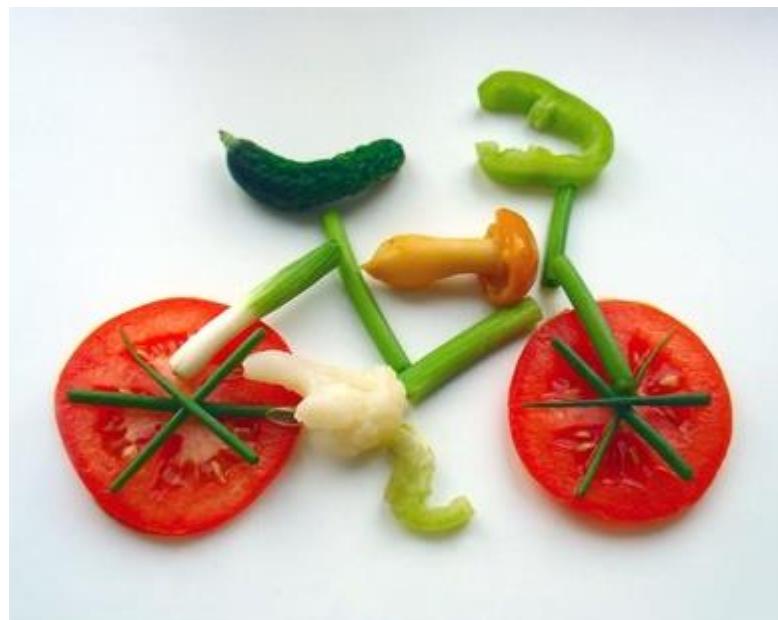


# Les ateliers du goût



Suggestions d'animations  
pour des enfants de 4 à 10 ans

Fourchette verte Vaud

Unisanté, rte de Berne 113, 1010 Lausanne

[vd@fourchetteverte.ch](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

T : +41 21 545 10 15

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



## Démarche

Le but de ces ateliers est de sensibiliser les enfants des APEMS ou UAPE ou des garderies, à la mise en action de tous les sens au moment du repas, de l'importance spécifique de ceux-ci, tout comme de les inciter à mieux connaître les aliments qu'ils mangent.

Dans un deuxième temps, une telle démarche vise à offrir la possibilité d'une approche du repas où l'observation des émotions sensorielles débouchent sur la distinction des sensations de faim, d'envie de manger ou appétit, de satiété et où l'enfant peut satisfaire son plaisir de manger non pas par de grandes quantités mais par de justes quantités, celles qui lui sont réellement nécessaires.

### Organisation des ateliers

Cette série d'ateliers s'inscrit dans la durée en proposant **une animation par semaine de 15-20 minutes**, plutôt que de le prévoir sous la forme d'un parcours-rallye à 6 postes. Un tel laps de temps permet aux enfants de rester concentrés sur leurs sensations personnelles et aux adultes de reprendre peut-être lors des autres repas de la semaine, quelques éléments évoqués lors de l'atelier.

Il est conseillé de limiter le nombre de participants à **10 enfants par fois**, voire moins s'il s'agit d'enfants de 4 à 6 ans. Ceci afin d'assurer un bon encadrement du groupe et la possibilité aux enfants de s'exprimer ou de faire les activités sans avoir déjà entendu des réponses d'autres participants.

Le document ci-après décrit le déroulement des ateliers, la **diététicienne de Fourchette verte** est à disposition pour animer **un des ateliers, la première fois**. Le matériel pour chaque atelier est fourni par la structure d'accueil.

Une partie théorique succincte présente le rôle de chacun des sens lors d'un repas, des ouvrages et sites internet proposant d'autres notions théoriques ou des idées d'animation figurent dans la bibliographie conseillée.

La dernière page est un document d'évaluation, à remplir au fur et à mesure des ateliers, et à retourner à la diététicienne, ceci afin de permettre l'amélioration de ces activités.



## Bref rappel sur le goût<sup>1</sup>

Le goût tient autant de l'inné que de l'acquis : lors du développement fœtal, les aliments consommés par la mère vont diffuser dans le liquide amniotique et dès la 32<sup>ème</sup> semaine de développement, le bébé va montrer un goût préférentiel pour le sucré.

Mais le goût se développe surtout en fonction des expériences faites au cours de la vie et c'est alors que l'éducation sensorielle intervient.

