Fiche **A2**

Plaisir et alimentation

Fiches activités avec dimension plaisir et alimentation			
Activités artistiques et culturelles	**Connaissances**	**Attitudes**	**Mise en œuvre**
Art d'écriture	Jouer avec les rimes nutrition Histoires de goûters santé Des livres à conter nutrition Conception conte nutrition		
Art du spectacle vivant et des jeux	Sketchs nutrition Chorégraphie des aliments diversifés Comptines mimées Saynètes nutrition Fête nutrition		
Art visuel et manuel	Goûters fruités d'Arcimbolodo		Goûters fruités d'Arcimbolodo
		Peintures nutrition à la manière de T'es cerise ou vélo ?	
	Fabrication boîte nutrition		
		Repas tartines d'Arcimboldo	
	Bijoux nutrition Masque manger bouger		
Patrimoine Culture scientifique et technique		Atelier de buveur d'eau Dégustation de tartines de confiture Dégustation de pains	
	Goûter cuisiné fruits-légumes Table de découvertes fruits et légumes Table de découverte de l'eau Table de découverte des saveurs Dégustation de tisanes Atelier du pain Découvertes des aromates		

Des éléments de connaissance

S'ouvrir au goût **dès le plus jeune âge** permet, à l'âge adulte, d'apprécier la diversité des aliments, de découvrir avec plus de facilités des nouvelles saveurs, d'être un mangeur gastronome et un convive gourmand. Certaines saveurs attirent, d'autres répulsent ! Une alimentation dénuée de saveurs, de plaisir et d'émotion, présente le risque de générer des frustrations qui peuvent être à l'origine de modifications de nos habitudes alimentaires.

Le goût, phénomène complexe et multidimensionnel, renvoie à des préférences alimentaires (j'aime/je n'aime pas) en partie innées et en partie acquises par l'enfant au contact de l'environnement familial, social et culturel, dépendantes du souvenir, du symbolique et des expériences individuelles. Chez les enfants, le goût est un critère de choix essentiel des aliments. L'éducation au goût, hédonique et sensorielle, a été mise en œuvre par Jacques Puisais à l'origine des « Classes du Goût ».

Or s'il est établi que les réactions néophobiques (méfiance, rejet de la nouveauté alimentaire) culminent entre 4 et 7 ans pour diminuer avec l'âge, la néophobie alimentaire ne disparaît pas systématiquement à l'adolescence, filles et garçons paraissant inégaux à cet égard.

L'exposition à la nouveauté peut conduire à l'élargissement du répertoire alimentaire sous réserve d'un apprivoisement progressif de l'inconnu par le connu et par répétition de l'absence de troubles post-ingestifs. L'expérience sensorielle doit plusieurs fois se conclure « positivement ».

Éducation sensorielle

Une démarche pédagogique sur le goût et la perception sensorielle permet aux enfants d'acquérir des bases suffisantes pour se familiariser à l'écoute des sens et de ses sensations corporelles et mettre en mots ces sensations.

Les cinq sens

- **L'odorat**

Dans la vie de tous les jours, l'odorat joue des rôles différents :

- une fonction relationnelle, avec l'environnement, les autres et son propre organisme.
- une fonction de protection par la reconnaissance d'aliment connu et la détection des aliments à risque, par exemple un aliment avarié.
- une fonction physiologique par le déclenchement les sécrétions salivaires et de suc gastrique, entraînant une action au niveau cérébral des mécanismes du plaisir.

L'identification des substances odorantes suit un processus de recherche de différence dans un premier temps et d'analogie dans un second temps. La mémoire, contenant les expériences, constitue la base de la notion d'odeur, d'où l'importance dès le plus jeune âge, de se constituer une base de données et d'entraîner sa mémoire olfactive.

- **Le goût**

Le goût correspond aux sensations que l'on a en mettant un aliment dans la bouche si l'on évite de faire circuler de l'air dans le nez. Le goût siège principalement au niveau de la langue par les papilles gustatives :
- les papilles caliciformes, regroupées en "V" à l'arrière de la langue, sont sensibles à l'**amer et à l'acide**
- les papilles foliées, situées sur les bords de la langue, sont sensibles à l'**acide**
- les papilles fongiformes les plus abondantes, couvrent la pointe de la langue et sont sensibles **au sucré et au salé**

Face à un stimulus gustatif, notre choix oscille entre l'attraction et l'aversion. La mémoire joue un grand rôle en associant souvenir gustatif et image mentale.

- **Le toucher**

Le toucher permet de percevoir des caractéristiques extérieures d'un relief ou d'une surface. La peau, séparée en deux couches, la couche supérieure non vascularisée et la couche inférieure ou derme, vascularisée et innervée avec quatre types de récepteurs : au tactile, au froid, au chaud et à la douleur. Chaque sensation fonctionne de façon autonome. Par exemple, les différentes textures des peaux de fruits et légumes : lisse, souple, dure, molle, piquante, duveteuse, la différence entre fruit frais et fruit sec (pomme, banane, raisin…)

- **La vue**

La vue est un sens très riche comprenant un organe pair : les yeux, reliés par le nerf optique à des aires du cerveau toutes proches. La vue inclut la reconnaissance des couleurs, la reconnaissance des formes, du déplacement des objets et sujets, du relief.
La vue notamment possède une fonction particulièrement discriminante (aspect d'un aliment ou d'un plat, couleur, forme…) qui autorisera ou non la mise en bouche.

