

ATELIER DU GOÛT : attitudes de l'intervenant

ecollation.org

Animer un atelier du goût, c'est adopter des attitudes favorisant l'exploration dans le plaisir.

ATTITUDES DE L'INTERVENANT

Être présent dans le PLAISIR

Découvrir un aliment dans le plaisir favorise l'envie d'en manger à nouveau. Choisir un moment où il y a du temps et où les élèves et l'intervenant sont disposés à l'expérience. Instaurer une atmosphère calme et bienveillante... Être enthousiaste à l'exploration, sourire!

Ne JAMAIS FORCER À GOÛTER

« Goûter » ne veut pas dire « goûter en bouche ». On goûte avec la langue, mais d'abord avec les yeux, le nez, les doigts, et même les oreilles! L'important, c'est que l'élève s'aventure pour explorer avec le(s) sens de son choix. La réussite d'un atelier n'est pas que l'élève goûte en bouche ou qu'il aime l'aliment. La réussite, c'est qu'il ait pris plaisir à le découvrir, dans le respect de son rythme.

INTERPELLER LES SENS... plutôt que les connaissances

Goûter un aliment fait appel à tous les sens. L'enfant est intuitivement un parfait joueur avec ses sens. L'encourager à porter attention et à nommer ce qu'il ressent dans son corps grâce aux cinq sens (c'est rond, doux, sucré, ça sent la rose, c'est dur, croquant, etc.), et non à le décrire par des connaissances rationnelles (c'est un fruit, c'est bon pour la santé, etc.).

Encourager la VERBALISATION

Encourager à nommer les sensations et les préférences, pour permettre de dépasser le « j'aime /j'aime pas » en identifiant les sensations agréables ou pas. Exemple : Je n'aime pas cette vinaigrette car elle est trop acide à mon goût; cette pomme est trop acide, mais bien croquante, j'aime le bruit qu'elle fait quand je croque dedans!

RESPECTER LES PRÉFÉRENCES

Accueillir sans juger et veiller au respect des préférences de chaque élève. Ne pas imposer ses propres préférences, ne pas transmettre ses jugements personnels, ne pas commenter la valeur nutritive d'un aliment. Dans l'aventure de la découverte, il n'y a pas de « bons » ni de « mauvais » aliments.

ACCUEILLIR LES PERCEPTIONS

Il est bien connu qu'on est unique dans les préférences... mais dans les perceptions aussi! Laisser à chacun l'espace pour décrire les siennes, sans les influencer. Ce qui est très sucré pour l'un ne l'est peut-être pas pour l'autre. Les perceptions interpellent plus que les sens, elles font appel à la personnalité, au vécu et aux habitudes de chacun. Encore une fois, il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Préciser les mots lorsqu'ils existent, se mettre d'accord en groupe sur un vocabulaire commun. Exemple : Ce gâteau goûte comme du sable. ☹ On peut dire que sa texture est sablée.

Être un MODÈLE

Pour favoriser le climat de confiance et créer un moment de partage, tout le monde se lance dans l'aventure. Déguster en même temps que les élèves, nommer ses préférences et exprimer son plaisir de découvrir permet d'être un modèle pour transmettre la curiosité et l'envie d'explorer. En tant qu'intervenant, il est essentiel de se respecter et de ne pas se forcer! Exemple: Je n'aime pas cet aliment, je n'ai pas envie de le goûter en bouche, mais je vais le sentir pour le goûter avec mon nez. Et vous?



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Québec



croquarium
enchanter l'alimentation