Goûter n'est pas seulement avaler de la nourriture, tous les sens participent à cette démarche. Lors d'une dégustation, deux sens interviennent avant même de porter les aliments en bouche : la vue et l'odorat. Si la réponse est favorable, que le mets est accepté, vient la consommation proprement dite.

- **La vue** est la première stimulation lors d'une dégustation qui parfois s'arrête là. Elle a pour but la reconnaissance des aliments et de leur fraîcheur (couleur, texture, etc.).
- **L'odorat** est un sens déterminant lors de la dégustation. L'odeur du repas est un premier stimulant pour passer à table. Chacun connaît aussi l'expérience frustrante de manger enrhumé et la modification du goût qu'elle apporte.  
Mastiquer les aliments permet aux odeurs de se développer et de passer dans l'arrière gorge, de remonter ensuite dans le nez (parcours rétro-nasal). Avec des aliments mous ou prémachés, une grande partie de l'odeur et de la saveur du produit est perdue, car la mastication devient inutile. Mâcher la bouche fermée permet aussi aux saveurs de s'accentuer.
- **Le toucher** est une autre expérience sensorielle : toucher, ou non, avec les doigts, sentir la chaleur d'une tasse de cacao dans la main ou le collant d'un morceau de banane, sont des étapes de l'acte de manger.  
Les sensations tactiles, toucher avec les lèvres, toucher dans la bouche (par exemple, la texture lisse, grumeleuse ou filandreuse de l'aliment) viennent plus tard. Les stimulations chimiques, ressenties par le nerf trijumeau, comme le pétillant d'une boisson, la brûlure de la moutarde, sont perçues au niveau du nez, de la langue et de la paroi buccale. Les sensations thermiques influencent l'ensemble de la dégustation, le chaud exalte les arômes, le froid accentue l'astringence.
- **L'ouïe.** Au petit-déjeuner, tartine trempée dans le café ou toast craquant ? S'entendre mâcher fait partie du plaisir de manger, tout comme un environnement bruyant (au-delà de 40 décibels) perturbe la dégustation.
- **Le goût** sur la langue finalement ne permet de distinguer que les quatre stimulations de base (salé, sucré, acide, amer). C'est le palais qui ressent l'équilibre ou au contraire la dominante d'une de ces saveurs, acidulé, douceâtre, aigre.

Pour que la démarche soit complète, toutes ces sensations sont exprimées par le langage et développer le vocabulaire permet de nommer les émotions sensorielles.

Quand l'enfant ne veut pas manger, c'est peut-être que le cadre ou la présentation du repas ne lui plaisent pas, l'ambiance, le bruit, les odeurs le heurtent, que le goût des plats n'est pas bon ou que les aliments ne lui « racontent » rien.

La posture à table (assis confortablement, couché à la romaine, debout), la vitesse de consommation, la durée du repas, la dégustation individuelle ou en groupe, tous ces aspects influencent aussi la satisfaction à manger.

L'éducation au goût de l'enfant valorise le plaisir gustatif et social plutôt que l'avalanche d'informations nutritionnelles ou les remarques visant à restreindre ou interdire certains aliments.

Le « glouton » cherche uniquement la sensation physique ; il peut pourtant devenir « gourmand », celui qui apprécie les bonnes choses, puis même « gourmet », celui qui sait les manger de façon raisonnable.

• <sup>1</sup> tiré de : R. Zékrit-Hurstel, J. Puisais, « Le temps du goût », Ed. Privat, 2010



## Livres et sites de références sur le goût

- Comment goûtons-nous ? F. Léon, Ed. Le Pommier, Paris, 2009
  - Le temps du goût, R. Zékrit-Hurstel, J. Puisais, Ed. Privat, 2010
  - Cultiver le goût et l'odorat : pour une éducation sensorielle de 2 1/2 à 8 ans, D. Druart et coll, Ed. de Boeck, 2001
  - Activités de dégustation avec les 3-4 ans, C. et D. Bois, Ed. Nathan pédagogie, 2000
  - Organiser un parcours des 5 sens, petite, moyenne et grande sections : fruits et légumes, A. Burgy, Ed. Retz, 2008
  - Les apprentis du goût, L. Schmitter et coll, Ed. Mila Boutans, 2009
  - Les restos du goût, A. Gagnaire et N. Politzer, Ede. Y. Michel, Gap 2010
  - [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch) : site du projet pédagogique valaisan (en milieu scolaire) et de promotion de la santé qui explore une voie sensorielle. Voir : pour les parents / activités à faire avec les enfants
  - [www.gout.ch](http://www.gout.ch) Voir : éducation / organiser un atelier, fiches de dégustation
  - [http://www.cite-sciences.fr/francais/ala\\_cite/expositions/bon-appetit/enquete-sur-les-aliments/enquete-sensoriel.php](http://www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/expositions/bon-appetit/enquete-sur-les-aliments/enquete-sensoriel.php) : site de l'exposition Bon appétit de la Cité des sciences
  - <http://alimentation.gouv.fr/a-table-les-enfants>
- 
- La naissance du goût, N. Rigal, Ed. A. Vienot, 2000 (épuisé, mais se trouve en bibliothèque)
  - Le goût chez l'enfant : l'apprentissage en famille, J. Puisais, Ed. Flammarion, 1999 (épuisé, mais se trouve en bibliothèque)

