



# Éducation au goût : le plaisir alimentaire en lien avec les 5 sens



ALIMENTATION  
DURABLE

## 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
- Eduquer 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



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