



**INSTITUT DANONE**

*Pour la Nutrition et la Santé*

Les petits  
apprentis  
du



gOÛT



Activités pour découvrir les aliments



## L'Institut Danone

Créé en 1991, l'Institut Danone rassemble des scientifiques, des médecins et des experts du domaine de l'alimentation. Il a pour mission d'encourager la recherche en nutrition, d'informer les professionnels de santé et de participer, par des actions d'éducation et d'information, à améliorer l'alimentation de la population.

"Si s'alimenter est un besoin vital, le repas, acte quotidien, est source de plaisir, de bien-être, de découverte. C'est une invitation au partage et à la convivialité." L'ensemble des outils éducatifs de l'Institut Danone porte cette philosophie. L'Institut Danone est une association loi de 1901. Ses outils ne contiennent aucune information à caractère commercial."

## Le livret d'activités les petits apprentis du goût

Ce livret est issu du kit Petite Enfance pour l'éveil au goût édité par l'Institut Danone en 2012 à destination des professionnels de la petite enfance. Décoration de petits plats, ateliers cuisine ou potager, découverte du goût, comptines, chansons... Avec les petits apprentis du goût, les enfants mettent, avec vous, les mains à la pâte !

A young child with brown hair is eating from a purple bowl. The child is looking towards the camera while holding a piece of food in their mouth and another in their hand. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

# Sommaire

|   |         |
|---|---------|
| Les petits arts décoratifs de la table              | Page 4  |
| Epices et cuisine internationale                    | Page 5  |
| C'est moi qui l'ai fait, atelier potager et cuisine | Page 6  |
| A la découverte du goût, ateliers                   | Page 8  |
| Comptines et chansons                               | Page 10 |
| Petite bibliographie de livres jeunesse             | Page 13 |



# Les petits arts décoratifs de la table



L'enfant se prend vite au jeu des couleurs et de la variété des formes. La découverte des couleurs sera bientôt associée à celle du légume entier, pour les plus grands, au travers de petits ateliers de cuisine.

**J**ouez avec les couleurs de base des légumes pour en faire une palette d'artiste ! Jouez avec les formes à l'aide de petites cuillères, spatules, fourchettes et autres instruments qui permettent de présenter l'aliment sous des formes diverses et de rompre la monotonie des repas ! **Imaginez** des décorations rigolotes autour de formes simples qui les séduisent : bonhommes, ronds, carrés, maisons à l'aide d'herbes, de tomates cerise, d'œuf... (quand l'aliment est autorisé dans la diversification).

## Quelques exemples de couleurs d'artiste

### Carottes

D'un orange profond, elles peuvent être sur un simple plat une palette de couleurs appétissantes. Mélangez la mousse de carottes à plus ou moins de purée de pommes de terre et dressez à l'aide d'une spatule un nuancier de l'orange le plus intense au plus pâle. Cela va ravir les yeux... et les papilles.

### Brocolis

Bruts, ce sont de petits arbres qui séduiront les plus grands si vous leur présentez la petite histoire qui va autour ! Mixés, ajoutés à une quantité plus ou moins importante de purée de pommes de terre, vous obtiendrez de nombreuses nuances de vert. Dressez ensuite des quenelles à l'aide de deux petites cuillères directement dans l'assiette.

### Epinards, courgettes non épluchées

Là encore, vous pouvez réaliser des quenelles avec une petite cuillère. Elles seront bien vertes en utilisant les légumes bruts ou vert tendre en les mélangeant à la purée de pommes de terre.



**Toutes les combinaisons de couleur sont possibles : un peu de rouge, de vert, d'orange ? Ou tout rouge avec rondelles de radis et tomates cerise pour décorer ? C'est parti !**



### Champignons

Mélangez avec la purée de pommes de terre et dressez avec une poche à douille en formant des ronds, des carrés, ou toute autre sorte de formes. A vous la créativité, c'est vous l'artiste !

### Betteraves

Source de couleurs merveilleuses, du violet profond au framboise pastel, elle attire le regard de l'enfant pour le motiver à goûter. Palette de peintre comme pour la carotte, vous pouvez mélanger une mousse de betterave à plus ou moins de purée de pommes de terre pour dresser des quartiers de différents tons de rose.

## Quelques idées

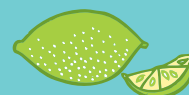
(en respectant toujours les aliments autorisés dans la diversification)

Les herbes aromatiques donnent un goût particulier et permettent de décorer les petits plats : quelques brins d'aneth dans une purée de pommes de terre, ça change tout !

Un jaune d'œuf cuit apporte des protéines et émietté il est une pluie jaune d'or des plus jolies.

Farctissez une pomme de boudin, une courgette de viande hachée, une tomate de rillettes de thon...

Un zeste de citron vert ou jaune dans le fromage blanc : la vue, comme les papilles, s'éveillent.







