

# Éducation alimentaire

21 ATELIERS D'ÉVEIL AU GOÛT  
ET AUX 5 SENS

**Carole LIGNIEZ**

DUNOD

*Illustrations* : Rachid Marai  
*Maquette de couverture* : Misteratomic  
*Maquette intérieure* : Jocelyne Massé  
*Composition* : Publilog

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2019  
11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-079409-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*« Tout est mémoire, l'être vivant ressent, retient.  
L'organisme n'oublie jamais rien. »*

Professeur Robert DEBRÉ  
De l'Académie des Sciences



# SOMMAIRE

---

Introduction	7
Pour aller plus loin...	11
Liste des ateliers par âge	27
Principes de base des ateliers	29
Fiche 1. Histoire de goûter des petits pois...	33
Fiche 2. Découverte sensorielle de la tomate, la pomme et la clémentine	39
Fiche 3. Nouvelles textures de fruits !	43
Fiche 4. Nom d'un champignon !	51
Fiche 5. Jeu avec des fruits et légumes factices	57
Fiche 6. Pâte à modeler légumes !	61
Fiche 7. Apprivoisons le poireau !	67
Fiche 8. Approche « musicale » de la biscotte, la pomme et du radis	75
Fiche 9. Pressons des agrumes et goûtons le jus !	79
Fiche 10. Méchante soupe !	87
Fiche 11. Des goûts et des couleurs	93

Fiche 12. Prendre conscience de ses cinq sens autour des petits pois	101
Fiche 13. Orange Pomme Poire, Grégoire !	107
Fiche 14. Sens et aliments	113
Fiche 15. Réalisons un smoothie rouge (betterave-orange) !	119
Fiche 16. Réalisons un smoothie vert (courgette-poire) !	125
Fiche 17. Écossons des petits pois !	131
Fiche 18. Petit déj' équilibré !	135
Fiche 19. Une soupe au potimarron !	143
Fiche 20. Les petits fagots de haricots verts	149
Fiche 21. Miam, les fraises !	157
Annexes	165
Bibliographie	173

# INTRODUCTION

## ● Présentation et démarche de l'auteure

Je suis diététicienne-nutritionniste de métier depuis 2001. J'ai suivi des patients en consultations une douzaine d'années, j'anime des ateliers, des formations. J'ai également eu la chance d'intervenir régulièrement dans les écoles. Ces années au contact des autres m'ont permis de constater que **les plus armés pour manger sainement sont ceux qui utilisent au mieux leurs papilles. Et également leur odorat.** Rien de tel pour éviter déséquilibres, et troubles du comportement alimentaires, plus nombreux à notre époque.

Savoir se réguler naturellement par ses sens ? Avoir plaisir à manger ? Ceci n'est pas évident pour tout le monde. Or un plat, même le plus simple, ne satisfait pas seulement l'estomac, les besoins nutritionnels d'équilibre. Il nous reconforte, réjouit nos sens, appelle des souvenirs. Si on sort de table sans avoir eu un minimum de plaisir, on sort de table en ayant faim. Mon métier m'a amené à me former et me spécialiser sur les consultations auprès d'enfants, ainsi que sur l'éducation sensorielle : les grandes lignes de notre *rapport* aux aliments, à notre environnement se jouent dans les premières années de notre existence.

Quelques grandes erreurs commises dans l'éducation au Goût des jeunes enfants ?

Une alimentation trop lisse, alors que débiter la texture hachée à 7-8 mois, les petits morceaux à 8-9 mois, est très important pour le comportement alimentaire ultérieur... Une exposition pas assez répétée à certains aliments, certains légumes, à tout âge de l'enfance... La construction nécessite pourtant 8 à 10 fois avant de dire qu'un enfant n'aime pas, et encore n'aime pas « pour l'instant », car les appréciations de goût peuvent évoluer tout au long de la vie.

Prendre le temps de faire sentir, avant de faire goûter...

