

- Favoriser un discours positif autour du repas ainsi que sur la composition et la présentation de celui-ci. Les agents de cuisine ont une place privilégiée dans l'éducation alimentaire des enfants (affichage des repas sous forme de photos, information des enfants sur la composition d'un plat...) et participent à la convivialité en salle.
- Le temps des repas est un moment favorable à la socialisation (notion de partage) et au respect des pratiques culturelles et alimentaires de chacun.

La qualité de l'environnement

- Pour les futures crèches, prévoir un local dédié aux repas ainsi que du mobilier et des couverts adaptés aux enfants (ex : cuillère molle pour les petits, mobilier acoustique...). Proposer un coin repas agréable, coloré et accueillant.
- Pour une meilleure qualité d'accueil et pour un confort acoustique, il faudrait prévoir, si possible, de limiter à 18 le nombre d'enfants par service.





9 - L'EDUCATION AU GOÛT

Une éducation sensorielle commencée dès la petite enfance constitue les repères d'une alimentation saine. L'enfant a besoin d'être guidé pour diversifier son alimentation car celui-ci se dirige naturellement vers des aliments doux, sucrés, rassasiants. L'éveil sensoriel apprend aux enfants à apprécier des aliments variés, d'éprouver du plaisir en les mangeant. Plus la découverte est précoce, plus son déroulement sera facile.

La construction du goût chez l'enfant : quelques éléments de compréhension

Chez le nourrisson

- On observe chez le nouveau né des réflexes innés de plaisir pour la saveur sucrée et d'aversion et de rejet pour la saveur amère et acide.
- Deux études menées auprès de bébés, montrent que la diversité des sensations olfactives et gustatives au cours de la 1^{ère} année permet une plus grande ouverture ultérieure à la nouveauté.

Chez le jeune enfant

- Une idée admise est qu'il faut présenter les fruits ou légumes un à un et non pas dans une préparation mélangée.
- Adjoindre des féculents aux légumes permet à long terme une meilleure appréciation de ces derniers.
- Une idée fautive est que le jeune enfant ne peut accepter des goûts forts, l'ail par exemple.

Chez l'enfant après 2 ans

- Entre 2 et 6 ans, 75 % des enfants deviennent sélectifs dans leurs choix alimentaires. Cette sélectivité s'adresse en priorité aux légumes, parfois aux fruits. Cette phase qu'on appelle de **néophobie alimentaire** correspond à une phase normale du développement de l'enfant.

On voit l'enfant trier les aliments, les examiner attentivement, les flairer et ne les goûter qu'à contrecœur et en très petite quantité, parfois les recracher.

- **La néophobie peut être progressivement atténuée, voire annulée par un apprentissage adapté. Comment ?**

- En recourant au processus de **familiarisation**. Un mécanisme très simple basé sur l'expérience visant à rendre familier un produit rejeté et inconnu. Plusieurs expérimentations menées auprès de l'adulte et de l'enfant ont montré que la familiarisation jouait en faveur de l'acceptation, voire du plaisir.

■ **Familiarisation à court terme** : Il s'agit de multiplier le nombre de contacts entre l'aliment et l'enfant avant que celui-ci ne soit présenté dans l'assiette. Ce contact