

**Les clefs de l'éducation  
au goût chez l'enfant,  
au service de  
l'alimentation  
durable**



Hélène LOMBARDO

Formatrice Éducation sensorielle au goût  
Formatrice Analyse sensorielle des aliments

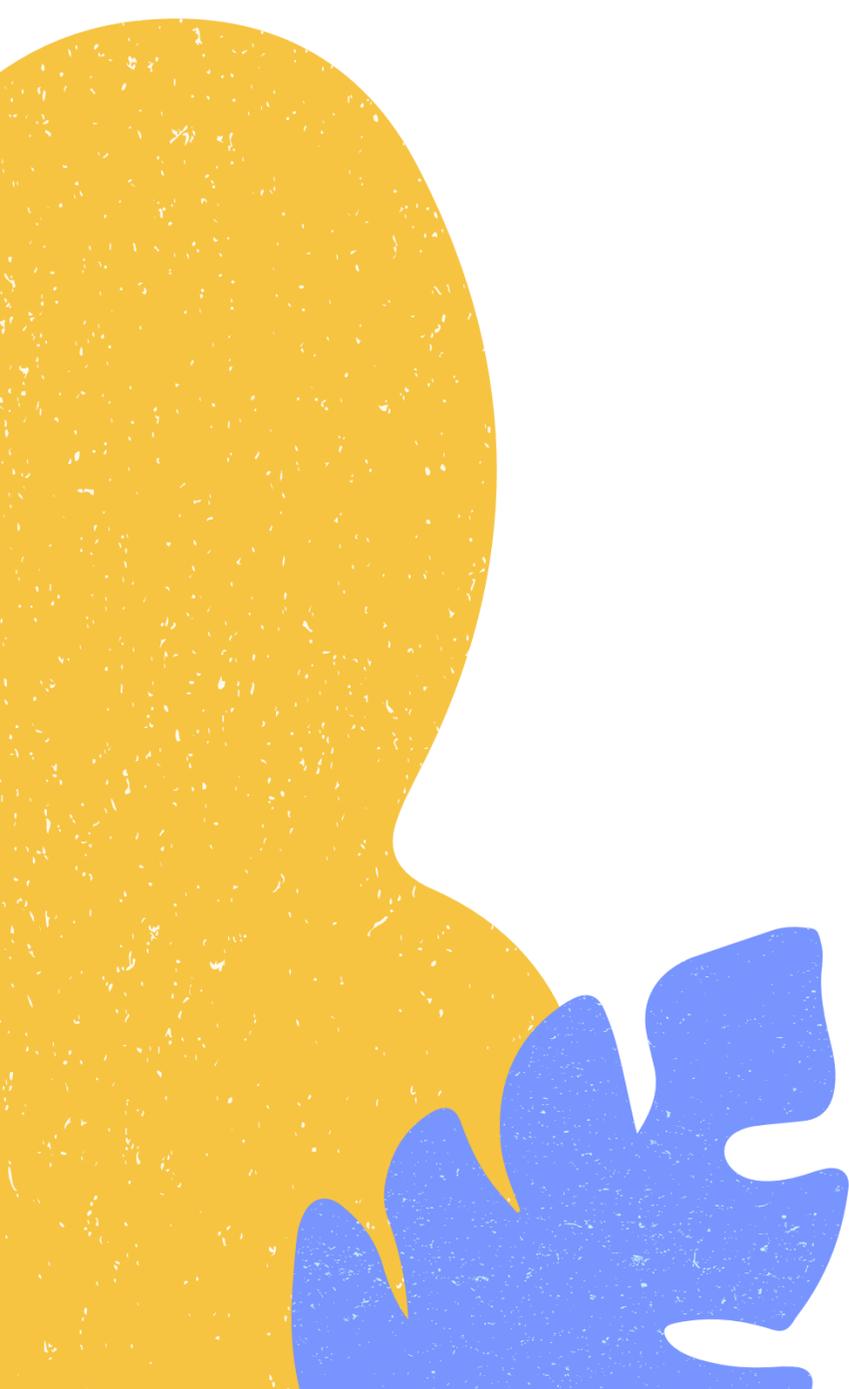


# EDUCATION SENSORIELLE AU GOÛT

**"Ensemble des processus éducatifs basés  
sur la découverte sensorielle  