- **L'ouïe**

L'audition est un sens extrêmement riche qui nécessite deux oreilles comprenant une partie externe, le pavillon, une partie moyenne, les osselets qui transmettent les vibrations et une partie interne impliquée dans l'audition. Chaque nerf auditif gagne le cerveau tout proche et participe à la perception du son qui n'est pas qu'une mesure d'une vibration acoustique dans l'air mais une véritable compréhension d'un message sonore. Pour exemple l'eau pétillante chante, le croûte de pain crisse, la pomme croque…

Des levier pour agir

La mise en mots des sensations sensorielles est un levier puissant pour développer dès le plus jeune âge un socle de compétences mêlant curiosité et envie de découvrir, plaisir à déguster ainsi que partage, convivialité et solidarité. Le contenu des fiches d'activités est de ce fait en cohérence et en complémentarité à ces attitudes positives vis-à-vis de l'alimentation.

- **Pour guider les professionnels sur le sens des activités**

Dans les activités artistiques et culturelles avec pour modalité éducative l'éveil des sens en alimentation, l'importance est donnée aux repères socles de l'alimentation à savoir les fruits et légumes (au moins 5 parts de 80 grammes de fruits et légumes crus et cuits), le pain et les céréales (du pain ou des céréales à chaque repas et selon les appétits), à l'eau du robinet boisson indispensable aux repas et entre les repas. Pour les saveurs sucrées et salées, il s'agit de développer les seuils de perception pour aborder de façon positive ces saveurs précieuses à déguster sans excès en permettant aux enfants d'autoévaluer leur seuil de perception et de consommation.
Ces repères sont déclinés en représentation positive provoquant curiosité, envie de goûter, plaisir et convivialité pour élargir la gamme de choix des enfants en alimentation.

- **Pour donner envie aux enfants de devenir des gastronomes santé**

Ces activités sous des formes artistiques et culturelles offrent un panel diversifiées dans la découverte et la valorisation des aliments par les sens, les envies et le plaisir à déguster les aliments, les représentations réelles ou imaginaires ainsi que la notion de convivialité et de solidarité. C'est cette diversité des approches positives autour des aliments protecteurs de santé qui est garant de la qualité et la diversité gustative pour que les enfants soient des gastronomes santé.
Pour ne pas stigmatiser les différences, culpabiliser ou accentuer les inégalités sociales en matière d'alimentation, le contenu des activités est formulé de façon positive, mettant en valeur la diversité des choix possibles dans un budget mesuré en valorisant les produits locaux et les coutumes alimentaires plurielles.

Des objectifs à mettre en œuvre

Thèmes	Objectifs d'éducation nutritionnelle
Envie et plaisir	• Développer l'envie et le plaisir de boire de l'eau du robinet et de déguster des tisanes, des tartines de confiture, du pain, des fruits et légumes • Donner envie de faire des goûters santé, de fruits-légumes équilibrés et malins • Déguster un déjeuner équilibré sous forme de tartines salées, sucrées
Éveil de la curiosité	• Développer la curiosité des enfants sur la diversité des fruits et légumes selon la saison et la provenance • Développer la curiosité pour les éléments nutritionnels importants Découvrir les fruits et légumes locaux
Valorisation	• Valoriser les éléments importants de l'alimentation comme les pains et céréales, les fruits et légumes, l'eau • Valoriser la connaissance de la diversité de fruits et légumes et les produits locaux
Partage et convivialité	• Prôner les valeurs de partage, de plaisir et de convivialité liés à l'alimentation • Vivre des temps de repas, ludique et convivial

Critères d'évaluation

- Les seuils de perception des saveurs salées et sucrées
- Le plaisir à découvrir des aliments importants : les fruits et légumes, les pains, les herbes aromatiques, l'eau et les aliments végétaux locaux
- Les mots pour exprimer la palette sensorielle des aliments, de l'eau, des goûters et des repas tartines
- La diversité des choix pour les fruits et légumes
- La satisfaction à partager des temps nutritionnels réels ou en spectacle

Sources de données

- POULAIN, Jean-Pierre. Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques. Toulouse, Edition Privat, 2002
- CORBEAU, Jean-Pierre et POULAIN, Jean-Pierre. Penser l'alimentation, entre imaginaire et rationalité. Toulouse, Edition Privat, 2002
- http://www.institutdugout.fr/classe.htm

+ Pour en savoir plus

- Affiche « La santé dans ton assiette (les 4 saveurs) »
  http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/612.pdf