

#1

ÉVEIL DU GOÛT

ATELIER DE DÉCOUVERTE DU GOÛT

En ces temps de confinement, pourquoi ne pas en profiter pour découvrir avec son ou ses enfants les variétés de fruits et légumes qui nous sont proposés et que nous avons la chance de pouvoir acheter.

- Aucun gaspillage
- La découverte se fait en petites quantités sans forçage
- Les restes sont servis au repas suivant

01 Prendre le temps pour chaque fruit et légume de le découvrir à tour de rôle en le manipulant : sentir, regarder, toucher, écouter (le craquement d'une feuille qu'on arrache, le craquement d'un fruit sous les dents...)

02 Engager le langage. Qu'est-ce que c'est ? De quelle couleur est ce fruit ? Est-il doux, rugueux,... ? A-t-il une odeur... ? Plus l'enfant sera grand, plus son langage sera élaboré et plus il pourra décrire s'il apprécie ou pas et pourquoi... si l'enfant préfère lorsque l'aliment est cuit ou cru (par ex. pour la carotte). On peut pousser plus loin les échanges en se demandant comment ça pousse, dans quoi... ?



- 03** Le parent découpe un premier aliment en toute petite quantité et propose de le goûter puis le fait goûter. Toujours en respectant le choix de l'enfant de le goûter ou pas.
- 04** Engager de nouveau une conversation autour du goût, du plaisir/déplaisir...
- 05** Le parent passe au fruit ou légume suivant et ainsi de suite.

GROUPE DE : un enfant à + pour un parent

LIEU : cuisine/salle à manger

TEMPS : Entre ½ heure et une heure, explications comprises (en fonction de l'âge de l'enfant), hors installation/rangement

MOMENT DE LA JOURNÉE : Matin ou Après-midi

MATÉRIEL : Des gants de toilettes, humides, 1 serviette de toilette, 1 serviette de table par enfant
Nappe plastifiée, différents récipients, 1 verre d'eau à disposition de chaque enfant, petites cuillères, petites fourchettes adaptées aux tout-petits.

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON EN CE MOMENT :

pommes, poires, kiwis, bananes, oranges, citrons pamplemousse, choux fleurs, brocolis, carottes, butternut, oignons, pommes de terre... Cette découverte peut être faite autant de fois que vous le souhaitez et vous pouvez varier les apports (fromages, chocolat...)

ATTENTION il est très important de tenir compte des allergies alimentaires !

TRAVAIL DE PRÉPARATION EN AMONT : Avoir préparé tout le matériel et le disposer sur la table. Avoir lavé les fruits et légumes. Certains légumes ne se mangent que cuits, cela sera à anticiper.