

# MINO



## Le Petit Journal de la Santé



**Info découverte :  
l'éducation au goût**

**Zoom sur  
L'apparition du Goût**

**Je fais moi-même**

**Le coin bibliothèque**

**Reportage**

**Le saviez-vous ?**

**Journal issu du programme d'éveil  
à la santé globale du jeune enfant - MINO**

Janvier 2024

**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**





Toute l'équipe du CODES 05 vous souhaite à toutes et tous, petits et grands, une très belle année 2024.

## L'info découverte L'éducation au goût

Acquérir une alimentation variée, source de plaisir, nécessite un apprentissage qui débute très tôt, dès la petite enfance et même bien plus tôt ...

Acquérir une alimentation variée, source de plaisir, nécessite un apprentissage qui débute très tôt, dès la petite enfance et même bien plus tôt ...

Par nature, l'enfant est doué d'un sens très développé de la curiosité et la découverte alimentaire.

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

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, ...)

Au début, vous pouvez mettre 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 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, la chèvre, la brebis, 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. Plaisir de déguster un aliment puis un plat plus complexe, plaisir de partager un repas puis le cuisiner soi-même.

### 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 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.



## Zoom sur... L'apparition du Goût

Dès la 7<sup>ème</sup> semaine de grossesse, les cellules permettant de percevoir les saveurs se développent et commencent à fonctionner vers la 13<sup>ème</sup> semaine. Vers le 6<sup>ème</sup> mois, le fœtus va avaler de plus en plus de liquide amniotique. Cela va lui permettre d'expérimenter une multitude de sensations orales et nasales. Cela s'appelle la flaveur.

Quand la maman consomme des aliments, cela modifie l'« odeur-saveur » du liquide amniotique. Dès sa venue au monde, le bébé est déjà familiarisé avec certaines saveurs... et il a déjà ses préférences !

Le bébé apprécie particulièrement la saveur sucrée. En sa présence, le nouveau-né va sourire et se lécher les lèvres. Il va aussi faire des mouvements de succion. Cette saveur va lui procurer un grand sentiment de bien-être.

Cette attirance pour le goût sucré (mais aussi gras) est innée et permet au bébé d'apprécier facilement le goût naturel du lait maternel riche en glucides et lipides, nutriments essentiels au développement du bébé, particulièrement les premiers mois.

A l'inverse, le goût amer provoque un dégoût intense chez le bébé ! Il perçoit de manière plus intense les saveurs qu'un adulte. Pourquoi ? Il possède plus de papilles gustatives !

Les préférences d'un tout-petit peuvent changer. En effet, le développement du goût se poursuivra pendant l'enfance. Elles vont être influencées par la génétique, l'environnement dans lequel à grandi l'enfant et le contexte dans lequel il découvre les aliments.





## La Néophobie alimentaire, mais qu'est ce que c'est ?

Il s'agit d'une étape assez fréquente autour des 2 ans où l'enfant va développer une "peur" de certains aliments et va refuser de les manger (même s'il les aimait avant). Cela coïncide bien souvent avec une période de développement où l'enfant teste sa capacité à dire "non" et l'alimentation représente un domaine où l'enfant cherchera à avoir le contrôle. En général, cette étape ne dure pas mais nécessite pour les parents de tenir bon.

**Conseil :** continuez à présenter régulièrement les aliments refusés par l'enfant, en petites quantités où sous des formes différentes. Évitez d'évincer complètement cet aliment de l'alimentation de votre enfant pour éviter de vous diriger vers une alimentation peu variée.

## Je fais moi-même SHAKSHUKA

Nous vous proposons une recette dite « évolutive ». Une recette unique permettant une adaptation pour les bébés ! Cette recette est issue du site « mangerbouger.fr ».

5 min de préparation - 10 min de cuisson

### Ingrédients

- 1 pincée de sel, de poivre, de cumin et de paprika en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 4 brins de coriandre fraîche
- 500 grs de tomates concassées
- 200 g de haricots rouges
- 4 Oeufs
- 1 Poivron



### Préparation

- Épluchez et coupez les oignons. Faites-les revenir avec une cuillère à café d'huile de colza. Si de saison, rincez le poivron rouge et coupez-le en lamelles, puis mélangez avec les oignons. Laissez dorer à feu moyen.
- Prélevez un peu de concassé de tomates pour la préparation du plat des bébés de moins de 9 mois.
- Versez le reste du concassé de tomates dans la poêle et mélangez.
- Laissez fondre quelques minutes à feu moyen.
- Ajoutez les haricots rouges en laissant quelques cuillerées de côté pour les bébés de moins de 9 mois.
- Mélangez, laissez encore cuire un peu.
- Agrémentez avec cumin et paprika.

### Uniquement pour les enfants de moins de 3 ans

- Faites bouillir une casserole d'eau et y plongez-y 1 œuf pendant 9 min pour qu'il soit dur. Le jaune doit être complètement cuit. Passez sous l'eau froide et égalez les œufs.

