



# Ratatouille & Cabrioles

Acquérir une alimentation variée, source de plaisir, nécessite un apprentissage qui débute très tôt, dès la petite enfance et va se poursuivre tout au long de la vie.

L'équipe du Journal Ratatouille et Cabrioles vous invite, dans ce numéro, à découvrir l'importance de l'éducation au goût au quotidien.



## Zoom sur ...

## L'éducation au goût

Par nature, l'enfant est doué d'un sens très développé de la curiosité et la découverte des aliments, comme de l'ensemble du monde qui l'entoure, se fait grâce à l'ensemble de ses 5 sens..

Ainsi, le goût bien sûr mais aussi l'odorat, la vue, le toucher et même l'ouïe vont permettre à l'enfant de se familiariser avec les aliments, leurs textures, leurs formes, etc. ...N'hésitez pas à inciter votre enfant à toucher, sentir, regarder et même écouter les aliments (le bruit d'une pomme croquante, le croustillant du pain, ...) !

Il est donc tout à fait naturel et bénéfique que votre enfant mange avec les doigts.

Au début, vous pouvez mettre vous-même des mots sur ces sensations (c'est doux, lisse, chaud, froid, piquant, rugueux, orange, petit, rond, ...) et, petit à petit, avec l'apparition du langage, incitez votre enfant à dire lui-même ce qu'il ressent et développer son vocabulaire gustatif.

Face à la puissance du marketing alimentaire et des publicités à destination des enfants, il est essentiel de veiller à conserver un lien fort entre les aliments bruts et leur provenance à travers des histoires, des visites autour de chez vous, des imagiers, des manipulations, ...

*Ex : l'œuf pondu par la poule, le lait fabriqué par la vache mais aussi la chèvre ou la brebis, le fromage et le yaourt issus du lait, le blé qui donnera la farine puis le pain, ...*

Enfin, la découverte alimentaire et l'éducation au goût doivent toujours et avant tout s'appuyer sur des notions de plaisir, que ce soit le plaisir de déguster un aliment puis un plat plus complexe, que le plaisir de partager un repas puis, plus tard, cuisiner soi-même.



# Ratatouille & Cabrioles



## Quelques pistes pour favoriser la découverte alimentaire

- Il faut du temps et plusieurs tentatives pour que l'enfant apprenne à aimer certains nouveaux aliments, ne vous découragez pas ! Il faut quelquefois 20 tentatives pour apprécier certains aliments ! Ne le forcez pas mais incitez-le à goûter.
- Ne le forcez pas à finir son assiette, laissez-le écouter ses sensations de faim et de satiété.
- Impliquez votre enfant dans les différentes étapes de préparation des repas en fonction de son âge (achats au marché, culture du potager, découpe des aliments en cuisine, décoration de l'assiette, manipulation des aliments bruts (légumes secs, farine, sucre...)).
- Évitez l'aliment - récompense, la punition ou le chantage autour des aliments pour ne pas brouiller les messages.
- Apprenez-lui des mots pour décrire ce qu'il goûte et être plus précis que "j'aime" ou "ce n'est pas bon". Par exemple, il peut dire "c'est chaud" ou "ça pique" ou "c'est trop mou", ...
- Montrez l'exemple en étant curieux de goûter de nouveaux aliments.

## Activité physique

### Bouge ton corps



Le CODES t'invite à réaliser de l'acrosport en famille. Bouger est essentiel pour tout le monde alors n'hésitez pas à le faire au quotidien et en famille pour plus de FUN.

Vous êtes prêt ? Attention 1, 2, 3 à vos plus belles figures (attention toujours réaliser avec l'aide et la surveillance d'un adulte).



#### Position CHENILLE

Une personne se penche, la deuxième se met devant et pose ses pieds sur son dos et les mains par terre.



#### Position BROUETTE

Une personne se met face au sol position pompe, le deuxième se met à l'envers sur la première en glissant ses jambes autour de son cou et se tenant avec les chevilles.



#### Position ETOILE

Prendre sa jambe et ramener son pied au-dessus du genou. Lever un bras au-dessus de la tête et l'autre bras autour de son corps.

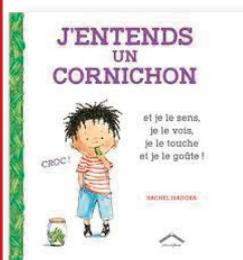


#### Position CARRÉ

Une personne assise les bras levés, la deuxième personne se met par dessus en tenant les jambes de la première et se fait lever les pieds par la première personne.

# Ratatouille & Cabrioles

## Le coin lecture



### J'entends un cornichon : et je le sens, je le vois, je le touche et je le goûte !

A! de Rachel Isadora (Auteur),  
Isadora Rachel (Illustrations)

Grâce à cet ouvrage, les cinq sens - l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher, le goût - sont enfin à la portée des plus petits !



