUÏE

Bienvenue sur Volcan'Ouïe !

Cette île est un volcan endormi - un volcan qui ne crache plus de lave. Sur cette île, les gens ont tendance à dormir autant que le volcan. D'ailleurs, la princesse profite d'une belle sieste depuis quelques heures...

Mais elle a oublié qu'elle avait promis d'aller à l'inauguration du nouveau cinéma avec un gros

paquet de POP CORN.

Le prince doit rattraper le coup ! Comment va-t-il faire pour réveiller la princesse ?

Activité

DÉFIS CROQUANTS

Aide le prince à trouver un aliment bruyant qu'il pourra mastiquer à côté de l'oreille de sa bien-aimée pour la réveiller avec gourmandise !

RÈGLE DU JEU :

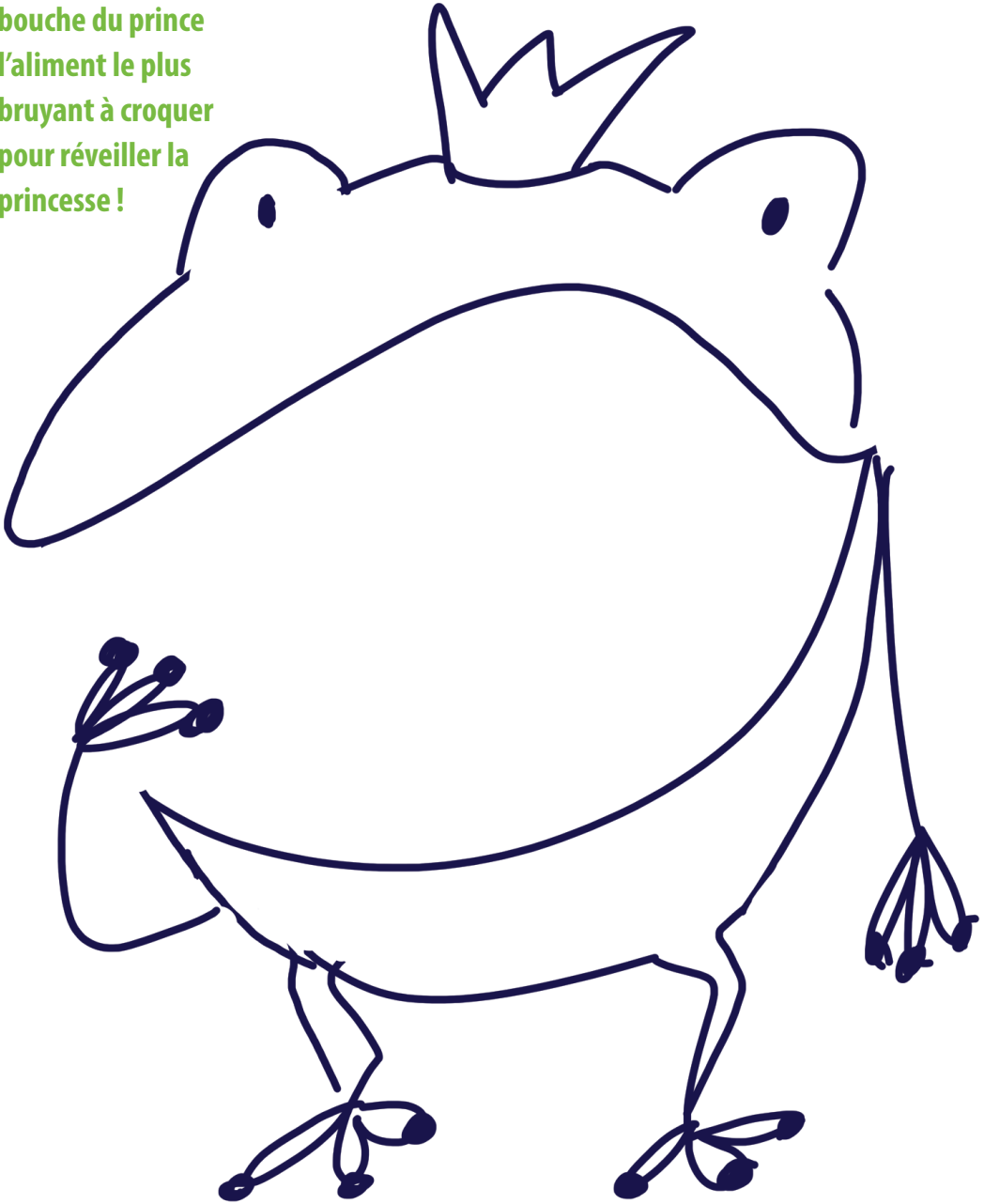
- Rassemble plusieurs gourmands.
- Prépare un chrono d'une minute.
- Tous les joueurs devront partir à la recherche de l'aliment le plus bruyant de la maison.
- Au bout d'une minute, rassemblez-vous et goûtez ensemble chaque aliment pour les classer du plus bruyant au moins bruyant.