Quand il est revenu sur Terre, le 2 juin 2017, la première sensation qui a frappé l'astronaute Thomas Pesquet fut... les retrouvailles avec les odeurs. Elles lui avaient manqué dans l'espace. **Il faut encourager le développement des perceptions naturelles des enfants !**

Nous trouvons de plus en plus d'ouvrages sur le thème du goût et de l'éducation alimentaire, mais il s'agit souvent de conseils théoriques ou de recettes que les parents peuvent cuisiner pour leurs enfants. La littérature est pauvre en activités d'échanges avec des enfants ou des groupes d'enfants sur ce thème, pourtant **on sait désormais que la petite enfance est une période extrêmement propice pour former le goût.**

Dans mon activité professionnelle j'ai donc mis en pratique des ateliers simples, dans ce sens : à mon domicile, auprès d'assistants maternels, en RAM, en Lieux d'accueil Enfants Parents, ainsi qu'en écoles maternelles et élémentaires.

Ils vous sont présentés dans cet ouvrage, sous forme de fiches d'activités.

## S'éveiller au goût... et à bien plus !

Ces ateliers sont conçus pour éveiller en douceur les jeunes enfants au « Goût », au sens large du terme, au plaisir de manipuler et de manger *en lien avec la terre*. Profiter de leur curiosité. Ils aiment le sucré de façon innée, oui mais... À nous, parents, grands-parents, assistants maternels, éducateurs, professeurs des écoles, de les accompagner dans la découverte de saveurs plus amères, ou plus acides.

C'est ainsi qu'on peut apprécier l'équilibre, la découverte des familles nutritives : en exposant les tout-petits aux aliments dans un contexte propice, et en compagnie. Pour évoluer. Pour apprendre à apprécier certains légumes, certains fruits, parfois même sans les goûter. Leur donner une chance supplémentaire d'exprimer leurs sensations, d'avoir confiance en leurs sens et de s'y référer toute leur vie. De manger plus tard avec plaisir une alimentation diversifiée. De ne pas se cantonner aux aliments « faciles » et pas toujours sains. De se réguler.



Ces ateliers se distinguent des ateliers de cuisine traditionnels par leur approche sensorielle, qui permet de s'ouvrir aux goûts et aux saveurs par les 5 sens, de faire émerger les perceptions et ressentis, pour dépasser le simple j'aime/j'aime pas. Par des activités ludiques, il s'agit de proposer une situation agréable de découverte et/ou dégustation permettant à chacun de ressentir, s'exprimer (à chacun son degré de parole), de participer.

*Objectifs des ateliers d'éducation au goût :*

- Éveiller les sens des enfants pour apprendre le plaisir de savourer. Les 5 sens sont nécessaires pour apprécier les aliments et donner envie de manger de tout.
- Découvrir ou se familiariser avec des produits qu'ils n'ont parfois pas l'habitude de goûter (les enfants ne seront jamais forcés et apprendront que chaque goûteur est différent).
- Aider les futurs jeunes à garder un rapport harmonieux à l'alimentation, à la nature, à prendre du recul face à la publicité sur la nourriture.

Par ailleurs, les neurosciences avancent et Boris Cyrulnik, psychiatre reconnu, en parle mieux que personne : activer les circuits neurosensoriels des jeunes enfants leur permet de mieux apprendre ! L'éducation au goût et aux 5 sens développe les apprentissages de manière transversale.

## Les activités

Les activités que je vous présente sont pour la plupart simples à mettre en œuvre, les livres qui servent à en amorcer certaines peuvent être empruntés dans les bibliothèques. Adaptés à chaque âge, les ateliers permettent de passer des moments très agréables avec les enfants. Plus un aliment est présenté, même sans être consommé, plus il est apprécié. Un contexte favorable tel qu'une activité de familiarisation en dehors des repas, est propice à un autre regard sur les aliments. De

plus, les résultats de l'étude Opaline 2012<sup>1</sup> nous montrent que l'évitement des saveurs amères reflèterait plus les pratiques parentales que les réticences des enfants...

Alors, osons !

