

## ANIMER LE TEMPS DU REPAS AVEC L'ASSOCIATION MIAMUSE

### À RETENIR

#### 1. Les bases de l'éducation au goût :

- L'éducation au goût :

Pédagogie basée sur les perceptions sensorielles du « mangeur » et respectueuses des différences individuelles

- Les objectifs de l'éducation au goût :

- Développer les compétences psychosociales de l'enfant
- Éveiller les sens
- Étoffer la relation à l'aliment
- Éduquer des consommateurs
- Lutter contre le gaspillage alimentaire

- Quelques définitions :

- Le goût : c'est l'ensemble des perceptions que nous éprouvons lorsque nous mangeons.
- Déguster : c'est éprouver du plaisir (ou déplaisir) et des stimulations sensorielles.

#### 2. Les sens en action pendant la dégustation

- Sens physiques :

- **La vision** : c'est le premier sens sollicité lors d'une dégustation, il crée des attentes fortes (envie/dégoût).
- **La somesthésie/ le toucher** : permet de percevoir les textures et donne des informations sur la température d'un aliment.
- **L'audition** : les sons produits par un aliment donnent des informations sur sa texture.

- Sens chimiques :

- **La gustation** : les « bourgeons du goût » sont des récepteurs sensoriels situés au fond des papilles placées sur notre langue, c'est eux qui nous permettent d'identifier les différents saveurs.
- **L'olfaction** : les arômes sont perçus par des capteurs olfactifs situés dans notre nez qui transmettent ensuite l'information au cerveau. Plus on prête attention aux odeurs, plus on en découvre, plus on en mémorise.

#### 3. La néophobie alimentaire

C'est la peur de la nouveauté, cela fait partie du développement « normal » de l'individu : elle apparaît vers l'âge de 2 ans, culmine entre 3 et 6/7 ans et s'atténue à partir de 7/8 ans.

#### 4. Quelques recommandations pour le temps du repas

- Le repas doit se faire dans la **convivialité**, dans le **confort** et la **sécurité**
- L'ambiance auditive de la dégustation influence l'appréciation du repas.
- Proposer deux types d'assiette : une petite et une grande en fonction de la faim de l'enfant et le laisser se servir
- L'enfant peut manger les aliments dans l'ordre qu'il souhaite, ce n'est pas grave s'il mange avec ses mains
- La présence d'un adulte est recommandée à table (notamment pour réguler le volume sonore et s'assurer du bon déroulement de ce moment)
- Adopter un comportement positif face aux aliments de manière à ne pas influencer les mangeurs avec vos propres représentations
- Il est important de ne pas forcer un enfant qui ne veut pas goûter, cependant il ne faut pas hésiter à lui reproposer l'aliment les fois suivantes

**Attention** : nous sommes tous différents, la sensibilité et la perception des goûts n'est pas la même suivant les individus.

### POUR ALLER PLUS LOIN...

#### Expériences avec les 5 sens à faire avec les enfants :

- La vision/ la vue : montrer que la vue influence nos autres sens.
  - Verser de la compote dans deux bols différents, ajouter du colorant dans un des deux contenants et proposer aux enfants de comparer les deux compotes
  - Proposer aux enfants de choisir entre deux photos de repas avec un visuel différent et leur demander d'expliquer leur choix
- L'audition/ l'ouïe :
  - Proposer aux enfants de mettre leurs mains sur les oreilles pendant qu'ils mangent pour écouter le bruit des aliments en bouche
  - Mesurer le taux de décibels à la cantine et essayer de trouver des solutions avec les enfants pour faire baisser le volume
- L'olfaction/ l'odorat :
  - Kim odeur autour des épices et des plantes aromatiques : l'objectif n'est pas de trouver l'ingrédient mais de dire à quoi l'odeur nous fait penser
  - Faire déguster, le nez bouché, du chocolat aromatisé (à la menthe, orange...) et se déboucher les narines en cours de dégustation pour comprendre l'importance de l'odorat dans la perception des arômes
- La gustation/ le goût :
  - Les 5 saveurs en bouche : faire déguster une assiette composée d'un aliment sucré (bonbon), un salé (fromage), un amère (endive), un acide (citron) et un umami (sauce soja) et demander aux enfants quelles saveurs ils identifient
- La somesthésie/ Le toucher :
  - Kim toucher (à l'aveugle ou non) + dégustation : permet de travailler sur les textures et le vocabulaire (c'est lisse, granuleux, friable, fondant...)
  - Gouter la même boisson fraîche, à température ambiante et chaude pour constater que la température d'un aliment influence sur les perceptions sensorielles (le froid enferme les saveurs et les arômes).

#### Site information

- [DRAAF Occitanie](https://draaf.occitanie.agriculture.gouv.fr/promouvoir-l-education-des-jeunes-au-bien-manger-r684.html) :  
<https://draaf.occitanie.agriculture.gouv.fr/promouvoir-l-education-des-jeunes-au-bien-manger-r684.html>

#### Outils de la pédagogie

- [Les maternelles du goût](https://draaf.bourgogne-franche-comte.agriculture.gouv.fr/les-maternelles-du-gout-un-outil-et-une-formation-crees-en-bourgogne-franche-a1156.html) :  
Dispositif pédagogique complet qui répond aux besoins des animateurs qui souhaitent éveiller les enfants de 3 à 7 ans.  
<https://draaf.bourgogne-franche-comte.agriculture.gouv.fr/les-maternelles-du-gout-un-outil-et-une-formation-crees-en-bourgogne-franche-a1156.html>
- [Découvrir l'alimentation par les cinq sens : les classes du goût](https://agriculture.gouv.fr/decouvrir-l-alimentation-par-les-cinq-sens-les-classes-du-gout)

Séances d'animation clé en main sur l'éducation au goût.  
<https://agriculture.gouv.fr/decouvrir-l-alimentation-par-les-cinq->