

## PARCOURS SENSORIEL AVEC LES PLUS PETITS

Tous les mammifères ont le même équipement sensoriel qui se forme au cours de la gestation, d'abord le sens du toucher, puis de l'odorat, du goût, de l'ouïe et enfin de la vue. La formation du goût commence, dès le dernier mois de grossesse. Des études ont ainsi montré que le nouveau-né a plutôt une préférence pour la saveur sucrée et une prudence instinctive quant à la saveur amère. On parle ici de réflexe inné du fœtus. On a également observé que les parfums des aliments ingérés par la maman sont perçus par le fœtus et influencent les réactions du nourrisson dès sa naissance. L'enfant va donc découvrir au fil des jours, les aliments de son environnement, à travers ses sens. Rien n'est figé, « son gout pour » est en construction. Dans son développement, le jeune enfant de 18/24 mois traverse une période de refus de certains aliments, cela fait partie de ses apprentissages et de sa construction, on parle de « néophobie alimentaire », elle est plus ou moins marquée selon les enfants. En proposant des aliments variés, dès le début de la diversification (5<sup>ème</sup> mois), les parents et les professionnels de la petite enfance vont l'aider à dépasser ces freins naturels et vont lui apporter une ouverture vers une large palette d'aliments, gage d'une alimentation adaptée à ses besoins. L'évolution des goûts et l'exploration alimentaire se poursuivront tout au long de sa vie.

L'association « l'Atelier du Placard » qui regroupe des professionnels de l'éducation à l'alimentation a imaginé et proposé aux jeunes enfants accueillis à la crèche de Ruelle, une initiation sensorielle, sorte de parcours mettant en valeur leurs 5 sens. Il s'agit de leur faire vivre 5 expériences sensorielles : Ils ont ainsi pu observer des aliments, les toucher, découvrir leurs textures, leurs odeurs, puis les goûter. Certains aliments ont volontairement été choisis pour leur acidité naturelle, d'autres pour leur couleur prononcée.

Les enfants, guidés par leurs éducatrices, tout au long de ce parcours, ont pu constater que les enfants sont restés attentifs durant tout le parcours, très participatifs avec des réactions très spontanées et parfois surprenantes pour nous adultes...

A l'heure, où de nombreuses études montrent qu'une alimentation variée, est un déterminant majeur de santé, de tels ateliers donnent aux adultes qui accompagnent les enfants des clés pour les encourager, jour après jour, dans leur découverte des aliments.



## Jeudi 12 mai 2022 à la crèche « Les Petits Pieds de Ruelle »

---



Tartarin et Clémentine vont amener les enfants sur le chemin .....

Patricia leur a proposé une étape « l'Acide »



Aurélien leur a proposé une étape « Lisse-Doux »



Coralie leur a proposé une étape « Le Rouge »



Mélody leur a proposé une étape « Croquant-Croustillant »



Caroline leur a proposé une étape « Le Coin des Odeurs »

Des étapes remplies d'émotions, de mots, d'expériences inédites ...

Merci aux enfants et à l'équipe de la crèche « Les petits Pieds de Ruelle » d'avoir vécu ces moments avec nous !

Les membres de « L'Atelier du Placard »

