

## « LE PLAISIR ALIMENTAIRE EN LIEN AVEC LES 5 SENS »

### À RETENIR

#### 1. L'acte de manger est ambivalent et peut être source de :

- Plaisir/ déplaisir : cet aliment, est-il bon ou mauvais ?
- Santé/ maladie : est-il sain ou malsain ?
- Vie/ mort : est-il comestible ou non ?

#### 2. Éduquer au goût permet :

De mieux se connaître, de mettre des mots sur des sensations, d'enrichir son répertoire alimentaire et de faire passer un aliment inconnu ou rejeté au stade d'aliment familier et apprécié.

#### 3. L'éveil sensoriel dans l'acte alimentaire :

La vue : 1er sens sollicité dans l'acte de manger, il permet de distinguer ce qui est comestible, d'identifier les aliments, de déterminer leurs aspects, formes, état et couleur et de nous mettre en appétit ou pas. Mais la vue peut aussi nous induire en erreur...

L'ouïe : Les bruits de la cuisine lors de la préparation du repas donnent des indications sur les aliments, de plus, il est plus agréable de manger dans un climat peu bruyant et convivial. Les bruits en bouche donnent également des informations sur la texture et la consistance (craquant, croquant, pétillant, mou...)

Le toucher : différents récepteurs situés sur la peau, la lèvre, les dents, la langue, nous permette d'analyser la texture (lisse, râpeux...), la consistance (dur, mou, moelleux...), la température (chaud, tiède...) et le stade de maturité d'un aliment. Le toucher permet de confirmer ou infirmer les sensations perçues par la vue.

L'odorat : organe indispensable à la dégustation. Sentir avec le nez permet d'identifier les « parfums » et grâce à la rétro olfaction, on perçoit les « arômes », Notre mémoire olfactive se construit souvent en lien avec des événements et des lieux. Un souvenir heureux associé à un aliment joue sur l'appréciation qu'on peut en avoir.

Le goût : dernier sens qui rentre en action, il permet d'identifier les « saveurs » d'un aliment (sucré, salé, acide, amer, l'umami) grâce aux milliers de papilles gustatives disposées sur notre langue.

#### 4. Expériences sensorielles :

La vue : remplir 2 verres d'eau, ajouter du colorant rouge dans l'un des deux. Faire goûter aux enfants. Ils auront tendance à identifier un goût de fraise dans le verre coloré.

L'ouïe : croquer un aliment en se bouchant les oreilles et écouter le bruit qu'il faut dans notre bouche. Décrire ce bruit.

Le toucher : bander les yeux des enfants et leurs donner en main un petit raisin sec. Deviner de quel aliment il s'agit n'est pas l'objectif principal mais l'idée est plutôt décrire sa texture complexe.

L'odorat : bander les yeux des enfants et leurs donner à sentir un clou de girofle. Demander si cette odeur leur évoque un souvenir (Réponses souvent données : Noël et le dentiste).

Le goût : Kim goût sur les saveurs

### DEFINITIONS :

**Manger** : c'est un acte vital, symbolique, social et culturel.

**Plaisir alimentaire** : sensation agréable ou de plaisir provoqué par l'incorporation d'aliment. La libération de dopamine dans le cerveau est à l'origine de cette sensation.

**La néophobie alimentaire** : méfiance et rejet à l'encontre d'aliments nouveaux. C'est une étape normale du développement de l'enfant de 3 à 10 ans. A ne pas confondre avec le trouble de l'oralité qui est reconnu comme une maladie et diagnostiqué par un professionnel de santé.

**L'éducation à la nutrition** : processus éducatifs basés sur les connaissances nutritionnelles actuelles, qui visent à modifier les comportements alimentaires dans le but de les ajuster à chacun.

**L'éducation à l'alimentation** : processus éducatifs basés sur la connaissance de l'aliment (origine, production, consommation...)

**L'éducation au goût** : processus éducatifs basés sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments pour aller au-delà du « bon/ mauvais »

### CONSEILS PRATIQUES...

#### Pour les animateurs :

- Activité à mener en dehors du temps de restauration
- 12 enfants max pour favoriser les échanges
- Disposition en U pour plus de convivialité
- Rassurer sur les aliments qui vont être utilisés
- Expliquer les règles avant chaque expérience (on fait l'exercice tous ensemble en même temps et surtout dans le silence pour ne pas influencer les autres enfants)
- Ecouter les réponses de chacun, les enfants doivent être acteurs

⚠ se renseigner sur les allergies avant de déguster !

#### Pour les enfants :

- Ecouter les consignes et écouter les autres
- Respecter la parole de chacun, pas de jugement (il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse)
- On exprime son ressenti à la 1<sup>ère</sup> personne « JE »
- On lève la main pour prendre la parole.