### A joindre au document dès leur parution

- Dépliant vs-vd-ne sur l'alimentation des enfants en âge scolaire
- Dépliant à l'intention des professionnels des structures d'accueil



## Atelier 1 : qu'est-ce que le goût ?

### But

Cette animation permet de découvrir que la langue ne donne que peu d'informations (uniquement le salé, sucré, acide, amer), mais que c'est grâce au nez et à l'olfaction rétro-nasale, c'est-à-dire ressentie via le fond de la gorge puis au niveau du nez, que toutes les nuances des arômes (chocolat noir ou à l'orange) peuvent être perçues (cf schéma en annexe).

### Déroulement

- Dégustation d'un carré de chocolat noir, rinçage de la bouche à l'eau, dégustation d'un carré de chocolat à l'orange (ne pas mentionner le type de chocolat)  
Discussion sur les différences de goût (amer, sucré, orange...)
- Nouvelle dégustation du chocolat en le mettant dans la bouche - mastiquant sans avaler – bouchant le nez – débouchant le nez – avalant le chocolat (démonstration à faire avant l'exercice des enfants)  
Rincer la bouche à l'eau et nouvelle expérience avec le chocolat à l'orange  
Discussion sur les ressentis et explications grâce au schéma de la voie rétronasale, définition des saveurs et des arômes (en annexes)
- Eventuellement 3ème dégustation avec le nez constamment bouché (question : dans ces conditions est-il possible de sentir l'arôme de l'orange ?)
- Exercice à faire éventuellement avec un seul chocolat pour les petits

