

Manger avec les cinq sens

Par les nutritionnistes de Nos petits mangeurs

Les enfants développent leur goût et découvrent les aliments en utilisant leurs cinq sens. Comme vous qui dégustez un bon vin, un chocolat fin ou un nouveau fromage. Manger est une expérience multisensorielle! Aidez les enfants à en prendre conscience et à l'apprécier.

Influence des sens sur la perception du goût		
Sens	Influence	Activités de développement
La vue : couleur et apparence	Les enfants se fient beaucoup à l'apparence et à la couleur des aliments pour savoir si l'aliment sera bon ou non. Ce sont des éléments importants qui influent leur désir de goûter. Assurez-vous que chaque repas soit constitué d'aliments de couleurs et de formes variées.	1- Demandez aux enfants de distinguer au goût différentes purées de fruits. Ex. : fraises, framboises, etc. (Optez pour des aliments de la même couleur). 2- Ajoutez du colorant alimentaire (exemple : vert, bleu, rouge) à deux ou trois yogourts de saveur différente (ex. : pêche, fraise, vanille) et demandez aux enfants de deviner la vraie saveur.
Le toucher : texture et température	La température et la texture des aliments peuvent modifier la perception du goût en accentuant ou atténuant les saveurs. À chaque repas, il est donc important de voir à offrir des aliments à texture variée.	1- Demandez aux enfants de goûter au même lait ordinaire ou au chocolat dans sa version chaude et sa version froide et demandez-leur d'évaluer laquelle des deux boissons goûte le plus sucré et laquelle ils préfèrent. 2- Faites goûter aux enfants une crème glacée froide et une crème glacée fondue à la température de la pièce afin qu'ils reconnaissent la différence d'intensité de la saveur sucrée et qu'ils comparent les textures en bouche.
L'audition (ouïe) : les sons des aliments	Les sons que font les aliments lors de la préparation et de la mastication façonnent ou éveillent des souvenirs et des goûts dans la mémoire des enfants.	1- Bandez les yeux des enfants et demandez-leur à quels aliments et goûts les différents bruits leur font penser. Croquer dans une pomme Rompre une baguette de pain Etc.
L'odorat : odeur et flaveur	On goûte également avec le nez! Lors de la mastication, des particules alimentaires volatiles s'élèvent dans les fosses nasales et permettent de mieux percevoir la saveur des aliments. En période de rhume, il ne sera donc pas rare d'entendre les enfants dire que les aliments n'ont pas leurs saveurs habituelles ou qu'ils ne goûtent absolument rien.	1- À l'aide de flacons contenant des échantillons d'épices, demandez aux enfants de sentir et de dire à quoi ils associent l'odeur. 2- Bandez les yeux des enfants et demandez-leur de se boucher le nez avant de goûter des échantillons d'aliments. Seront-ils en mesure de différencier le goût de la poire de celui de la pomme?

Comme vous le voyez, les activités de développement peuvent être très simples à planifier et à faire. Par ailleurs, il n'est pas toujours nécessaire de planifier une activité en bonne et due forme pour vous amuser avec les enfants sur le thème des aliments. Le moment du repas ou de la collation est idéal pour parler des odeurs, des couleurs, des saveurs, des textures et même des bruits des aliments quand on mange. Invitez le plaisir avec votre table, c'est l'important!