### Un coup de pouce

Certains enfants ont la chance d'être éduqués au plaisir des aliments grâce au potager d'une mamie ou un parent au talent de cuisinier. Mais **tout le monde** a des compétences pour éveiller les enfants au goût. Chaque jour, sentez vos plats, vos fruits, encouragez tout simplement les enfants à humer la nourriture avant de mettre en bouche... à fermer les yeux parfois pour mieux déguster, tous les autres sens en éveil... Ces petits réflexes, que vous avez la possibilité d'initier, participent à affûter leurs sens.

Savez-vous que la mémoire des odeurs, très puissante, résiste bien mieux au temps que la mémoire visuelle ?

*note*

1. Observatoire des préférences alimentaires du nourrisson et de l'enfant (Dijon, 2012).

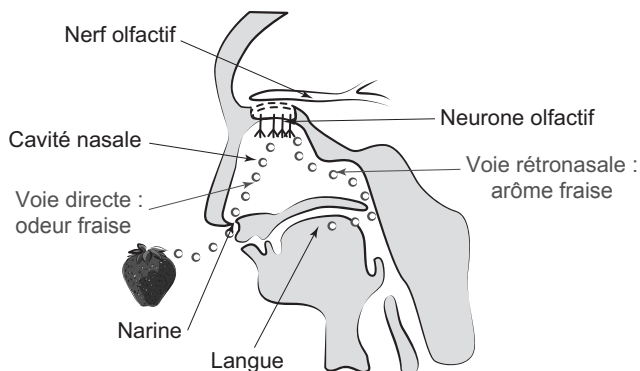
# POUR ALLER

plus loin...

## Données et définitions modernes dans le domaine du goût

### ➤ Organes principaux du goût : le nez et la langue

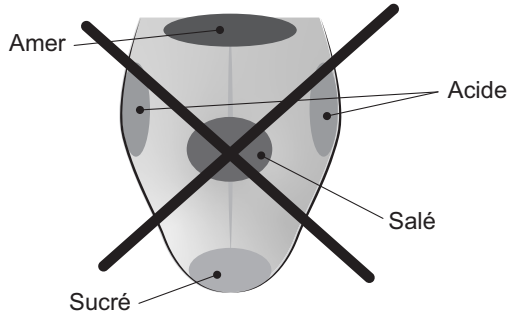
Le goût, une question de nez ? Beaucoup ! C'est 80 % du goût. Un rhume, et le plat concocté est fade. On a donc des capteurs du goût... dans le nez. Ce sont les **cils olfactifs** au fond des fosses nasales qui captent les **odeurs** directement par le nez mais aussi les **arômes** des aliments mâchés, par voie indirecte (par l'arrière de la bouche, reliée à l'arrière du nez : **figure 1**).



**Figure 1.** Système olfactif : captation des odeurs et des arômes.

Les papilles de la langue abritent les **bourgeons du goût**, capteurs permettant de ressentir les **savours** des aliments. Il n'y a encore pas si

longtemps, il était admis que les saveurs étaient décelées par des zones spécifiques sur la langue... l'avancée des neurosciences a bouleversé cette idée qui, désormais, est invalidée (**figure 2**).



**Figure 2.** Zones spécifiques de perception des saveurs sur la langue : un schéma aujourd'hui dépassé.

La langue est en fait comme une empreinte digitale, unique !

Une même papille répond, première chose, à une multitude de molécules sapides (et non « qu'au sucré », « qu'au salé », etc.) Ensuite, la répartition des papilles sur la langue est propre à chaque individu. Enfin nous ne ressentons pas non plus les saveurs à partir du même seuil ! La seule chose valable pour tous, est la perception de l'amertume plus fortement à la base de la langue.

