



Apprendre à goûter les fruits et légumes



Durée de la séance : 1h
Nombre de participants :
Public cible : Enfants



Objectifs pédagogiques de la séance :

- Travailler sur la découverte des fruits et légumes
- Développer les 5 sens à travers la dégustation
- Permettre à l'enfant de connaître ses goûts et l'évolution de ces derniers
- Aborder l'action des papilles gustatives



Préparation en amont :

Points à aborder lors de la prise de contact pour la mise en œuvre (si besoin) : Allergies ?

Courses (si besoin) : Fruits et légumes de saison

Documents à imprimer (si besoin) :

- Outils « j'aime/j'aime pas » (1 par enfant)
- Images correspondant aux fruits et légumes goûtés (1 de chaque par enfant)
- Fiche dégustation pas à pas (1 par enfant)



Déroulé de la séance :

Régulièrement, présenter de nouveaux fruits et légumes de saison aux enfants, en leur faisant découvrir avec tous leurs sens (observation puis dégustation) en s'aidant de la comptine des 5 sens.

Une fois avoir goûté le fruit/légume, l'enfant pourra coller l'image de l'aliment en question dans la colonne correspondant à son goût : j'aime/j'aime pas.

Après avoir collé l'image dans le tableau, il faudra noter la date de la dégustation. Cela permettra de constater l'évolution du goût de l'enfant au fil du temps. En effet, un même fruit/légume pourra être proposé plusieurs fois dans l'année, car il se peut que l'enfant n'ait pas aimé l'aliment un jour, mais qu'il l'apprécie quelques temps après...



Pour aller plus loin:

Il est important d'encourager les enfants à goûter mais aussi d'insister sur le fait que l'on a le droit d'aimer ou non l'aliment, car les goûts sont différents d'une personne à l'autre.