Recette

POP CORN ÉPICÉ DU VOLCAN BRÛLANT

Dessine dans la
bouche du prince
l'aliment le plus
bruyant à croquer
pour réveiller la
princesse !



Histoire

TERRE ODORAT

CAPITAINE MOUSTACHE et son équipage parcouraient les mers à la recherche d'un trésor!

Après des semaines de voyage, la troupe accosta sur **TERRE ODORAT**. Tout l'équipage fut en admiration face à la beauté des lieux. Cette île fourmillait de fleurs exotiques, d'arbres gigantesques, de couleurs incroyables...

Cependant, quand Capitaine ouvrit grand **SES NARINES** pour sentir les plus belles fleurs de l'île, il fut surpris de constater qu'**AUCUNE ODEUR** n'arrivait à son nez. Il donna alors l'ordre suivant :

« Allez me sentir toutes les fleurs, les feuilles, les troncs et les moindres brindilles que vous trouverez sur cette Terre, et vite ! »

« Aucune odeur, Cap'taine » dit **MOUSSE** en revenant essoufflé.

Après une enquête auprès des habitants, ils découvrirent que Terre Odorat était victime d'une **MALÉDICTION** : les odeurs avaient disparues !

« Par la barbe de mon ancêtre, qu'allons-nous faire ? » hurla capitaine Moustache.

LE CUISINIER eut une **IDÉE ODORANTE** ...



Colle des
épices et des
aromates
pour décorer
Capitaine
Moustache!



Recette

LAIT AUX ÉPICES

Fais comme le cuisinier : prépare un lait aux épices pour ton équipage.

DESSIN QUI SENT BON

Le cuisinier remonta de la cale trois sacs d'**ÉPICES** et **AROMATES**, et les offrit aux villageois afin qu'ils puissent **À NOUVEAU SENTIR DES ODEURS**.

- Fais comme le cuisinier : ouvre ton placard de cuisine, et sens toutes les épices et aromates présentes.
- Choisis celles que tu préfères pour réaliser ton dessin qui sent bon.



Histoire

TACT'ÎLE

Il était une fois **UN NAIN** qui s'appelait **NANO** et qui adorait voyager. Un jour, il décida d'aller visiter Tact'île.

Il y avait quelque **CHOSE DE SPÉCIAL** sur Tact'île : comme le soleil n'éclairait jamais cette partie de l'archipel, il y faisait **SACRÉMENT NOIR**, le jour comme la nuit.

En descendant du bateau, Nano fut d'abord dérangé de devoir se déplacer dans ce noir intense. Il avait **PEUR DE TOMBER** ou de se cogner contre les obstacles. Alors, instinctivement, il mit ses bras et ses mains devant lui pour **TOUCHER** les éléments qui l'entouraient.

Ainsi, il arriva sans trop d'encombre à l'auberge. Il s'y installa rapidement, tant **SON APPÉTIT ÉTAIT GRAND** après toutes ces explorations.

L'AUBERGISTE, discrètement, déposa **4 SACS** et une affichette cartonnée sur la table. Malgré le peu de lumière, Nano pu la déchiffrer : « Ne regardez surtout pas à l'intérieur des sacs – utilisez uniquement votre sens du toucher pour découvrir ce qu'ils contiennent ».

Nano comprit alors que, sur **TACT'ÎLE**, le menu était présenté sous



Recette

BARRE DE CÉRÉALES CROQUANTE ET COLLANTE

cette forme. Après avoir grogné **DANS SA BARBE** (les nains aiment râler, c'est bien connu !), il glissa sa main dans le 1er sac : « Foi de chêne, comme **C'EST MOELLEUX** ! » dit-il .

