

À retenir

1. Définition de l'éducation au goût

Processus éducatif basé sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments. C'est appréhender la fonction alimentaire sous l'angle du plaisir.

2. Les 4 grands objectifs de l'éducation au goût

- Développer la curiosité alimentaire : oser goûter sans peur
- Éduquer les sens : savoir décrire et distinguer les textures, saveurs et odeurs
- Développer l'autonomie : respecter ses sensations de faim, de satiété et de préférence
- Favoriser le plaisir de manger : sortir de la logique j'aime/ je n'aime pas

3. Le rôle des 5 sens dans l'acte alimentaire

- La vue : avant même de goûter, la couleur et la présentation du plat éveillent notre appétit
- L'odorat : l'arôme qui s'en dégage vient titiller notre nez et nous prépare à savourer
- Le goût : en bouche, les saveurs se révèlent et se mêlent pour créer une expérience unique
- Le toucher : la texture du mets se ressent sur la langue, moelleuse, croquante ou fondante
- L'ouïe : le léger craquement sous les dents ajoute une dimension sonore à la dégustation

4. Favoriser une construction positive du goût

- Accepter que l'enfant ne veuille pas goûter un aliment
- Présenter plusieurs fois les aliments sans pression
- Valoriser la découverte plutôt que la consommation
- Éviter les jugements alimentaires
- Respecter les étapes de développement de l'enfant

5. Sécurité et cadre avant un atelier d'éducation au goût

- Consigne à donner aux enfants : on respecte les impressions de chacun, tous les avis sont bons, on a le droit de ne pas goûter
- Consigne pour les adultes avant l'atelier : identifier les allergies en amont, l'hygiène des mains, portions mini, présentation soignée

6. Réaliser un atelier d'éducation au goût

- Chaque séance tourne autour de l'exploration sensorielle : observer (les formes et couleurs), sentir, toucher, écouter (craquer, écraser), goûter (facultatif)
- Mise en mot : décrire (doux, piquant...), comparer, exprimer son ressenti

Pour aller plus loin

Outils pédagogiques



[Légumady](#)

Kit d'animations sensorielles conçu pour les animateurs



[La mallette des classes du goût](#)

Séances d'animations pour découvrir l'alimentation par les 5 sens