

# EDUCATION À L'ALIMENTATION

## LE GOÛT, PLAISIR DE MANGER

Marie-Claire Thureau Pommes & Sens

13  
FÉV  
20  
23

Journées  
inter  
métier  
Nantes  
Est

### POURQUOI ON MANGE ?


□  POUR VIVRE faim / satiété

□  POUR LE PLAISIR

□  POUR LA CONVIVIALITÉ - - -

les restaurants scolaires  
= une spécificité française



 MANGER C'EST SIMPLE ... ET COMPLIQUÉ!  
"C'était plus facile avant ?" Oui!

↳ il y avait moins de choix

↳ on mangeait au rythme des saisons

↳ l'alimentation était + simple, - transformée

↳ l'éducation au goût se faisait à la maison



### RÔLE IMPORTANT DE LA RESTAURATION SCOLAIRE



un métier

REPÉRER

ALERTE

ACCOMPAGNER  
DES ENFANTS QUI  
NE VEULENT PLUS  
MANGER (ou qui  
mangent trop)

tous les adultes  
sont responsables  
de l'alimentation  
des plus petits

#### MANGER POUR VIVRE

- repères alimentaires
- menu, repas
- saisons
- culture, histoire
- santé...

en vrai,  
on mange  
pour le  
plaisir!

#### MANGER POUR LE PLAISIR

c'est le rôle des adultes d'accompagner les enfants pour qu'ils puissent tout aimer

#### NOS SENS

Le GOÛT (être une femme de goût !!)

L'ODORAT

OÛIE

TOUCHER

VUE

# HISTOIRE ALIMENTAIRE DE L'INDIVIDU



## Le BÉBÉ aime

- le sucré
- le liquide
- les odeurs maternelle

Tout le reste : on doit l'apprendre aux enfants

## LES SAVEURS

sucré, salé, acide, amer, umami (is glutamate)

Le SENS GLOBAL DE LA PERCEPTION en bouche : touche les 5 sens

## LE GOÛT

LA SATISFACTION d'avoir du PLAISIR EN MANGEANT

Leur PERCEPTION en bouche



1j à 18 mois / 2 ans

- LAIT
- PETITS PÔTS
- ... parfois se poursuit trop longtemps
- Texture, MORCEAUX dès 8 mois



2 à 13 ANS

- APPRENDRE À GOÛTER POUR APPRENDRE À AIMER
- « c'est normal que tu n'aimes pas, mais un jour tu vas aimer »

METTRE LE POKEAU DANS L'ASSIETTE (même s'il n'est pas mangé) → on a déjà la vue, l'odeur et le toucher



13 à 20 ANS

- Tout bien ou tout mauvais
- faire des expériences

APPRENTISSAGE VIA LA POSTURE DES ADULTES



POURQUOI ON N'AIME PAS CERTAINS ALIMENTS ?

la texture  
l'odeur  
le goût

la Néophobie alimentaire = peur du nouveau (ou des souvenirs)

75% / de enfants

on a la capacité de tout aimer, mais parfois la nouveauté ne s'est pas bien passée : on peut y revenir autrement




on tente un nouveau départ ?



# LA POSTURE DE L'ADULTE

- 1 BIENVEILLANCE
- 2 LIEN AVEC LES PARENTS
- 3 UN ACCOMPAGNEMENT SUR L'ANNÉE (on a tout notre temps !)
- 4 METTRE DES MOTS, AIDER L'ENFANT À NOMMER CE QU'IL N'AIME PAS
- 5 NE PAS DÉCIDER QU'UN ENFANT N'AIME PAS
  - ↳ ça viendra
  - ↳ en mettre un tout petit peu



 croquant  
sec, farineux



sucré, salé,  
savoureux



marron  
irrégulier



sec, farineux

AVANT DE FAIRE GÔTER UN ALIMENT, LAISSER L'ENFANT

- le voir
- le toucher
- le sentir



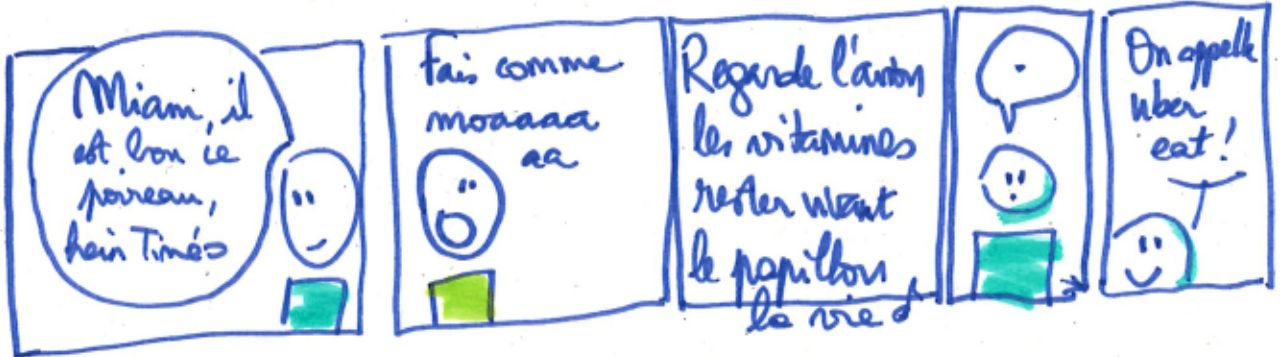
laisser l'enfant et l'aliment se rapprocher, petit à petit, créer la confiance  
dramatiser: "tu n'aimes pas? c'est pas grave!"



COMMENT FAIRE QUAND LE SERVICE EST TRÈS CHARGÉ?

↳ repérer les enfants qui ont des besoins: mangent trop vite, besoin d'être stimulés

leur donner + de temps et de présence  
↳ ne pas forcer à manger  
↳ proposer: d'en reprendre



\* la belle boîte