



L'éveil au goût en s'amusant : ateliers culinaires ludiques autour des fruits et des légumes

*Ecole Montessori Internationale
de Bordeaux Gradignan*

Dates :

Lundi 4 , mardi 5 et jeudi 7 avril 2016 (matins)

Intervenants :

Pascaline Lherm, diététicienne nutritionniste

pa.lherm@gmail.com / 06.08.95.57.15

Virginie Roux, diététicienne nutritionniste à INTERFEL

dietcoach33@gmail.com / 06.08.10.64.59

Contexte

Une enquête, dirigée par [l'Association Santé Environnement de France et réalisée sur des enfants de la région PACA](#), met en lumière un phénomène actuel : le manque d'éducation des enfants au goût. 87% des enfants de 8 à 12 ans ignorent ce qu'est une betterave. Jusqu'à l'âge de 5 ans, les notions de sucré, de salé, de piquant et d'acide sont difficiles à manier pour les jeunes papilles. Entre 2 et 10 ans, 77 % refusent d'ailleurs de goûter spontanément des aliments qu'ils ne connaissent pas déjà (c'est ce qu'on appelle la néophobie alimentaire). Les réticences s'expriment particulièrement envers les fruits et légumes. En fait, nous sommes programmés de manière primitive pour aimer le sucré et nous méfier de l'amer, souvent signe de poison dans la nature. Pourtant les légumes et les fruits sont de véritables trésors nutritionnels. Et les recherches sont unanimes : ces végétaux ont plusieurs bienfaits sur le bien-être et la santé. Se sont d'ailleurs les seuls aliments que l'on peut consommer en dehors des repas sans que cela nuise à notre organisme. Des études plus récentes montrent même le lien entre alimentation et comportement (1). Une expérimentation menée dans une école primaire australienne montre l'amélioration saisissante du bien-être et du comportement de ses écoliers en seulement deux semaines, en consommant une alimentation naturelle et en supprimant les colorants et additifs alimentaires.

L'enfant a besoin d'être guidé pour diversifier son alimentation car celui-ci se dirige naturellement vers des aliments doux, sucrés, souvent remplis d'additifs. L'éveil sensoriel apprend aux enfants à apprécier des aliments naturels, variés et d'éprouver du plaisir en les mangeant. L'éducation au goût relève bien d'un apprentissage. Le discours est parfaitement intégré par les adultes et les enfants : il faut manger 5 fruits et légumes par jour. L'argument santé est mis en avant, mais il ne fonctionne pas aussi bien que ça sur les enfants. Il faut intégrer la notion de jeu, de découverte et de plaisir. Le résultat de nombreuses études nous aide aujourd'hui à trouver des méthodes plus efficaces pour promouvoir une consommation de fruits et légumes frais chez les enfants :

- Il est important d'exposer l'enfant aux fruits et légumes avant que celui-ci ne soit dans l'assiette. Faire participer les enfants à la préparation des repas et si possible à la culture des fruits et légumes, dans le jardin ou en pots, pourra augmenter leur envie de goûter^{3,4}.
- On mange aussi avec les yeux. Et ce n'est pas qu'une figure de style. C'est aussi prouvé scientifiquement. L'esthétique des plats et des aliments est un autre facteur important dans l'éducation alimentaire des enfants. Des chercheurs en psychologie expérimentale de l'Université d'Oxford ont en effet concocté une salade inspirée d'une toile de Kandinsky. Le verdict est sans appel : la belle assiette a un meilleur goût. D'autres études montrent que présenter les aliments de manière plus attrayante en variant les couleurs et les formes peut encourager l'enfant à essayer de nouveaux aliments^{2,3}.
- Donner des intitulés ludiques aux plats incite à la consommation, en améliorant la perception que l'enfant se fait de l'aliment. Quatre chercheurs de la Cornell University aux Etats-Unis ont mené deux études afin de se rendre compte si l'utilisation de noms attrayants pour nommer les légumes donnait davantage envie aux enfants d'en consommer. Le résultat est probant : quand on leur a proposé des « Carottes pour vision aux rayons X », les écoliers ont consommé 65,9% de leur portion, comparé à 35,1% pour les carottes sans appellation.

(1) Influence of supplementary vitamins, mineral and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners » de Bernard Gesch et al., in The British Journal of Psychiatry, 2002

(2) Wardle J, Cooke LJ, Gibson EL, Sapochnik M, Sheiham A, Lawson M. (2003). Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite* 40(2):155-162.

(3) Wind M, de Bourdeaudhuij I, te Velde SJ, Sandvik C, Due P, Klepp KI, Brug J. (2006). Correlates of fruit and vegetable consumption among 11-year-old Belgian-Flemish and Dutch schoolchildren. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 38(4):211-221.

(4) Heim S, Strang J, Ireland M. (2009). A garden pilot project enhances fruit and vegetable consumption among children. *Journal of the American Dietetic Association* 109(7):1220-1226.