**Astuce anti-gaspi :** 1 œuf dur suffit pour 2 enfants de moins de 3 ans.



### Dressage à partir de 4-6 mois

Rincez un peu de haricots rouges et faites-les chauffer doucement dans une casserole avec un fond d'eau. Quand la préparation est chaude, sortez-la du feu puis mixez-la. Ajoutez 1 cuillère à café d'huile de colza et un peu d'eau si nécessaire jusqu'à obtenir une texture lisse. Mixez l'œuf dur avec un peu d'eau pour en faire une purée lisse. Dans un ramequin, disposez 1 cuillerée à café d'œuf et 1 autre de haricots rouges pour faire goûter à votre bébé ces deux saveurs.

### Dressage à partir de 6-8 mois

Faites chauffer un peu de tomates concassées dans une casserole. Rincez quelques cuillerées de haricots rouges et ajoutez-les aux tomates. Quand les tomates ont commencé à fondre, sortez la casserole du feu et écrasez le mélange à la fourchette avec un filet d'huile de colza. Coupez un quart d'œuf dur en veillant à ce qu'il y ait du blanc et du jaune et l'écrasez à la fourchette. Dans une assiette, disposez le mélange tomate - haricots rouges et le parsemez d'œuf écrasé.

### Dressage à partir de 9 mois

Coupez un quart d'œuf dur (2 cuillerées à café) en veillant à ce qu'il y ait du blanc et du jaune et coupez-le en petits morceaux. A partir d'1 an, vous pouvez mettre 1/3 d'œuf (4 cuillerées à café). Dans une assiette, disposez un peu du mélange oignon - tomate - haricots rouges (et poivron si c'est la saison). Par-dessus, déposez les morceaux d'œuf dur. Parsemez le plat d'un peu de coriandre ciselée si c'est la saison.

### Dressage à partir de 3 ans et jusqu'à l'âge adulte

Dans la poêle où se trouve le mélange de légumes, avec une cuillère, creusez des puits, un pour chaque œuf. Cassez les œufs un par un et déposez-les dans les puits. Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc ne soit plus translucide, le jaune doit rester cru. Vous pouvez couvrir la poêle à cette étape si nécessaire. Salez et poivrez selon votre goût. Ciselez un peu de coriandre et parsemez-en le plat.

**Astuce :** l'œuf doit toujours être donné cuit (blanc et jaune) aux enfants de moins de 3 ans.



## Le coin bibliothèque



### Les cinq sens

Xavier DENEUX - dès 3 ans

"Regarde, écoute, touche : il y a plein de couleurs, de sons et d'objets autour de toi ! Grâce aux sens, des capteurs placés sur tout ton corps, tu peux découvrir et connaître le monde qui t'entoure... Tu les utilises en permanence, et parfois tous en même temps !"



### Mon Imagier des 5 sens

de Nathalie CHOUX

Découvrez le livre Petit lapin dentiste de Lilliputiens, un joli livre en tissu plein de découvertes à toucher avec Célestin le lapin qui aide ses amis à se brosser les dents en se baladant de page en page.

Les quenottes du castor, les crocs du croco, la mâchoire du lion... seront tous inspectés par notre apprenti dentiste.



### Les 5 sens

de Paule BATAULT

"Chacun de tes cinq sens te relie au monde qui t'entoure. Mais sais-tu que chacun d'entre eux correspond à une partie de ton corps ?"



### Mon livre des odeurs et des couleurs

de Isabelle DELATOUR

"Que se cache-t-il derrière le rabat ? En frottant son doigt l'enfant y découvrir une odeur que l'on trouve au marché de la couleur de la page."

## Reportage en crèche

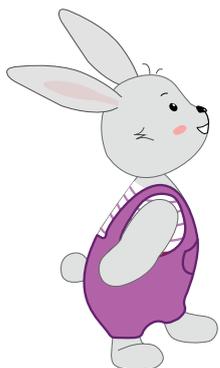
La crèche des « **Bulles d'enfants** » de Gap a bénéficié du projet **MINO**, notre programme d'éveil à la santé globale du jeune enfant !

Un atelier « **Autour des légumes** » a été mis en place et a permis aux enfants d'observer un légume dans sa forme « entière », le toucher, le sentir, le nommer, pouvoir observer les changements lorsqu'on le coupe en gros morceaux et en petits morceaux...

Les objectifs étant de développer la capacité des enfants à goûter et verbaliser leurs sensations et à les familiariser avec les aliments bruts !



## Le saviez-vous ?



Depuis 2013, la semaine du Goût est mise en place... au Japon !  
L'événement s'exporte et prend de l'ampleur.



Il existe une 5<sup>ème</sup> saveur. Après le sucré, le salé, l'acide et l'amer, connaissez vous la saveur Umami ? Cela signifie "délicieux"; il s'agit d'une saveur peu développée dans nos pays occidentaux mais plus connue en asie. C'est la saveur de la sauce soja par exemple !

Votre avis nous intéresse

