

## Goûter avec les 5 sens

« Beurk, je n'aime pas, je ne veux pas goûter ... », tant de phrases bien connues des parents et des personnes qui prennent soin d'enfants.

Fréquemment, les enfants ont peur de tester de nouveaux aliments. Le rejet est souvent leur première réaction. Cela fait partie d'un développement normal de l'enfant. On sait aujourd'hui que les enfants doivent tester jusqu'à 10 à 15 fois un aliment avant de pouvoir l'apprécier. Des études ont montré que souvent les parents abandonnent après 3 essais maximum et suppriment complètement le nouvel aliment des menus. Il est important de continuer à proposer à l'enfant cet aliment. N'oublions pas qu'il n'y a que l'équilibre alimentaire et la santé comme argument pour manger, mais que le plaisir est aussi essentiel. La découverte de l'alimentation par les sens est dès lors une bonne piste pour encourager les enfants à goûter.

### *Encouragez l'enfant à découvrir la nourriture avec les 5 sens :*

**VUE** : L'enfant peut d'abord regarder la nourriture, la décrire (forme, texture, couleur etc.)

**ODEUR** : Laisser l'enfant sentir en premier différents aliments : herbes aromatiques, citron, ail.... Qu'est-ce que ça sent ? Les odeurs sont encore plus intenses avec les yeux fermés ou les yeux bandés.

**TOUCHER** : Toucher la nourriture avec les mains est amusante ! Permettez à l'enfant de toucher, tâtonner, couper ou peler des aliments, etc.

**OUIE** : La nourriture fait-elle du bruit lorsqu'elle est pressée ? Quel est ce bruit ? La carotte est-elle croustillante ? Encore une fois l'enfant peut fermer les yeux pour entendre plus intensément.

**GOÛT** : Présenter à l'enfant la nourriture sous différentes formes (crue, cuite, en tranches, hachée, en purée, en rondelles, etc.). Au début il ne peut goûter qu'avec le bout de la langue.

Rappelez-vous : c'est déjà un progrès si l'enfant accepte la nourriture dans l'assiette ! La dégustation se fait avec tous les sens, et pas seulement en la mettant dans la bouche ! L'enfant fait l'expérience à la table familiale que les gens se parlent entre eux, rient et mangent avec plaisir. Le rituel de partager un repas est utile pour donner à l'enfant le plaisir de manger. Il est important que les parents goûtent de tout et montrent leur plaisir à manger. L'enfant imite le comportement de l'adulte et apprend beaucoup par ce biais. Approcher la nourriture par les 5 sens aide l'enfant à s'ouvrir à une alimentation riche et variée, par conséquent équilibrée.