Puis dans le deuxième : « Grûûh ! **ÇA GRATTE** sous les doigts c'truc là ! » et le troisième : « Snurf , **ÇA COLLE** là d'd'ans ! ».

Enfin, il mit sa main dans le dernier : « Par l'écorce sacrée, c'est bien **MOU** ici ! ».

« Morbleu de granite, **QUE VAIS-JE DONC MANGER ?** »

Activité

IMAGINE LE REPAS DE NANO

- **MOELLEUX** comme...
- **RUGUEUX** comme...
- **COLLANT** comme...
- **MOU** comme...

Dessine le repas
de nano, le nain !





POINT DE VUE

Il était une fois **TROIS PETITS COCHONS** qui habitaient tout en haut de la plus haute montagne de l'archipel, le Point de Vue ! Rosette, Biscuit et Caramel vivaient dans **UN GRAND CHALET** avec leur **COLOCATAIRE, LE LOUP**.

Du Point de Vue, ils pouvaient voir le **GRAND CARRÉ POTAGER** d'en bas, où poussaient **LES LÉGUMES** : les tomates, les poivrons, les courgettes,

les salades, ...

Ce jour-là, ils étaient à table quand soudain un **GROS ORAGE ÉCLATA** suivi d'une **PLUIE TORRENTIELLE** qui emporta toutes les couleurs des aliments du potager !

Les tomates devinrent grises.

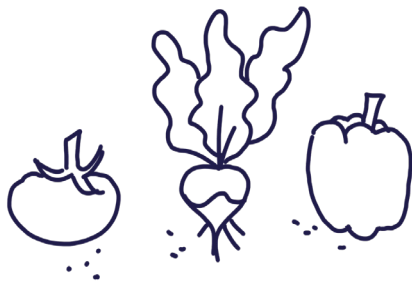
Les abricots devinrent gris.

Même les salades avaient **LA COULEUR DES CHAUSSETTES** du loup, grises !

— "**CATASTROPHE !**" hurla le Loup qui adorait les couleurs du potager.

— "On **NE RECONNAÎT PLUS** les aliments !" cria Rosette, l'air horrifié.

Les trois petits cochons et le loup se regardèrent



Colorie les légumes en gris car ils ont perdu leurs couleurs.



Recette

OEUVRE D'ART DE LÉGUMES A CROQUER !

DÉFIS VUE !

MÊME SANS LES COULEURS, ON PEUT RECONNAÎTRE LES ALIMENTS. Pour t'entraîner, réalise en famille les 4 mini défis !

Chacun choisit le légume de son choix et le dépose sur la table.

- **DÉfi 1** : Observe la **TAILLE** des aliments et classe-les du plus petit au plus grand
- **DÉfi 2** : Observe la **FORME** de chacun des aliments et dessine ta forme préférée sur une feuille
- **DÉfi 3** : Observe maintenant la **PEAU** de chacun des aliments. Dessine 1 détail pour chacun
- **DÉfi 4** : Observe l'**ALLURE GÉNÉRALE** des aliments. À quoi te font-ils penser ?

DÉfi BONUS

Dessine le légume dont le loup rêve ! Sûr qu'il va le planter dans son potager.

Dessine sa forme. Ajoute quelques détails sur sa peau, puis choisis ses couleurs !



Histoire

ROCHER DU GOÛT

Il était une fois, une **MAMAN DRAGON** qui s'appelait Isma. Un jour d'été, elle donna naissance à **4 DRAGONNEAUX**.

La première dragonnesse s'appella Drag**ACIDE** car elle adorait la saveur acide du **VINAIGRE**. Elle aimait plus que tout la sensation de piquant en bouche.

Le second dragonneau s'appella Drago**SEL** car il adorait la saveur salée du sel. Ce qu'il préférait, c'était d'en mettre peu, mais partout !

La troisième dragonnesse s'appella Drag**AMER** car elle adorait la saveur amer des **FEUILLES DE SALADE**. Elle aimait les mâchouiller longuement pour savourer leur jus amer.

Le quatrième dragonneau s'appella Drago**SUCRE** car il adorait la saveur sucré du **MIEL** de fleurs d'été. Il se délectait très souvent d'aliments doux en bouche.

