

8

(Activité d'accompagnement à la réflexion)
Saine alimentation - Animateur



L'éducation sensorielle au goût, un outil pour favoriser l'envie de goûter chez l'enfant

La petite enfance est une période cruciale dans le développement des préférences alimentaires. Loin de se limiter au simple fait d'ingurgiter des aliments, manger constitue une expérience multisensorielle. Axer la découverte de l'aliment sur son exploration avec les 5 sens, dans le respect des préférences alimentaires de l'enfant, voilà en quoi consiste l'éducation sensorielle au goût. Cette approche permet une familiarisation au rythme de l'enfant, tout en suivant son intérêt spontané. Ainsi, prendre le temps de regarder l'aliment pour apprécier ses couleurs et sa forme, sentir son odeur en fermant les yeux, explorer sa texture du bout des doigts, écouter le bruit de l'aliment quand on le mastique, questionner l'enfant sur son appréciation, représentent concrètement de simples exemples de l'éducation sensorielle au goût. Cette approche saura éveiller la curiosité à goûter de l'enfant et favorisera son attrait pour une diversité d'aliments.

L'enfant mange ce qu'il aime et aime ce qu'il connaît alors, en favorisant la découverte de nouveaux aliments, l'éducation au goût augmente du même coup la variété d'aliments acceptés par l'enfant. D'ailleurs, offrir à l'enfant diverses occasions, pendant et en dehors des repas et des collations, où il pourra explorer les aliments avec tous ses sens aura plus d'effets positifs que de tenter de l'encourager à goûter un aliment en soulignant ses bienfaits nutritifs, notions très abstraites pour les jeunes enfants. Cette manière d'aborder l'alimentation peut être mise en œuvre dans l'environnement familial de l'enfant. Néanmoins, le personnel éducatif, avec qui l'enfant partage son repas et ses collations à chaque jour, tient un rôle de référent et agit à titre de modèle dans le développement de sa curiosité à goûter.

C'est pourquoi il est judicieux de s'attarder au rapport qu'entretient le personnel éducatif avec sa propre curiosité à goûter ainsi qu'aux conditions qu'il met en place pour favoriser la curiosité et l'ouverture alimentaire de l'enfant. Cela permet de comprendre l'influence, positive ou négative, qu'il a sur l'envie de goûter de l'enfant.

OBJECTIF

Permettre au personnel éducatif et à la RSG de mieux assumer son rôle professionnel en prenant un temps d'arrêt pour réfléchir et partager sur leur rôle dans l'éducation sensorielle au goût.

SECTION POUR L'ANIMATEUR

Cette activité, réalisée avec votre équipe de travail, contribuera à l'analyse de votre situation actuelle (portrait). Les réflexions et les échanges permettront d'expliquer ce qui empêche et ce qui facilite la mise en œuvre d'une pratique à privilégier de Gazelle et Potiron dans votre milieu.

PRÉPARATION

Prendre connaissance du contenu de la fiche;

1. Planifier un moment permettant la réalisation d'une activité de réflexion d'environ 1 heure ;
2. Réfléchir à des stratégies d'animation appropriées à votre contexte (réflexion individuelle, en sous-groupe, collective, travail préparatoire, etc.).



Pour vous inspirer, voici un exemple de déroulement issu d'expérimentations auprès d'équipes de travail.

DÉROULEMENT SUGGÉRÉ

1. Introduire le thème et nommer l'objectif de l'activité
2. Remettre une copie de la fiche (version pour le personnel éducateur) à chacune des participantes;
3. Demander aux participantes de lire les questions et d'y répondre de façon individuelle;
4. En plénière, à partir des réflexions, échanger, partager, discuter en vue d'expliquer ce qui empêche et ce qui facilite la possibilité pour les enfants de mettre en œuvre une pratique à privilégier.

QUESTIONS

Est-ce que je prends le temps d'apprécier les aliments que je mange : est-ce que je porte attention à l'aspect, la couleur, l'odeur, la texture, le goût et le bruit des aliments ?

Lorsque je suis devant un aliment que je ne connais pas, je...

Lorsque je suis devant un aliment que je n'aime pas, je...

COMME PROFESSIONNELLE

Quelles sont les stratégies que je déploie pour favoriser la curiosité et l'ouverture alimentaire – pendant et en dehors des repas – chez :

- Les poupons?
- Les trottineurs?
- Les 3 à 5 ans?

Est-ce qu'intégrer un temps adéquat et encourager l'enfant à explorer les aliments avec ses 5 sens pendant les repas et les collations représentent un défi pour moi ?

Comment je réagis si un enfant refuse de goûter un aliment et dit qu'il n'aime pas ça, ou s'il veut toujours manger la même chose ?

Quelles sont mes stratégies éducatives, mes paroles pour encourager les enfants à goûter un aliment?

À table avec les enfants, quand je n'aime pas un aliment, est-ce que je me force à le goûter pour montrer l'exemple aux enfants ? Quelles sont mes paroles, mes attitudes?

Cette fiche a été préparé en collaboration avec :



POURSUITE DE LA DEMARCHE