### Moi et mes 5 sens

Olivier Tourillon

Un album qui allie de petites histoires et de petites activités à faire avec les enfants autour de la thématique des 5 sens.



### Les 5 sens

de Emilie Beaumont (Auteur), Caroline Guineton (Auteur), Coralie Vallageas (Illustrations)

La vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat ou le goût...

Les 5 sens nous permettent de mieux appréhender le monde qui nous entoure. Mais comment ça fonctionne exactement ?

## Défi Atelier sensoriel à la maison

### Le CoDES vous propose un défi sensoriel. Vous êtes prêts ?

Pour cela, vous avez besoin d'un petit peu de matériel et de quelques ingrédients.

#### Matériels

- 1 verre en plastique
- 1 élastique
- 1 serviette en papier ou mouchoir dédoublé
- 1 sac en tissu opaque
- 1 bocal transparent

#### Ingrédients

- un citron coupé en ¼
- du riz blanc
- Des pois chiches secs



Dans un verre mettre le ¼ de citron recouvert d'un mouchoir dédoublé tenu par un élastique. Puis dans le sac en tissu, glisser les pois chiches secs. Et dans le bocal transparent verser le riz.

En place pour le défis en famille, disposer les 3 contenants sur la table.

Chacun votre tour, vous allez sentir, toucher, observer afin de trouver de quoi il s'agit. Le grand gagnant est celui bien sûr qui trouve tout !

**N'hésitez pas à partager votre atelier sensoriel sur notre adresse mail [ratatouilleetcabrioles@gmail.com](mailto:ratatouilleetcabrioles@gmail.com)**

## Reportage en classe



Le programme *Ratatouille et Cabrioles* propose aux élèves de petite section de découvrir les aliments à travers leurs 5 sens.

Ce mois-ci, les enfants de l'école "La Farandole" à Embrun ont utilisé leurs mains, nez, yeux, oreilles et bouche pour se familiariser avec différents aliments.

Tous les sens sont en éveil lorsque nous mangeons. Nous les avons donc stimulés à travers différents jeux "à l'aveugle".

Mots d'enfants :

**"Moi j'ai préféré toucher le kiwi,  
sentir la mandarine et goûter la pomme"**

**"C'est mon nez qui m'a dit que c'était du chocolat"**



# Ratatouille & Cabrioles

## A vos Tabliers !

### Le pois chiche : Petit mais costaud



C'est dans les régions méditerranéennes que l'on trouve le pois chiche (*Cicer arietinum*), plante de la famille des légumineuses. Sa graine est aussi appelée « pois chiches ».

Le pois chiche est bon pour la santé :

il est une excellente source de protéines végétales, il est riche en fibres alimentaires donc favorise le transit intestinal.

En Méditerranée, il est à l'origine de nombreuses spécialités comme le couscous, ragoûts et autres potages.

En France, dans le Gard ou dans le Var notamment sont organisées des fêtes autour du pois chiche !

**Les falafels** sont une spécialité du Proche-Orient

faite de boulettes de pois chiches ou de fèves, mélangée à divers épices et frites dans l'huile.

**Le houmous** est une purée de pois chiches et de tahiné (purée de sésame). Le mot houmous signifie « pois chiche » en arabe.

**La panisse** est une spécialité provençale : c'est une galette à base de farine de pois chiches, découpée en petits cubes, qui sont frits ou cuits au four.



## La socca

La socca est une spécialité de Nice et de Menton : c'est une grande galette fine de farine de pois chiche, cuite au four.

**En voici la recette, pour environ 8 personnes il vous faudra :**

- 250g de farine de pois chiches
- 50 cl d'eau
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre

- 1 Dans un saladier, mettre l'eau froide et y délayer au fouet la farine de pois chiches.
- 2 Ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à café de sel fin. Mélangez pour éliminer les grumeaux. Il ne faut pas que la pâte soit trop compacte. Si c'est le cas, ajoutez un peu d'eau.
- 3 Préchauffez votre four en position maximale pendant 10 min.
- 4 Versez le contenu de quatre cuillères à soupe d'huile d'olive sur une plaque circulaire. Répartissez et enfournez pendant 5 min.
- 5 Sortez la plaque du four, versez la préparation et étalez-la de façon homogène. Enfourez aussitôt, dans le haut du four.
- 6 Au bout de 2 min, mettez le thermostat sur la position grill. Laissez cuire 5 à 7 min, de façon que la croûte soit bien dorée, même un peu brûlée par endroits. Pendant la cuisson, vous pouvez percer avec un couteau les cloques qui se forment.
- 7 Retirez du four, découpez et servez. N'oubliez pas de poivrer abondamment !

**Bonne dégustation !**



**CoDES 05 - Comité Départemental d'Education  
pour la Santé des Hautes-Alpes**

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72

codes05@codes05.org - www.codes05.org

Membre de la Fédération Promotion Santé

Avec le soutien financier

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

ars  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

codes  
Comité départemental  
d'éducation pour la santé  
HAUTES-ALPES