Quand Orio, leur papa, arriva à la maison ce matin-là, les 4 jeunes étaient en train de **SE DISPUTER** : chacun vantait haut et fort « C'est **MA** saveur **LA MEILLEURE** ! ».

Pour les mettre d'accord, Orio eut une idée !

« Nous allons mélanger vos quatre saveurs préférées pour réaliser un plat délicieux » annonça-t-il.

Tous **SE LAVÈRENT** les pattes et se mirent au travail.



Drag**AMER** vient de manger de la salade. Dessine son expression !



Recette

**SALADE
AUX 4 SAVEURS**

Activité

TESTS SENSORIELS AVEC LA LANGUE

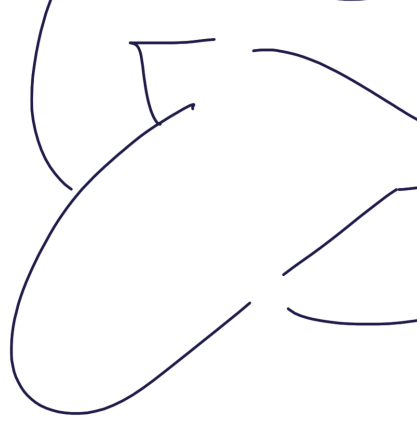
Après avoir partagé ce chouette moment en cuisine, la famille dragon te propose de relever un **DOUBLE** défi !

DÉFI OBSERVATION :


- Tire (sympatiquement) la **LANGUE** (a ton voisin ou devant un miroir) et dessine ce que tu vois !

DÉFI DÉGUSTATION :

- Ouvre le frigo et les placards de cuisine, choisis quelques aliments. Goute-les.
- Classe-les par saveur.



Fais des petits points sur la langue pour représenter les papilles gustatives.




C'est acide !



C'est sucré !



C'est salé !



C'est amer !

Tes **PAPILLES GUSTATIVES** te permettent de reconnaître les différentes saveurs : l'acide, le sucré, l'amer et le salé.

ARCHIP DES 5 S

Colorie un badge à cha
que tu effectues une
du carnet de vacances à



TACT'ÎLE



Amuses-toi à **DESSINER**
sur la carte :

- L'auberge de Nano
- Le carré potager
- Le visage de DragAMER
- La princesse endormie
- Le navire des pirates



POINT
DE VUE



PEL ENS

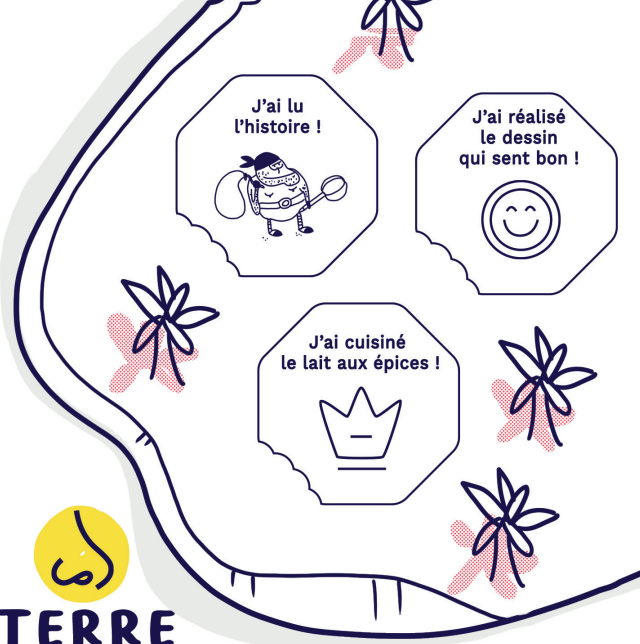
que fois
activité
croquer !



**ROCHER
DU GOÛT**

VOLCAN'OUÏE

**TERRE
ODORAT**



> Prolonge TES EXPLORATIONS avec le programme :



Les Voyages de Bibou!



> 3 activités COURTES pour la famille :

Quiz

Quelle famille de mangeurs êtes-vous ?



Vidéo

La peur des aliments :
néophobie alimentaire



Bande dessinée

Dégustation en BD



www.papille.net