

Un jour

UNE BONNE IDEE

Alors, on joue ?



ATELIER : MELI MELO des goûts

DUREE :

MATERIEL : A préparer en amont à l'heure de l'apéro ou au goûter

-petites coupelles-couteau-planche à découper (pour les adultes) -petites cuillères-petites fourchettes

Sucré : miel-banane-figue-bonbon

Salé : fromage-poisson-fumé-charcuterie

Acide : citron ou jus-cornichon-fruit de la passion...

Amer : pamplemousse-endive-roquette-cacao maigre ...

Choix selon les disponibilités de votre garde



EXPLICATIONS :

Mettre chaque aliment dans une coupelle, les couper au préalable. Disposer sur une table avec des petits couverts. Présenter un aliment à la fois et faites goûter votre enfant, goûter avec lui !

Un petit moment convivial pour découvrir les goûts

ASTUCES :

Utilisation du couteau : proposer à l'enfant d'avoir une main qui tient le couteau et l'autre qui appuie au-dessus du couteau, montrez le geste et surveillez la manipulation, tout en faisant la technique vous-même.

Pourquoi ne pas choisir un aliment que personne ne connaît pour le découvrir et le goûter ensemble (grenade, litchi, papaye...)

Comptine en lien : à table signé à chanter avant de commencer :

https://youtu.be/LNB27Jjj_b0

POSITIONNEMENT CONSEILLE :

L'enfant peut choisir l'aliment qu'il souhaite goûter en premier. Demander lui ce que c'est, s'il aime ou pas. Dire si c'est salé, sucré, amer, acide, et nommer les aliments, leurs couleurs, leurs odeurs.

Ne pas hésiter à retourner sur un aliment que l'enfant apprécie. Si vous le souhaitez préparer et couper les aliments avec l'enfant en proposant un couteau à beurre ou peu tranchant (voir l'utilisation en astuce). Accompagner si besoin dans les gestes.