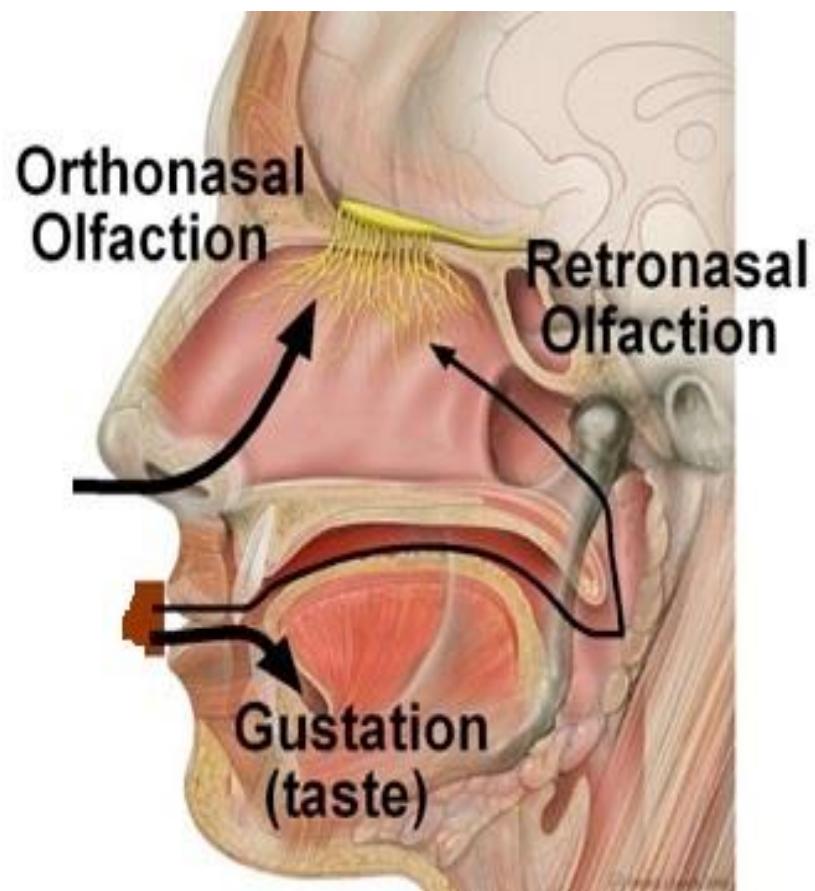
### Matériel

3 petits morceaux de chocolat noir / enfants  
3 petits morceaux de chocolat noir à l'orange / enfant  
eau/gobelets  
assiettes en cartons, planche, couteaux  
schéma de la voie rétronasale

### Commentaires



## Annexe atelier 1





## Atelier 2 : à quoi servent les yeux ?

### But

Cette animation vise à faire découvrir comment la vue conditionne la reconnaissance des aliments, l'envie de les goûter ou non.

L'enfant est alors rendu attentif à l'importance de la présentation des plats tout comme le fait de ne pas manger en faisant autre chose, regarder un écran par exemple

### Déroulement

- Préparer 2 yogourts (1 aromatisé + 1 aromatisé et coloré avec 3 gouttes de colorant vert)  
Goûter le yogourt 1 et demander de déterminer l'arôme  
Rincer la bouche
- Goûter le yogourt 2  
Discussion sur l'expérience
- Discussion sur les situations de la vie quotidienne où la vue induit en erreur (aliments très appétissants mais sans goût, aliments repoussant, mais à dépasser, présentation des plats soignée, repas devant l'écran tv-etc.)

### Matériel

2 pots de yogourts (180g/15 enfants), aromatisés et de couleur claire

colorant alimentaire vert

cuillères

eau/gobelets

### Commentaires

Utiliser un yogourt sans morceau de fruit,  
Isoler l'atelier pour que les autres enfants n'entendent pas les réponses



## Atelier 3 : mon nez mange aussi

### **But**

L'odorat est un composant essentiel dans la reconnaissance des goûts. Cette animation vise à travailler la « bibliothèque des odeurs » (actes de mémoire sensorielle) que nous pouvons nous créer individuellement en fonction des expériences personnelles

L'activité met aussi en évidence les différences individuelles, certains enfants peuvent avoir une mémoire olfactive très développée

### **Déroulement**

- Préparer 4 flacons avec des épices/aliments écrasés au rouleau à pâtisserie ou achetés déjà moulus (en choisir 4 parmi les suivants : anis, cannelle, cumin, poivre, muscade, vanille, cacao, ail, par exemple)
- Demander aux enfants de les sentir et de verbaliser ce que ces produits évoquent pour eux (moments de la vie, personne, lieu, émotion)
- Présenter les 4 épices en réalité (étoile d'anis, bâton de cannelle, graines de cumin, grains de poivre, noix de muscade, gousse de vanille, poudre de cacao à défaut de cabosse, gousse d'ail) et/ou des photos de chaque plante. Cela permet d'amener la notion de quelle partie de la plante est consommée
- Refaire attentivement l'exercice d'olfaction, avec la recommandation d'associer une image à une odeur pour mieux s'en souvenir

### **Matériel**

4 flacons opaques avec couvercle percé (les emballages de tam-tam vides avec un papier sulfurisé tenu par un élastique conviennent bien)

4 produits entiers et en poudre, à choix : anis, cannelle, cumin, poivre, muscade, vanille, cacao, ail par exemple

rouleau à pâtisserie

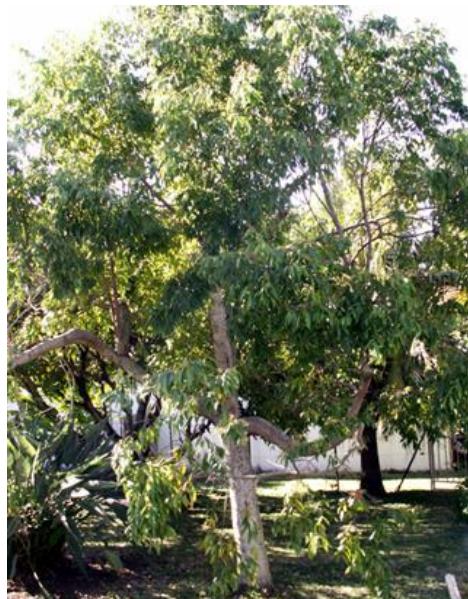
photos des plantes des 4 produits (cf. annexes)

### **Commentaires**

## Annexes atelier 3



Poivre



Cannelle (utilisation de l'écorce du cannelier)



Noix de muscade



Fleur d'anis

## Annexes atelier 3



Cumin



Gousse de vanille



Cabosse de cacao



Fleur d'ail



## Atelier 4 : 4 saveurs

### But

Les 4 saveurs de base (sucré, salé, acide, amer) sont en général connues des enfants (l'umami, souvent décrit comme la cinquième saveur, est laissé de côté).