procurée par les aliments"**

***Natalie Rigal***

Maître de conférence  
en psychologie du développement de l'enfant



# L'alimentation durable



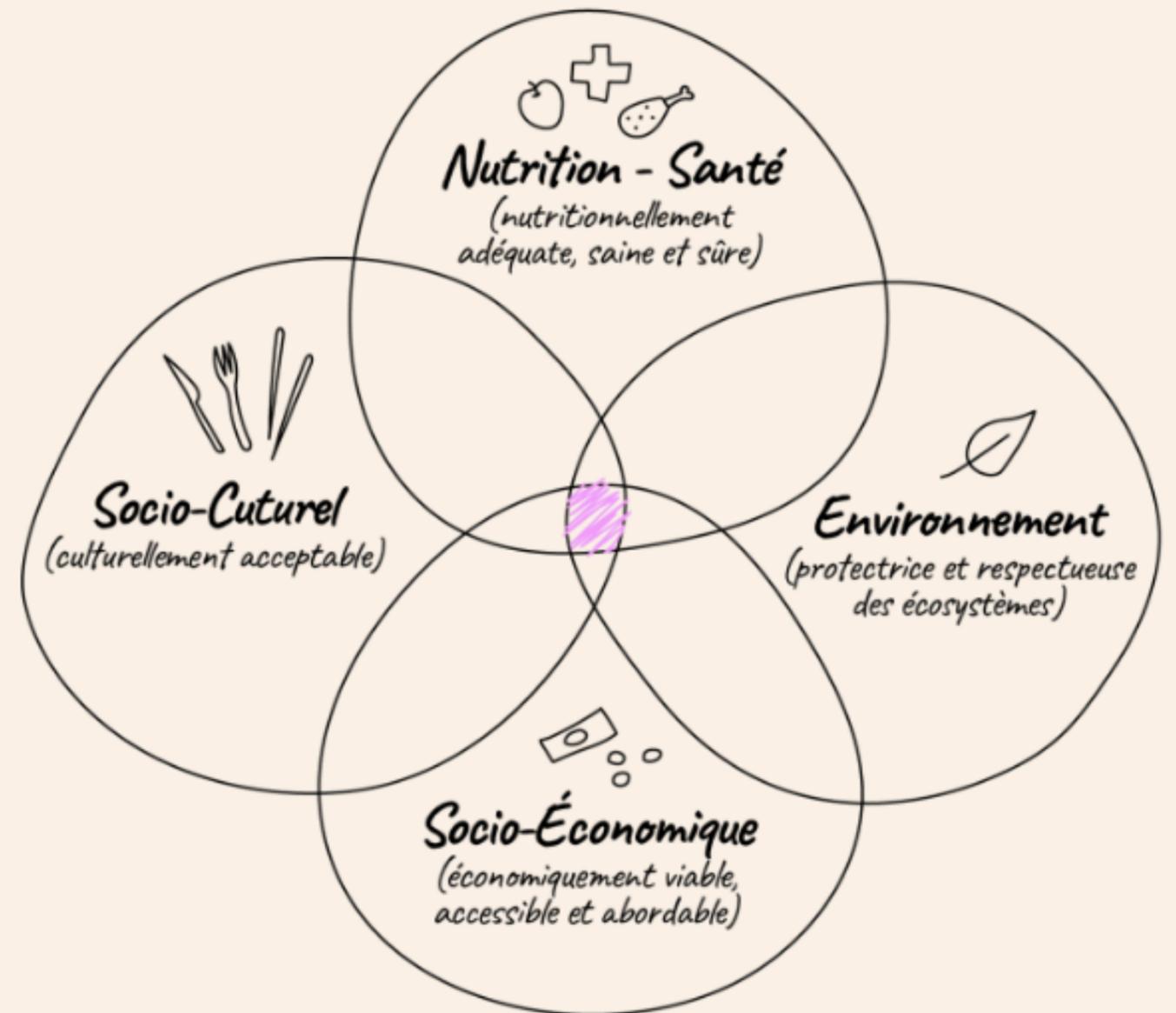
## **Alimentation durable :**

« **L'alimentation durable**, c'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire ».