Objectif du projet

Apprendre aux enfants à mieux connaître et mieux apprécier les fruits et légumes frais

Approche pédagogique du projet

Cette année, le projet proposé à pour objectif de permettre aux enfants d'apprendre et de se sensibiliser au goût des fruits et des légumes tout en s'amusant.

> **Pour les plus grands (primaires)** , nous proposerons un atelier culinaire que nous co-animerons avec Virginie Roux, diététicienne à Interfel. Lorsqu'il s'agit d'éduquer les enfants au goût, la culture culinaire passe avant tout par la pratique. Sentir, toucher, déguster, comprendre, apprécier les aliments permet d'apprendre à les aimer. Dans une ambiance ludique et pédagogique, les chefs en herbe vont apprendre à réaliser, comme des grands, une petite recette vitaminée.

Nous proposerons aux enfants de confectionner des sucettes de pommes en réalisant eux mêmes toutes les étapes de la recettes. L'intérêt est de les initier à des gestes culinaires simples comme éplucher, couper, sculpter les fruits et légumes frais. Avec cet atelier rigolo, créer des sucettes de pommes devient un jeu d'enfants !

> **Pour susciter l'intérêt des plus petits (maternelles)**, je propose une mise en scène ludique autour des fruits et des légumes en y ajoutant une petite touche de magie...

Cette mise en scène passe par :

- une belle décoration de salle,
- la création d'un personnage (que j'incarnerai). Je me transforme en chef cuisinière surnommée la fée du potager. Ce personnage, va mettre en scène des recettes simples aux noms attrayants qui donnent envie de goûter aux légumes. Pourquoi une fée ? Les fées, petits êtres fantastiques, sont adorées des enfants. Elles enchantent le quotidien, elles ont ce côté bienveillant et magique. Et transformer de simples légumes en merveilleux petits plats colorés et vitaminés, n'est-ce pas de la magie ?

Activités et organisation

Actions	La fée du potager : découverte sensorielle et ludique des légumes racines	Atelier culinaire : sucettes de pommes
Durée	30 minutes	1 heure
Activités/ déroulement	Avec la FEE DU POTAGER : - Découverte ludique et sensorielle des légumes racines (plus particulièrement la betterave et la carotte) - Réalisation d'une potion magique pour petit héros (jus betterave, carotte, pomme, orange) avec étoile de betterave en décoration.	- présentation des ingrédients - réalisation du jus d'orange - réalisation des boules de pomme - réalisation de la poudre de noix au hachoir - réalisation des sucettes (trempage boules de pomme dans jus d'orange et poudre coco et noix)
Classes	MATERNELLES 1 et 2	PRIMAIRES 1 et 2
Dates	Lundi 4 et mardi 5 avril 2016	Jeudi 7 avril 2016
Horaires	4 groupes de 8 à 10 élèves Lundi 4 avril à 9h30 : Groupe 1 Lundi 4 avril à 10h30 : Groupe 2 Mardi 5 avril à 9h30 : Groupe 3 Mardi 5 avril à 10h30 : Groupe 4	Classes entière avec 2 animatrices (1 animatrice par moitié de classe) 9h15 : Primaire 1 10h45 : Primaire 2
lieu	en salle de sieste	dans les classes ou salle de sieste
Intervenants	Pascaline LHERM Besoin de 1 ou 2 autres personnes en soutien pour aider les plus petits (enseignant ou parent d'élève)	Virginie ROUX Pascaline LHERM
Liste des denrées	8 kg de Carottes (dont 3 carottes avec fane) 6 Betteraves crues + 2 betteraves avec feuilles 6 sachets de betteraves sous vide 12 pommes juliette 8 Oranges 2 rouleaux de sopalin 4 bouteilles d'eau minérale 1 paquet de gobelets plastiques 2 sachets de noisettes décortiquées	35 oranges (1 orange par élève) 35 pommes golden (1 pomme par élève) 1 noix de coco 1 sachet de coco râpé 1 kg de noix 2 sachets de cerneaux de noix 2 rouleaux de sopalin 3 bouteilles d'eau minérale
matériel amené par les intervenants	PASCALINE : décors pour la salle, 2 tapis, 2 nappes en toile cirée, petites planches à découper, tabliers pour les enfants, couteaux enfants, emportes pièces étoile, saladiers, mini louches, entonnoir, fioles en verre, pailles de couleur, 2 extracteurs à jus, éponge et bassine	VIRGINIE : planches à découper, tabliers, toques, couteaux, saladiers, presses agrumes, cuillères parisiennes PASCALINE : nappes toile cirée, presse agrume, couteaux, éponge et bassine, plats de présentation
Mis à disposition par l'école	salle de garderie de 8h30 à 11h30 étiquettes avec nom des élèves (facultatif) 4 petites tables et 12 petites chaises Assembler les tables pour faire 2 tables de 5 avec l'espace en bout de table pour l'extracteur	salles de classe ou salle de garderie étiquette avec nom des élèves (facultatif) assembler les tables pour qu'il y ait 2 tables de 8 élèves