Le but de cet atelier est de montrer que les aliments sont souvent l'association de plusieurs saveurs de base et que le seuil de perception est variable selon les individus.

### Déroulement

- Choisir une dizaine d'aliments aux goûts différents et les répartir dans la pièce avant l'arrivée des enfants
- Déguster les 4 saveurs pour bien les définir. Goûter un peu de sucre, un peu de sel, quelques gouttes de jus de citron et un peu de café en poudre
- Demander aux enfants de commencer la chasse aux trésors, en allant à la découverte des saveurs des aliments répartis dans la pièce. Ils peuvent les goûter, écrire leur nom ou les dessiner sur une feuille de l'atelier et déterminer quelle(s) saveur(s) ils perçoivent
- En groupe, discussion sur les 4 saveurs et recherche de leur présence dans les aliments. Mise en évidence des nuances et des mélanges fréquents (pamplemousse rose : sucré + acide)

### Matériel

Sucre, sel, jus de citron, café décaféiné en poudre

Cuillères à café

Aliments (par exemple : pamplemousse, endive, pomme séchée, jambon, biscuits à apéritif, coeurs d'artichaut en conserve, jus de tomate, galette de céréales, etc.)

Plateaux en cartons avec des petits morceaux d'aliments déjà coupés

### Commentaires



SALÉ                    SUCRÉ                    ACIDE                    AMER

SALÉ

SUCRÉ

ACIDE

AMER




## Atelier 5 : toucher c'est aussi manger

### But

Le sens du toucher intervient aussi dans la dégustation. Goûter un aliment gluant, croquer des galettes molles, n'a pas de répercussion sur le goût de l'aliment mais modifiera son appréciation. Cette animation a pour but de mettre en évidence tous les éléments donnés par le toucher, sans même goûter un aliment.

### Déroulement

- Cacher 3 légumes et 3 fruits régionaux et de saison, 3 fruits exotiques
- Demander aux enfants de décrire ce qu'ils sentent avec leurs mains et de deviner quels sont ces fruits et légumes, leur demander de noter les noms sur une feuille et d'être discrets
- Discussion sur les dégoûts alimentaires, parfois liés à la consistance des aliments (champignons, kaki, foie par exemple).
- Discussion sur l'origine des fruits exotiques, recherche sur la carte, parallèle éventuel avec les origines des enfants ou les lieux qu'ils connaissent

