

## L'ALIMENTATION

### Approfondissement : Le goût : le comprendre et l'expérimenter pour créer un atelier d'éveil sensoriel

**Délai d'accès :** 1 semaine

**Accessibilité :** Nous contacter

**Public :** Tout professionnel de la petite enfance

**Durée :** 7h (1 jour)

**Intervenant(s) :** Sylvie MARTY

Passionnée par l'aliment, elle est diététicienne libérale depuis 1995 dans les Landes. Elle a évolué en découvrant la dimension psycho-sociale de l'alimentation puis en approfondissant ses connaissances sur le comportement, la relation d'aide, la physiologie du goût, l'Education Thérapeutique du Patient... Elle exerce ses compétences auprès des crèches et RAM depuis 2007.

**Modalités :**  En salle DÉFI -  Dans votre structure

**Date(s) et Lieu(x) :**

**EN SALLE (DÉFI Bayonne)**

*Nous contacter ou consulter notre site internet*

**SUR SITE** À définir avec la structure

**Tarif en financement employeur :**

**INTRA** sur devis **INTER** à partir de 300€/personne

**Tarif en financement individuel : 150€**

**Méthodes pédagogiques :**

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Expériences sensorielles
- Travail en groupe
- Supports (livres, jeux, matériel, etc.)
- Création d'un outil ressource
- Mise à disposition de documents supports

**Évaluation des apports de formation :**

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Pour un jour manger de tout (ou presque), le tout-petit doit développer sa curiosité pour découvrir la palette alimentaire et explorer au quotidien les aliments. Interagir avec ses sens autour du repas ou lors d'activités d'éveil sensoriel lui permettra également d'apprendre à se connaître, lui, être unique, et de découvrir le monde qui l'entoure. Le plaisir et le partage reviennent au centre du repas !

L'apprentissage alimentaire par le biais d'expériences positives avec les aliments lui permettra aussi de mieux appréhender les différentes phases de son développement autour de l'alimentation (diversification, néophobie, refus alimentaires...) et enfin sera le support d'une alimentation saine et sereine.

L'adulte à ses côtés doit avant tout comprendre ces mécanismes et les avoir expérimentés par lui-même pour partager et accompagner les enfants. Qu'est-ce que le goût ? Est-ce que seule la bouche intervient quand je mange ? Quelle est l'influence des sens pendant le repas ? Pourquoi nos perceptions peuvent être différentes d'une personne à l'autre ? Comment arriver à mettre des mots sur ce que je ressens quand je touche, sens, regarde, entend ou mange ?

Cette formation vous permettra d'en apprendre plus sur le goût au sens large, ainsi que sur vous-même (peut-être), pour ensuite proposer aux enfants des ateliers d'éveil sensoriel sur des temps d'activités ou sur des temps de repas.

## OBJECTIFS

- Comprendre et savoir expliquer ce qu'est le "goût" au sens large
- Expérimenter soi-même différentes expériences autour des sens
- Comprendre l'évolution du goût en fonction des différentes étapes du développement de l'enfant
- Accompagner le tout-petit dans la découverte des aliments
- Être capable de proposer des ateliers d'éveil sensoriel auprès des tout-petits

## PROGRAMME

*Prérequis : Aucun*

- I. Qu'est-ce que le goût ? : 2h30**
  - Une triade souvent méconnue mais tellement riche !
  - Expériences diverses pour mieux comprendre concrètement les mécanismes autour du goût.
- II. Le tout-petit et le goût : 1h30**
  - Le plaisir de manger, la régulation.
  - Mieux connaître les aliments pour avoir envie de les goûter.
  - La diversification, la néophobie et les refus alimentaires... à l'aide !
- III. Création d'ateliers : 1h45**
  - A quel moment les proposer ?
  - Ateliers sur les cinq sens : vue, toucher, ouïe, odorat et goût
  - Support et matériel pouvant être utilisés
- IV. Partages d'expériences et de situations de terrain : 45min**
- V. Evaluation des acquis : 30 min**
  - Quiz en début de formation
  - Quiz en fin de formation