



Initier votre enfant à la dégustation

Manger avec ses sens c'est manger avec plaisir. Lors des repas, discutez avec votre enfant de ce que vous êtes en train de manger.



MANGER AVEC VOTRE ENFANT - PISTES DE DISCUSSION:

- Expliquez lui d'où viennent les aliments et comment la recette vous a été transmise s'il s'agit d'une tradition familiale par exemple.
- Faites-le réfléchir sur ses sensations par rapport à l'aliment dégusté (couleur, texture, odeur).
- Rendez-le attentif aux sensations de faim et de satiété (**petit film explicatif**).

Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez également faire des activités de dégustation spécifiques sous forme de petits jeux :

- Il y a pomme et pomme. Dégustons plusieurs variétés de pommes et parlons des différences. C'est plus sucré, plus acides, plus aromatique. C'est ma préférée.
- Sucré ? Salé ? Goûtons des biscuits et essayons de déterminer s'ils sont sucrés ou salés.
- On s'écoute manger. Croquons dans une biscotte et une tranche de pain de mie et parlons des différences. C'est plus dur/mou, plus croquant, plus sec.
- Sentons ensemble des herbes aromatiques et essayons de les reconnaître.

Cliquez sur le lien suivant pour faire découvrir à votre enfant qu'est-ce que le goût à travers un petit jeu : [site de l'exposition bon appétit](#)