

La méthode de dégustation



Découvrir un aliment pour un enfant est une vraie aventure !

Il doit réussir à dépasser sa peur des nouveaux aliments.

>>> Explication en vidéo : [la Néophobie alimentaire](https://www.youtube.com/watch?v=Eznx8u4EOhw)

(<http://www.youtube.com/watch?v=Eznx8u4EOhw>)

Nous vous proposons de l'accompagner par la méthode de dégustation. Elle se compose de plusieurs séquences (Cf. tableau ci-dessous).

Les premières se passent même avant de mettre l'aliment en bouche. Elles permettent à l'enfant de se familiariser avec l'aliment et d'apaiser sa peur. Un autre aspect important est que nous allons nommer toutes les sensations que nous offrent les aliments. Savoir poser un mot sur une sensation, c'est aussi se rassurer sur ce qui se passe en bouche.

Par exemple, il ne sera plus «bizarre» mais «gélatineux». Alors bonnes dégustations !

Ah oui, j'allais oublier ! Vous avez une grande règle à respecter : avant de commencer, affirmez leur qu'ils ne sont pas obligés de goûter : une très bonne façon d'amoindrir la peur du nouvel aliment ... il y a de fortes chances que sa curiosité prenne le pas sur sa peur !

Matériel

- Une fiche de dégustation et un crayon par participant
- Une assiette par jeune mangeur
- Un grain de raisin blanc par personne ou l'aliment de votre choix
- Une serviette par participant
- Selon le produit : une planche à découper et un couteau

Objectifs pédagogiques

- Identifier les 5 sens et les organes correspondants.
- Développer le vocabulaire lié à l'expression des goûts et des dégoûts.
- Développer le vocabulaire lié aux sensations.
- Mettre en évidence les différences de sensibilités au sein du groupe.
- Encourager le dépassement de la néophobie (peur des nouveaux aliments).

Astuces

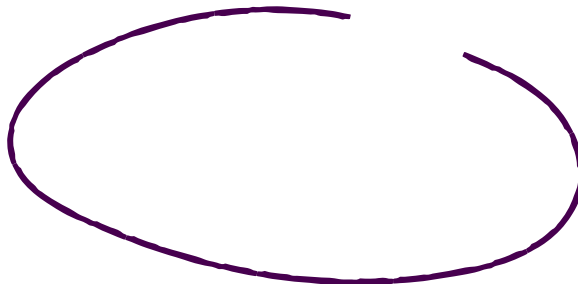
- Pour flairer/sentir, vous pouvez demander aux enfants de couper l'aliment en deux.

Tableau des séquences

SEQUENCES	Objectifs spécifiques POURQUOI ?	Messages QUOI ?	Moyens d'animation COMMENT ?	Durée
Séquence 1 Accueil	Donner les règles de dégustation	Pendant la dégustation vous devez : Attendre les consignes avant de déguster Garder l'aliment longtemps en bouche pour bien ressentir Ne pas manger l'aliment en entier afin de pouvoir comparer ses perceptions avec celles des autres	Explication des règles Demander aux jeunes de reformuler	5 minutes
Séquence 2	Expliquer la règle pour l'animateur et distribution des aliments et fiches de dégustation	«Je vous oblige à avoir un aliment dans votre assiette mais je ne vous obligerai pas à goûter»	Explication sur le fait qu'ils ont le droit de ne pas goûter. Leur offrir cette liberté va dédramatiser la peur du nouvel aliment.	5 minutes
Séquence 3	La dégustation avant la mise en bouche	Nous allons commencer par regarder l'aliment (forme / couleur / aspect) Puis nous allons le sentir (cela me fait penser à l'odeur de ...) Ensuite, nous allons palper	Alterner entre ressentir de façon silencieuse et individuelle et des échanges dans le groupe sur les sensations Ensuite chacun écrit le ou les mots qui lui semblent le plus adaptés à son ressenti.	10 minutes



Tableau de dégustation



	Action	Sensations	Messages
Avant la mise en bouche			
la Vue	Regarder	Sensations visuelles	Etat : Forme : Aspect : Couleur :
l'Odorat	Flairer	Sensations olfactives	Odeurs :
le Toucher	Palper	Sensations tactiles	Lorsque les doigts exercent une pression : Lorsque la main caresse l'aliment : La température :
l'Ouïe	Ecouter	Sensation auditive	
En bouche			
le Goût	Goûter	Sensations gustatives	Les saveurs : Les stimulations chimiques :
l'Odorat	Flairer	Sensations olfactives	Arômes :
le Toucher	Palper	Sensations tactiles	Sensations de : Sensations thermiques :
l'Ouïe	Ecouter	Sensation auditive	Sons :
Impression d'ensemble			



Tableau de dégustation

**RAISIN
BLANC**

	Action	Sensations	Messages
Avant la mise en bouche			
la Vue	Regarder	Sensations visuelles	Etat : SOLIDE Forme : OVALE Aspect : BRILLANT Couleur : VERT TRANSLUCIDE / MARRON A SA BASE
l'Odorat	Flairer	Sensations olfactives	Odeurs : VÉGÉTALES - HERBACÉE - FEUILLE - VERDURE- FRAÎCHEUR
le Toucher	Palper	Sensations tactiles	Lorsque les doigts exercent une pression : FERME - MOELLEUX Lorsque la main caresse l'aliment : LISSE - SEC A L'EXTÉRIEUR La température : FRAIS
l'Ouïe	Ecouter	Sensation auditive	PAS DE SON
En bouche			
le Goût	Goûter	Sensations gustatives	Les saveurs : SUCRÉ - ACIDE Les stimulations chimiques : ASTRINGEANT donne une sensation de langue sèche et rugueuse.
l'Odorat	Flairer	Sensations olfactives	Arômes : FRAIS -HERBACÉ - FRUITÉ
le Toucher	Palper	Sensations tactiles	Sensations de : JUTEUX - GÉLATINEUX - PEAU ET CHAIRE LISSE - CHAIRE HUMIDE - GRAINS CROQUANTS Sensations thermiques : FRAIS
l'Ouïe	Ecouter	Sensation auditive	Sons : SON FROISSÉ
Impression d'ensemble			
J'aime beaucoup la sensation de fraîcheur dans ma bouche ainsi que la saveur sucrée. J'aime moins la sensation de la langue sèche et rugueuse et les grains croquants à l'intérieur.			