

**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 éducateur, 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 éducateur 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.

Cette fiche a été préparé en collaboration avec :



QUESTIONS

1. 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 ?

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

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

COMME PROFESSIONNELLE

4. 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?

5. 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 ?

6. 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 ?

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

8. 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?
