LES ATELIERS

SPECIAL PEDAGOGIE

Idées À FAIRE

100% D'IDÉES CRÉATIVES À FAIRE SOI-MÊME

9,90€

Comment apprendre tout en s'amusant ?

PLUS DE 20 TUTORIELS INÉDITS

1ère Partie Les PETITS
De la crèche à la maternelle

2ème Partie Les MOYENS
L'école élémentaire

3ème Partie Les GRANDS
Le collège

7 141149 401433

« Naturellement, il n'y a pas d'enfant difficile »

Annick Vidal est correspondante Auvergne-Rhône-Alpes de l'association SAPERE Les Classes du Goût qui fait partie de l'Association Nationale pour l'Éducation au Goût des Jeunes. Annick est aussi référente pour les formations des enseignants et éducateurs. Elle forme à l'apprentissage du goût aux plus jeunes et enseigne aux encadrants, comment inculquer et faire découvrir le goût aux enfants. Annick nous apporte son expertise sur le développement du goût chez les petits et ses conseils pour le favoriser et éveiller leur curiosité gustative.

Idées à Faire Quelles sont les étapes de développement du goût par âge ?

Annick : Il faut tout d'abord définir ce qu'est le goût. Il s'agit en réalité d'un ensemble de perceptions, pas uniquement de l'aspect gustatif. Ce sont les saveurs bien sûr, mais aussi les odeurs, le visuel, la texture… Le plus souvent, quand on parle de goût, c'est plus précisément la perception des odeurs par voie rétro-nasale. Autrement dit la perception des saveurs et des odeurs, avec la texture des aliments, forment le goût, qui est présent dès la naissance. Par contre, c'est la capacité à identifier et nommer qui se développe petit à petit. Les enfants passent par différentes phases. Les tout petits sont ouverts à tout, environ jusqu'à 10 mois. Ils ne font pas encore de classification entre bon et pas bon. Puis, vient une phase de restriction, qui peut durer quelques mois ou plusieurs années, avant de se rouvrir petit à petit. Mais il faut savoir que plus les parents ont une alimentation diversifiée, plus l'enfant sera ouvert à goûter de tout et aura une appétence à la découverte. C'est d'ailleurs un conseil à appliquer dès la grossesse, car si la mère mange de manière diversifiée et qualitative, l'enfant sera plus enclin à la découverte gustative. En effet, les goûts ne seront pas vraiment nouveaux. Dans la phase de restriction, ce qui est important c'est que l'enfant identifie les aliments, y compris ceux qu'il n'aime pas, et qu'il exprime pourquoi ça lui déplaît. Mais, l'adulte ne doit pas forcer, ni punir, car cela renforce le sentiment négatif et donc le rejet.

IDF Y a-t-il des aliments à éviter chez les plus jeunes, en raison d'une possible dangerosité ou encore pour ne pas perturber le goût ?

Annick : C'est le pédiatre qui va apporter cette information pour l'aspect santé. Il y a des courants et tendances en la matière, donc mieux vaut se fier à son médecin, pour introduire et diversifier l'alimentation. Le tout, c'est d'introduire les aliments un après l'autre. Cela permet d'identifier d'éventuelles allergies. C'est aussi intéressant au niveau du goût, car l'enfant découvre vraiment chaque aliment séparément et s'en fait une bonne représentation et identification. En matière gustative par contre, il n'y a pas de restriction en réalité. C'est l'adulte qui a des a priori, et qui évite ce qu'il considère comme trop fort, alors que l'enfant peut tout à fait tout goûter.

IDF Est-ce que le fait de faire participer l'enfant à la préparation des plats, voire le laisser créer ses recettes, peut aider à cette découverte gustative et à sa curiosité alimentaire ?

Annick : L'enfant va toujours plus facilement vers un aliment qu'il identifie et pour lequel il a participé à la transformation. Sa participation se fait bien sûr en fonction de l'âge, les plus petits vont laver les légumes, ou saler les plats, puis en grandissant ils participent de plus en plus. Invitez aussi à goûter ce qui peut l'être pendant la préparation, les légumes crus, par exemple. Ils peuvent même avoir envie de créer. Ce sont souvent des mélanges fous, que l'adulte a tendance à freiner. Mais, on peut les laisser essayer, sur de petites quantités, pour ne pas gaspiller la nourriture. Le côté sensoriel est très important pour la découverte gustative, particulièrement chez les tous petits. Ils ont besoin de toucher et sentir, pour bien appréhender l'information envoyée au cerveau, aussi bien pendant la préparation que pendant le repas. Les plus jeunes sont donc invités à manger avec les mains pour que cette découverte puisse se faire. L'odorat est aussi primordial, cela fait saliver, aiguise la curiosité et active la prédigestion.

