

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

SÉANCE 3

## Les odeurs et les arômes

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 1 Accueil	Reformer le groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avez-vous refait des recettes réalisées lors des dernières séances ?</li> <li>Avec quoi venez-vous dans vos valises ? (préoccupé(e), joyeux, en forme, fatigué, ...)</li> </ul>	Tour de table et café	Écoute active	10 minutes	Café / Thé
Séquences 2	<p>Comprendre le fonctionnement du sens de l'odorat et son rôle dans la dégustation</p> <p>Mettre en valeur le pouvoir évocateur de l'odorat</p>	<p>Tout autour de nous a une odeur, nous savons que nous les inspirons mais comment cela fonctionne-t-il ? → <b>Voir annexe</b></p> <p>Voici quelques flacons d'odeurs, nous vous invitons à sentir et à nous quel souvenir ils vous font penser.</p>	Après un temps d'explication « scientifique », nous mettons les participants en action avec le test sensoriel	Didactique Sensoriel	30 minutes	<p>Un tableau ou paper board Feutres / Craie</p> <p>4 flacons d'odeurs (ex : cacher du café moulu dans du coton et le glisser dans un pot d'épice vide).</p>
Séquences 3	Valoriser le contexte affectif de la découverte alimentaire	Par deux, vous allez vous raconter un très bon souvenir alimentaire. Puis vous raconterez à tous le souvenir de votre binôme.	Partir de l'expérience des participants pour amener le fait que créer un contexte affectif positif est très important pour que l'enfant apprécie un nouvel aliment	Écoute active	20 minutes	

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 4	Formation des préférences alimentaires	Le liquide amniotique de la maman s'imprègne des goûts de tout ce qu'elle mange, c'est la première exposition de l'enfant aux différentes saveurs et odeurs. Continuité avec le lait maternel. Expérience des bonbons à l'anis (institut du goût de Dijon)	Temps d'explication « scientifique »	Affirmatif	15 minutes	Photos des réactions gusto-faciales → Fiche n°3 p.1
Séquences 5	Tester des recettes épicées	Voici diverses épices (faire le tour et les sentir avec les participants). Nous allons réaliser 3 recettes que vous épicerai à votre convenance : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purée choco-potimarron (ou choco-carotte selon la saison)</li> <li>• Une rilette de sardine</li> <li>• Une compote parfumée</li> </ul>	Inviter les groupes à réaliser une recette qui sorte de leurs habitudes	Culinaire	30 minutes	Des épices 2 moyens de cuisson pour la compote (baby cook® et casserole et plaque électrique). 2 saladiers 4 planches et quelques couteaux Fourchettes Option : mixeur De quoi faire la vaisselle
Séquences 6	<b>FOCUS nutritionnel</b> : la diversification alimentaire  Place du sucre et du sel	Mémo diversification : commencer par les légumes, puis les fruits, les produits laitiers, la viande et le poisson...  Pas de sel avant 1 an (système rénal immature), si possible éviter le sucre ajouté jusqu'à 1 an afin qu'il ne s'habitue pas au goût sucré. → Fiche n°2 p.2	Discussion pendant la cuisine/cuisson	Interrogatif Affirmatif	30 minutes	Tableau de la diversification → Fiche n°8

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 7	Investir les participants à appliquer leurs nouveaux savoirs / savoir-faire + dégustation	Nous vous invitons à vous faire un petit mélange d'épices pour tester une recette à la maison	Inviter les participants à tester de nouvelles recettes de purées	« défi »	10 minutes	

ANNEXES

Informations sur l'odorat

RECETTES

## Rillettes de sardines

### Ingrédients :

Une petite boîte de sardine entière  
Un petit suisse  
½ citron  
Une échalote  
Epices de votre choix

- Ecraser les sardines égouttées avec un petit suisse et une petite échalote émincée.
- Ajouter le jus d'un citron
- Epicer à votre convenance (exemple : curry ou cumin curcuma)

## Compote épicée

### Ingrédients :

Fruit bien mûrs (profiter de cette recette pour éviter de jeter des fruits trop mûrs pour les manger crus)  
Epices de votre choix

- Lavez et coupez les légumes en petits morceaux
- Disposez-les dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau.
- Ajouter les épices de votre choix en fin de cuisson pour ne pas les dénaturer (exemple : cannelle et vanille)

## Purée / pâte à tartiner choco-potimarron

### Ingrédients :

Une ½ plaque de chocolat  
Un quart de potimarron  
Epices de votre choix

- Faire cuire un quart de potimarron à la vapeur ou à l'eau (ne pas éplucher la peau qui est très fine)
- Une fois cuit et encore brulant, mettre le potimarron dans un saladier et y ajouter une demi plaque de chocolat en morceau. Mélanger pour que le chocolat fonde en se mélangeant au potimarron.
- Mixer si vous désirez avoir un aspect de mousse.
- Ajouter les épices qui vous inspire. (exemple : un mélange de cardamome et de cannelle).