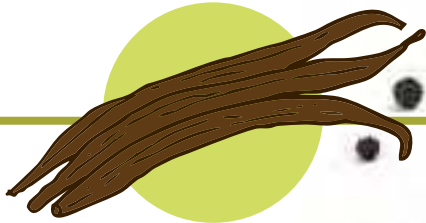
## A nous les épices

Les enfants n'apprécient pas la nourriture épicée ? Mais si...

Si l'enfant a été habitué pendant sa vie fœtale à recevoir les saveurs de la cuisine épicée, il appréciera sans aucun doute car les saveurs des aliments consommés par la maman passent dans le liquide amniotique. Mais tout est affaire d'apprentissage...

Lorsque l'enfant est en âge d'avoir une alimentation diversifiée, introduisez, avec modération, des épices douces : **la cannelle** sur les pommes mais aussi dans les pâtes, **le curry, le curcuma, le safran...**

Essayez la **coriandre** ou la **vanille** dans une purée de carottes, miam, un délice ! Avec les épices, les herbes aromatiques, la vanille, vous allez éduquer les papilles des petits gastronomes !



## Régional ou international ?

Faire découvrir aux enfants que l'on ne mange pas la même chose dans le Sud de la France et à l'autre bout du monde est à la fois essentiel tant pour ses papilles que pour sa culture générale et son acceptation de la diversité !

Pourquoi sortir des sentiers battus alors qu'il découvre à peine les saveurs simples ?

Parce que manger, ce n'est pas seulement se nourrir. Manger c'est aussi apprendre à faire comme les autres, comme ceux que l'on aime, apprendre l'identité du groupe et du même coup, construire sa propre identité culturelle. La cuisine est un véritable langage social, et comme tout langage, elle réunit et sépare à la fois : « Je ne comprends pas comment ils peuvent manger cela » entend-on parfois. Mais tout comme on peut apprendre une langue, on peut aussi apprendre à connaître l'autre, les autres, au travers des aliments. Manger ce que l'autre mange, c'est le considérer comme digne d'amitié et de confiance. Connaître d'autres aliments, d'autres associations, c'est élargir son horizon, c'est apprendre la variété du monde et des êtres, c'est surtout apprendre la liberté et l'existence des choix possibles !

Matty Chiva\* insistait beaucoup sur ce volet de la culture gastronomique et écrivait « Manger les goûts du monde très tôt, c'est grandir mieux et mettre en place dès le départ les bases de la communication et de l'amitié.

Proposer cela à l'enfant, c'est lui apprendre, dans le plaisir, la tolérance et la connaissance de l'immense variété humaine : ce qui fait sa richesse ».

**Gratin dauphinois, tajine, couscous, bleu d'Auvergne, reblochon ou maroille, fromages d'Italie (quelques copeaux de parmesan sur les pâtes ?**

**Dès qu'ils seront en âge de le faire, ils en réclameront encore !), nouilles chinoises, ratatouille... Ouvrez leur esprit aux goûts du monde entier !**



\* Qui était Matty Chiva ? Cf. document « Guide pratique » page 35



# C'est moi qui l'ai fait !

(on met les mains à la pâte)

**S**i les ateliers de cuisine en crèche sont difficiles à organiser, dans la maison de l'assistant(e) maternel(le), pour les 2-3 ans, ce sera l'occasion d'un partage unique et surtout d'une expérience pédagogique merveilleuse. La pédagogie, ce n'est pas l'acquisition de savoirs mais l'implication : en un mot, raconter comment poussent les tomates n'a pas la même implication dans la tête (et le cœur) de l'enfant que de les planter, les arroser, les voir rougir et les ramasser ! Non seulement il comprendra comment « ça pousse » mais surtout, les tomates n'auront pas du tout le même goût que s'il les mange sans les avoir vues grandir ! Vos petits bouts de choux peuvent tout à fait mettre la main à la pâte, à leur rythme : on ne casse pas un œuf, on ne découpe pas une courgette à 3 ans... mais « touiller » un gâteau, écosser des petits pois, découper une pâte sablée avec les emporte-pièces, c'est tout à fait possible !



Enfin, la cuisine s'intègre dans les apprentissages de base : parlez-leur, racontez-leur ce que vous devez faire seul(e) (et pourquoi : ça coupe, c'est chaud, là je fais ça, ça donnera du goût, du moelleux...). Et n'oubliez pas de raconter aussi ce qu'il est important de faire. Quand on cuisine : on se lave les mains, on fait la vaisselle sans attendre... Jouez à fond le petit atelier en leur proposant des tabliers...



## En résumé



### Le potager du jardin



Si vous avez la chance d'avoir un petit bout de jardin, dédiez quelques mètres aux enfants dont vous avez la garde et faites tout avec eux : planter, arroser, aller voir chaque jour où en sont les petites plantations. Même dans des pots sur une terrasse, vous pouvez faire avec eux quelques plants de tomates cerises, d'herbes aromatiques, de fraisiers...