Les techniques modernes d'IRM ont montré que, si l'on nous prêtait un nez et une langue, on serait totalement surpris des sensations éprouvées : **lors des ateliers, avoir cela à l'esprit (différences inter-individuelles) est propice au fait de laisser l'expression à chacun de ses ressentis.**

## ➤ Saveur

L'être humain peut percevoir une multitude de saveurs et non 4 ou 5, nous manquons de termes pour les décrire. Les mots « sucré », « salé », « acide » ou « amer » ne sont que des repères et ne doivent désormais plus être considérés comme des saveurs uniques, séparées et indépendantes ! Le terme « umami » peut être ajouté à ces repères : il correspond au goût des glutamates, particulièrement utilisés dans la

cuisine japonaise et naturellement présents dans certains aliments protéinés (parmesan, viande, soja, poisson, lait maternel...).

Dans les aliments, il existe en fait plein de nuances de saveurs (*continuum* de saveurs) que l'on a du mal à décrire : le chocolat noir est à la fois amer et sucré, la fraise à la fois sucrée et acide... Le sucre blanc n'a pas la même saveur que l'aspartame, alors qu'ils donnent tous deux des saveurs sucrées aux aliments... Bref, notre vocabulaire est pauvre comparé à la richesse des saveurs de notre alimentation. **Il n'empêche, utilisons-le avec les enfants, cela les aide à évoluer.** Par exemple : « Oui, c'est un peu acide, c'est normal que tu fasses la grimace, tu apprécieras mieux quand tu grandiras... ».

## Goût

Notre sens du goût est bien plus que la simple perception des saveurs, c'est le mélange des saveurs, mais aussi des arômes et des sensations trigéminales (le nerf trijumeau ressent le piquant, le pétillant, la sensation « fraîche » apportée par le menthol...).

On pensait que le goût était une propriété de l'aliment, mais **un aliment en lui-même n'a en fait pas de goût !** L'aliment, assemblage de molécules odorantes et sapides, rencontre, lorsqu'on se met à manger, nos capteurs des cinq sens situés au niveau des oreilles, des yeux, du nez, des mains, de la bouche... c'est là que le « goût » commence à exister. Les capteurs envoient des messages qui fusionnent pour former dans le cerveau ce qui représente, pour nous, le goût de l'aliment.

Le goût est une image mentale, mêlant les informations venant des cinq sens avec l'histoire, la culture de celui qui déguste.

Le goût est le seul sens qui ne peut fonctionner sans les autres sens.

### « Le goût pour »

Le goût pour un aliment peut évoluer tout au long de la vie, car l'image mentale dont on a parlé juste avant est associée à une sensation de plaisir/déplaisir perpétuellement actualisée. Ce qui veut dire que plus on goûte, plus notre goût évolue et s'enrichit. Le jugement affectif (j'aime un peu, moyen, beaucoup...) dépend

beaucoup du contexte : un contexte de repas chaleureux rend les choses plus faciles. Certains dégoûts seront néanmoins plus résistants ou ne passeront peut-être jamais.

Le contexte d'un repas peut-il changer le goût ? Pensons par exemple à un évènement tout simple : votre compagne ou compagnon est dans le canapé, malade aujourd'hui. Vous lui servez sur la table du salon un petit encas, et pour vous le petit plat bien mijoté prévu pour vous deux à la base. Ce jour-là, parions que vous ne trouverez pas autant de saveur que d'habitude à votre assiette de ce petit plat, pourtant bien mijoté... il n'aura pas le même goût.

### > Dégustation

Moment où on prend le temps de goûter et donc de faire intervenir ses 5 sens (si possible en verbalisant ses sensations), globalement dans cet ordre (**figure 3**).



Figure 3. Les 5 sens.

L'ouïe intervient à la fois pour entendre les bruits de croquant ou de croustillant en mangeant, et les bruits environnants, parfois même avant la dégustation : comme lorsque le bruit des casseroles ou d'un mijotage met en appétit...

## ● Sentir et goûter pour découvrir le monde

Boris Cyrulnik, psychiatre reconnu, a rendu célèbres les théories de *l'attachement* (cadeau essentiel à la construction d'un individu, pour le reste de sa vie) et de la *cognition* (c'est-à-dire la manière dont les jeunes enfants apprennent), validées par les découvertes de neuro-imagerie.