Source : ADEME

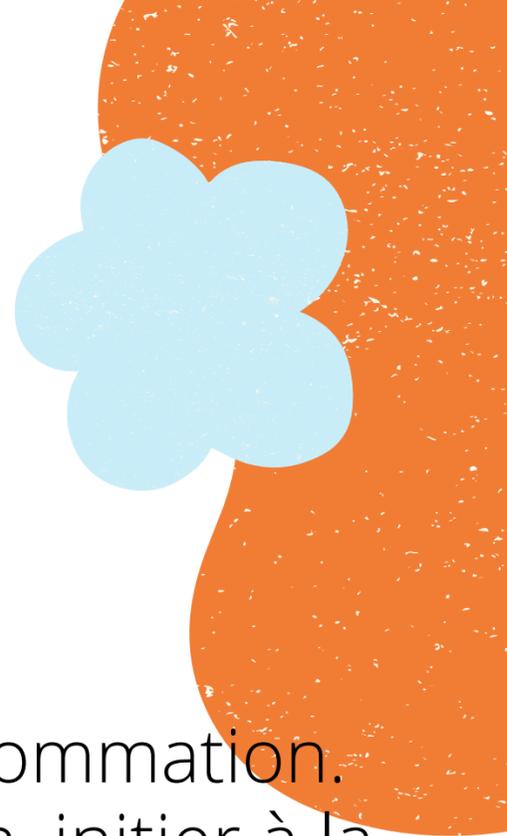
## Alimentation durable

Une alimentation durable repose sur 4 grands principes



Source : Chaire ANCA

# Les 3 leviers pour une alimentation durable & les apports de l'éducation au goût



Produire des aliments à faible impact environnemental et promouvoir leur consommation.  
> l'éducation sensorielle au goût est un outils pour promouvoir la consommation, initier à la dégustation, faire rencontrer un aliment.

Faire évoluer les pratiques alimentaires pour réduire l'impact environnemental de notre assiette.  
> faire évoluer la composition des repas et des pratiques culinaires, aller vers une alimentation végétale)

Réduire drastiquement les pertes et le gaspillage sur toute la chaîne alimentaire.  
> une éducation et une culture du goût : développer le goût pour un aliment, familiariser avec des aliments non standards, le création de recettes spécifiques pour améliorer l'acceptabilité des aliments, développer le répertoire alimentaire de l'enfant

# Les grandes étapes du comportement alimentaire chez l'enfant

ENFANCE

A PARTIR DE 2 ANS



⇒ Capacité de préservation  
(décision ⇒ angoisse  
d'incorporation)  
⇒ Capacité cognitive  
(familier / inconnu)

ENTRE 3 & 7 ANS



⇒ Phase d'opposition  
(construction de l'identité)  
⇒ Phase de rigidité cognitive  
(catégorisation)

Selon Nathalie RIGAL

A PARTIR DE 7 ANS



⇒ Diminution de la  
sélectivité et de la  
néophobie alimentaire,  
⇒ diversification et  
augmentation de la curiosité  
alimentaire

# **La néophobie alimentaire**

La néophobie alimentaire est définie comme la peur de manger des aliments nouveaux ou inconnus, conduisant progressivement à une restriction du répertoire alimentaire de l'enfant.

# Comment développer l'envie de goûter ?

## Quand Goûter - Déguster ?

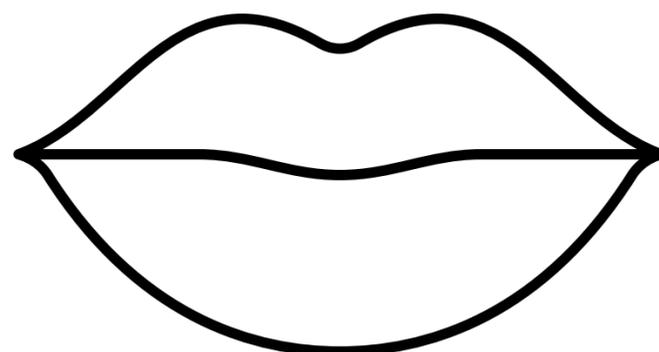
- la collation du matin
- juste avant le déjeuner
- pendant le déjeuner
- à 16h
- Au repas du soir

## • Comment goûter ?

- au calme
- avec tous ses sens

## Qui incites à goûter ?

- l'environnement familial
- les amis, les supers-gouteurs
- les adultes référents



## • Quoi goûter ?

- des fruits et légumes, légumineuses
- cru/ cuit
- petite quantité
- forme simple ou élaborée



# Dégustations

LES 5 SENS POUR GOÛTER



Forme, couleur



Goûts, saveurs



Sons



Texture, matière

Odeurs

