Grille de préparation de l'animation : Bien nourrir mon enfant

SÉANCE 2

Le sens du goût et la néophobie

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 1 Accueil	Comprendre la place du sens du goût dans l'alimentation	<p>Nous allons faire un tour de table :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que vous avez préparé une purée à votre enfant à la maison ? • Quelle a été sa réaction ? <p>Découvrons le sens du goût par les 4 saveurs et les réactions du tout-petit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acide (grimace) • Salé • Amer (rejet) • Sucré (appétence naturelle) <p>Nous avons tous des goûts différents.</p>	Proposer un aliment de chaque saveur aux participants, les déguster 1 par 1 et échanger sur les différents aliments de cette saveur qu'ils peuvent apprécier ou non	Sensoriel Écoute active	10 minutes 30 minutes	<p>4 bols ou ramequins</p> <p>1 aliment acide (citron)</p> <p>1 aliment salé (gros sel)</p> <p>1 aliment amer (chocolat 80% cacao)</p> <p>1 aliment sucré (bonbon ou sucre candy)</p> <p>Café / Thé</p>
Séquences 2	<p>Intégrer la notion de néophobie du jeune enfant</p> <p>Comment répondre à la néophobie : familiarisation, contexte, exposition (mise en bouche régulière)</p>	<p>Néophobie alimentaire : la peur de manger certains aliments que l'enfant considère comme nouveaux</p> <p>→ Fiche n°3 p.1</p>	Discussion pendant la cuisine, au moment où les participants goûtent de nouveaux aliments.	Didactique	25 minutes	

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
		<p>La FAMILIARISATION (manipulation de l'aliment avant cuisson) et L'EXPOSITION sont les maîtres mots : Présenter au moins 5 fois pour susciter des réactions positives, et si au bout de 15 fois il n'aime pas, il n'aimera probablement jamais.</p> <p>→ Fiche n°3 p.1</p>				
Séquences 3	Tester des recettes pour introduire des aliments challengers	<p>Voici 3 recettes que vous allez préparer par petits groupes et qui sont présentées de façon à détourner l'attention de l'enfant et lui faire accepter des aliments qu'il peut avoir du mal à apprécier au premier abord :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purée de saison (emporte-pièce) • Compote rose (betterave) • Rillettes végétales (lentilles) 	Inviter les groupes à préparer les recettes et les présenter de façon à ce que les enfants soient attirés par leur aspect	Pratique culinaire et dégustation	60 minutes	<p>Emporte-pièce Économes Planches à découper Babycook® Mixer 2 casseroles 2 plaques Éponge Liquide vaisselle Torçons Passoire Râpe Beurre Huile Aliments (voir recettes)</p>

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 4	FOCUS : les portions	Sont à contrôler essentiellement les quantités de viande et le lait infantile.	Discussion pendant la cuisine/cuisson	Visuel	20 minutes	Fiche portions → Fiche n°6
Séquences 5	Inviter les participants à appliquer leurs nouveaux savoirs / savoir-faire	La prochaine fois, vous nous raconterez la nouvelle recette réalisée à la maison et la réaction de votre enfant	Inviter les participants à tester des recettes et des façons de présenter	« défi »	2 minutes	

RECETTES

Purée de saison

Ingrédients :

Quelques légumes de saisons variés et originaux afin de laisser le choix au participant

- Eplucher et laver les légumes
- Les découper en petits morceaux et les faire cuire
- Mixer une fois cuit et assaisonner avec des épices
- Préférer une consistance assez épaisse pour pouvoir la mouler
- Présenter la purée grâce à un emporte-pièce rigolo

Compote rose

Ingrédients :

2 pommes
½ betterave cuite
1 banane

- Eplucher et couper les différents ingrédients et les placer dans le baby Cook
- Laisser cuire et mixer
- Présenter joliment et déguster froid

Rillettes végétales

Ingrédients :

1 petite boîte de lentilles
5 noix
1 échalote
Des épices

- Eplucher et couper l'échalote
- La faire revenir rapidement dans une casserole avec du beurre
- Mettre dans le mixeur les lentilles égouttées, les noix décortiquées et l'échalote braisée et mixer le tout
- Etaler les rillettes végétales sur des petites tartines