

Les cinq sens

Le goûtorama

Jouons et parlons ensemble

- ❖ Invitez votre enfant à un goûtorama (une fête où on goûte à des aliments).
- ❖ Présentez plusieurs aliments à goûter.
- ❖ Goûtez à un nouvel aliment une étape à la fois!
 - Regardez-le.
 - Touchez-le.
 - Parlez-en.
 - Lèche-le pour y goûter.
 - Mettez-le dans votre bouche.
 - Mâchez-le.
 - Avalez-le.
- ❖ Lorsque vous goûtez à un nouvel aliment, parlez de sa couleur et de sa forme, de sa texture, du bruit qu'il fait dans la bouche et de son goût.

À lire ensemble



Une soupe de poisson aux bleuets,
Doris Brasset

Vous aurez besoin de petites quantités de quelques nouveaux aliments que votre enfant pourrait aimer.

Cette activité fait explorer les goûts et les textures, et apprendre de nouveaux mots sur la nourriture.



Quelques conseils

- ❖ Incluez des aliments que votre enfant connaît. Essayez seulement un ou deux nouveaux aliments à la fois dans chaque goûtorama.
- ❖ Laissez votre enfant choisir l'aliment ou les aliments qu'il essaiera à partir de ceux que vous lui présentez. Si votre enfant refuse de goûter à un aliment, évitez de faire des commentaires. Ne forcez jamais un enfant à manger.
- ❖ Montrez à votre enfant comment goûter à un nouvel aliment en prenant de petites bouchées et en savourant lentement la texture et le goût dans la bouche.
- ❖ Enseignez à votre enfant une façon polie de cracher un aliment qu'il ne veut pas avaler!

Comment décrirais-tu
l'odeur de cet aliment?

Quelle est la
texture de cet
aliment dans ta
bouche?

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Le goûtorama

Essayez aussi

- ❖ Goûtez aux aliments sous différentes formes, p. ex., frais ou congelés (bananes, raisins, raisins secs), frais ou séchés (tomates, pomme, mangues). Choisissez un thème pour le goûtorama, p. ex., des aliments qui poussent dans la terre (patates, carottes, navets et betteraves), qui rafraîchissent durant une chaude journée d'été (melon d'eau (pastèque), cantaloup et melon miel) ou qui ont le même nom (spaghetti et courge spaghetti).
- ❖ Essayez du yogourt ou de la vinaigrette comme trempette pour les nouveaux aliments.
- ❖ Invitez des amis à venir au goûtorama. Parlez de l'aliment que chaque ami aime le plus.

Littératie précoce

Faites un diagramme qui représente le « niveau croquant » de divers fruits ou légumes, du plus silencieux au plus bruyant.



Conseils de sécurité

- Pour prévenir les étouffements, coupez les aliments en morceaux d'environ $\frac{1}{2}$ cm ($\frac{1}{4}$ po) pour les enfants de moins de 12 mois et en morceaux d'environ 1 cm ($\frac{1}{2}$ po) pour les enfants âgés de 1 à 4 ans.
- En cas d'antécédents d'allergies dans la famille, présentez un seul aliment nouveau à la fois à votre enfant. Surveillez les signes d'allergie chez votre enfant comme les vomissements, l'urticaire, l'enflure, des démangeaisons aux lèvres ou à la gorge et des difficultés à respirer.
- Si votre enfant a de la difficulté à respirer, composez le 911 immédiatement. Pour en savoir plus sur les allergies, visitez le site d'Anaphylaxie Canada, à www.anaphylaxis.org