IDF Que faire face à un enfant difficile ? Peut-on désamorcer la situation et éveiller à nouveau sa curiosité alimentaire ?

Annick : Naturellement, il n'y a pas d'enfant difficile. Il faut commencer par considérer l'environnement : est-ce que le repas a lieu trop tard et l'enfant est donc fatigué, est-ce que l'environnement ne permet pas la concentration… ? Il faut aussi considérer son propre

goût d'adulte. Faire goûter un aliment que l'on n'aime pas soi-même est en général perçu par l'enfant, qui va le rejeter. Mieux vaut dans ce cas, qu'une autre personne fasse goûter l'aliment que l'on n'aime pas. L'autre conseil important, est de faire grandir l'enfant avec une palette de goûts large et variée. C'est aussi très important de nommer et de faire nommer les aliments pour les identifier, et de faire s'exprimer l'enfant sur ses goûts, pour savoir ce qu'il n'aime pas dans tel ou tel aliment. Quand l'adulte est face au refus, il ne faut pas punir, ni forcer ni tomber dans le travers du chantage. L'idée c'est de continuer à proposer l'aliment, sous une autre forme. Il faut en général jusqu'à 7 présentations de l'aliment sous des formes différentes pour obtenir une acceptation.

IOF : Quel est le rôle de votre association auprès des enfants, mais aussi des adultes encadrants, dans l'apprentissage du goût

Annick : L'objectif de l'Association Nationale pour l'Éducation au Goût des Jeunes est de regrouper les structures qui travaillent autour de l'éducation au goût, comme l'association dont je suis membre. Nous y organisons des ateliers de développement du goût, nous luttons contre la néophobie alimentaire c'est-à-dire le rejet alimentaire, et éduquons les enfants pour éviter de tomber dans les pièges de la publicité agro-alimentaire. Nous mettons en place des activités ludiques et créatives basées sur le sensoriel, pour découvrir toutes les sensations autour de l'aliment. L'idée, c'est de pouvoir proposer un panel gustatif, en plus de celui mis à disposition à la maison, d'autant plus que la famille n'a pas toujours le temps. On fait donc travailler l'enfant autour des sens, avec des ateliers d'identification des odeurs, des textures par exemple. On travaille beaucoup sur le sensoriel, la découverte des aliments et de leur diversité, pour les amener à une plus grande diversité alimentaire. L'association SAPERE Les Classes du Goût forme aussi gratuitement les enseignants, éducateurs, animateurs, pour qu'ils accompagnent les enfants dans la découverte du goût. C'est une formation de deux demi-journées, pour mettre en place des ateliers dans sa propre structure, mais aussi intégrer l'éducation au goût de manière pluridisciplinaire, en l'intégrant à d'autres matières, comme l'histoire, les mathématiques, le français... Les enseignants peuvent ainsi eux aussi maîtriser cette pédagogie et la transmettre à leurs élèves, notamment grâce au guide pédagogique fournit.

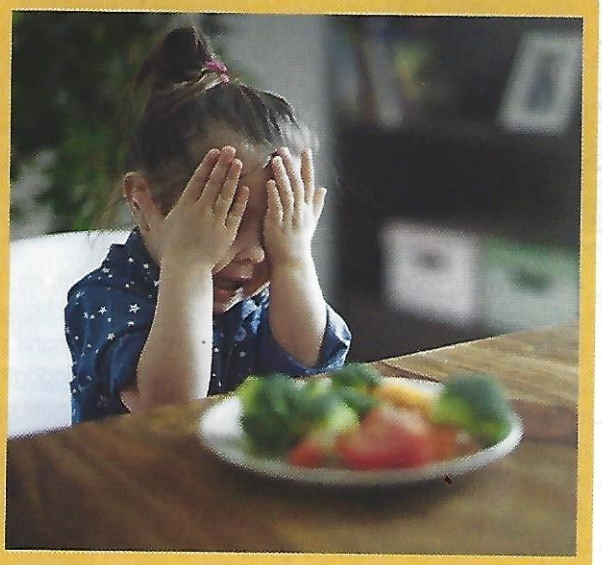
Pour en savoir plus :