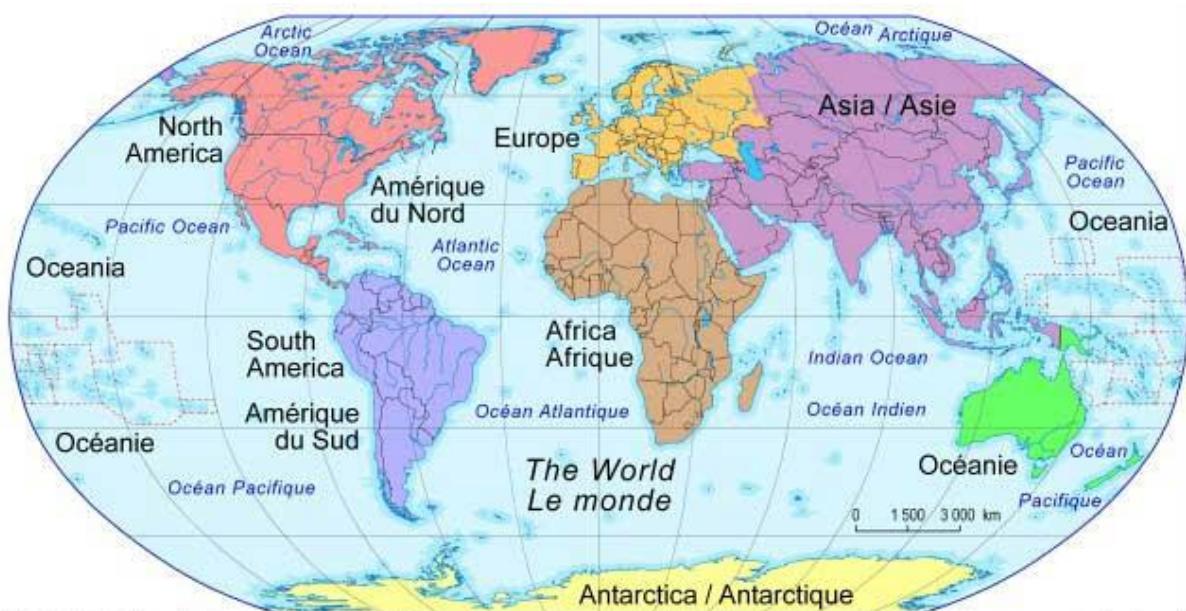
### Matériel

3 légumes et 3 fruits du pays, 3 fruits exotiques, par exemple : courgettes, chou fleur, fenouil, orange, poire, rhubarbe, papaye (Inde, Brésil, Nigéria), pitaya (Viet Nam, Israël, Guatemala, Australie, Réunion), ananas (Thaïlande, Philippines, Brésil, Chine, Inde)  
3 boîtes en carton percées ou 3 sacs en plastique opaques  
crayons et papier  
Carte du monde (cf. annexe)

### Commentaires

Isoler l'atelier pour que les autres enfants n'entendent pas les réponses

## Annexe atelier 5



© 2001. Her Majesty the Queen in Right of Canada, Natural Resources Canada. / Sa Majesté la Reine du chef du Canada, Ressources naturelles Canada.



## Atelier 6 : sentir et écouter sans voir

### **But**

Le but de cette animation est de mettre en avant la capacité de renseignement que donnent le toucher et l'ouïe, en particulier lorsque la vue n'est pas sollicitée.

L'atelier vise aussi à développer le vocabulaire en lien avec la consistance des aliments, de donner les moyens aux enfants de dépasser le « j'aime, j'aime pas ».

L'adulte veillera à présenter au minimum 15 fois un aliment sous la même forme à l'enfant avant de considérer que celui-ci ne l'aime pas, la connaissance des aliments passant pas l'expérimentation.

### **Déroulement**

- Bander les yeux des enfants. Leur mettre un aliment à la fois dans la main. Le but est de le décrire avec le plus de mots possible au cours de 3 étapes : 1) toucher avec la main, 2) sentir près du nez 3) sentir dans la bouche
- Evocation de tous les mots qui leur viennent sans dire le nom de l'aliment même s'ils le reconnaissent en premier
- Relever les mots des enfants au flip sharp et les reprendre à la fin de l'expérience
- Discussion sur le fait que dans la bouche le toucher intervient aussi (collant, visqueux, élastique) et les oreilles donnent également des informations (craquant, croquant, croustillant)

### **Matériel**

bandeaux ou lunettes opaques

panier avec des galettes de riz, des pruneaux secs, des pommes séchées, des chips aux crevettes  
flip sharp

### **Commentaires**

Isoler l'atelier pour que les autres enfants n'entendent pas les réponses

Termes utilisés par exemple :

Vue : brillant, grumeleux, tacheté, lisse, mat

Toucher : collant, râpeux, piquant, rugueux, lisse, gélatineux

Ouïe : cassant, net, sourd

Odorat : fruité, floral, grillé

Goût : acide, amer, astringent, métallique



## Evaluation de (nom du lieu d'accueil) : .....



Merci de cocher la case correspondante

Commentaires, difficultés rencontrées, suggestions

Atelier 1 (Date : .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Atelier 2 (Date : .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Atelier 3 (Date : .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Atelier 4 (Date : .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Atelier 5 (Date : .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Atelier 6 (Date : .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

Pensez-vous que le fait de participer à ces activités de groupe a eu une influence sur le comportement des enfants ? Si oui, expliquez en quelques mots ci-dessous

.....  
.....  
.....  
.....

Avez-vous changé quelque chose dans votre pratique professionnelle suite à ces ateliers ?  
Si oui, expliquez en quelques mots ci-dessous

.....  
.....  
.....  
.....

A retourner à la diététicienne de l'Espace Prévention:.....

Nous vous remercions de votre collaboration