Réseau Éducation au Goût :
www.reseau-education-gout.org
Association Sapere :
www.sapere-association.com

La découverte du goût

Développez la curiosité gustative des enfants, en apportant un côté très ludique en créant un jeu sensoriel du goût. Ils s'amusent ainsi à deviner les ingrédients qu'ils goûtent, aiguisent leur goût et leur curiosité gustative. Vous pouvez aller plus ou moins loin concernant les règles du jeu, de la simple reconnaissance des saveurs, à la création de recettes avec les ingrédients goûtés, en passant par la classification par saveur, type d'aliments...

Jouer pour goûter



Pour lui permettre à la fois d'exercer ses papilles et de s'ouvrir à d'autres saveurs, l'idéal est la créativité et le jeu. Vous pouvez ainsi créer un jeu sensoriel, qui peut évoluer avec l'âge des enfants. Au départ, il s'agit de goûter à l'aveugle, pour deviner les aliments. Le jeu peut ensuite évoluer, en décrivant les goûts, en plus de reconnaître les aliments eux-mêmes. Il s'agit alors de dire si l'aliment est sucré, salé, acide, amer, acre, de parler de sa texture... Cela permet à l'enfant d'être plus ouvert aux nouveaux aliments et curieux. Pour les plus grands, ils pourront aussi les classer par famille d'aliments (protéines, lipides, glucides). Enfin, les enfants peuvent dire dans quelles recettes ces aliments sont utilisés, voire composer un menu équilibré et gourmand. Si vous ne jouez pas à l'aveugle, vous pouvez rajouter du colorant alimentaire pour brouiller les pistes à la dégustation. Vous pouvez aussi accentuer la difficulté en préparant les aliments différemment : cru, cuit, en purée, râpé... Quelles que soient les règles du jeu fixées et la forme des aliments, mettez bien un seul aliment par contenant, dans leur forme la plus naturelle pour que son goût soit bien identifiable. Les enfants les plus aguerris pourront s'essayer à deviner des aliments cuisinés, combinés. Bien entendu, faites aussi bien goûter du sucré que du salé. Et cet exercice sensoriel, bien qu'il fasse travailler et progresser les enfants, doit rester un jeu, donc un plaisir. Il ne s'agit donc pas de les piéger avec un aliment très particulier, qui va créer un rejet immédiat de manière certaine. Les enfants vont d'autant plus être curieux et ouverts, que les adultes qui animent ce jeu sensoriel manifestent eux-aussi du plaisir à manger.

Créer un jeu

Le jeu va ainsi se créer en fonction de l'âge des enfants. Ils peuvent bien sûr participer à leur mise en place, en décorant les contenants et les bandeaux pour les yeux. La créativité peut aussi consister à créer des cartes de jeu dessinées, ou scrapées, sur lesquelles les enfants décrivent les aliments, les nomment, les classent par famille... Ils peuvent même dessiner ou imprimer des pions, en forme d'aliments, comme des fruits et légumes. Et bien sûr la créativité culinaire est aussi primordiale, car les enfants peuvent utiliser les aliments découverts dans des recettes, en cuisinant avec les adultes. Les faire participer est un très bon moyen de leur apprendre les aliments, de les rendre curieux et ouverts à goûter.

Le développement du goût

Le sens du goût commence à se développer dès la grossesse, à partir de la 7ème semaine, puis continue dès la naissance. La plupart des bébés montrent d'ailleurs des préférences pour certains aliments, particulièrement le sucré et le gras, comme le lait maternel, au contraire de l'amer et de l'acide qui sont rejetés fortement. À partir de 2 ans et jusqu'à 10 ans et diminue dès 8 ans, la plupart des enfants souffrent de néophobie alimentaire et deviennent donc plus difficiles. C'est une phase normale, les enfants voulant alors prendre le contrôle, la nourriture étant un domaine plus facile à contrôler pour eux. La nouveauté a souvent pour effet de rendre les enfants méfiants, couleurs, textures, odeurs...