Quand les fruits et légumes sont « mûrs », cueillez-les avec eux et même pour les tomates ou les fraises, laissez-les faire en leur montrant. Mettez dans leur petit panier le fruit de la récolte et passez en cuisine (on peut manger une fraise mais pas toutes). Et là, à vos saladiers, couteaux et autres ustensiles, montrez et partagez l'expérience avec eux jusqu'au bout !



Vous avez certainement un petit créatif parmi les enfants que vous gardez, il a envie d'ajouter un ingrédient, envie d'une décoration ? Laissez-le faire. Il peut préparer son petit « gloubiboulga » avec votre aide, Il goûtera sa préparation et en sera très fier.

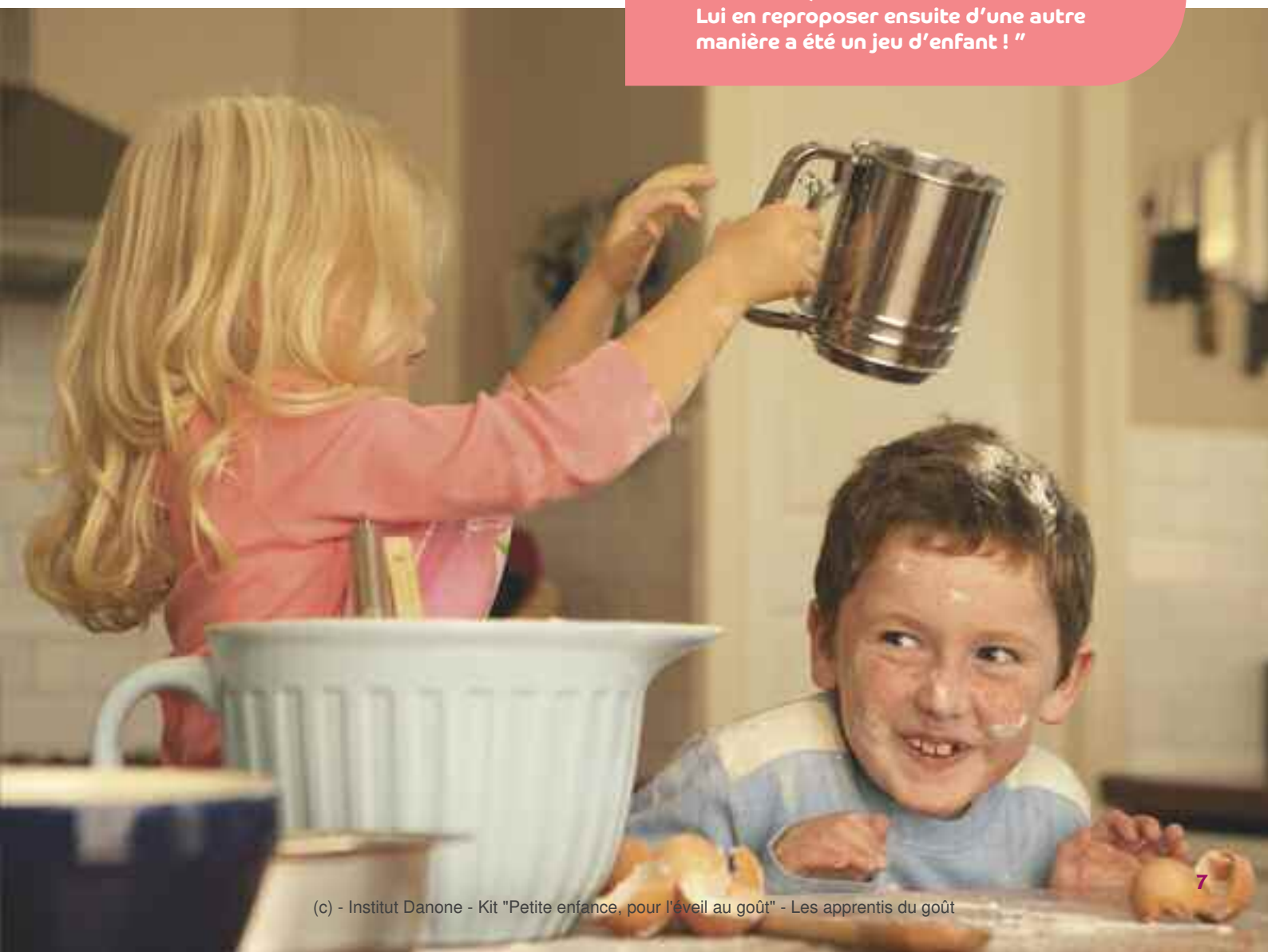
Et s'il vous plaît, goûtez sa préparation, montrez l'exemple, même si l'aspect ou le mélange vous paraît étrange, c'est peut-être très bon !

## L'atelier de cuisine

- On se lave les mains, met le tablier, prépare les ingrédients et les ustensiles
- On définit les tâches avec l'enfant et les règles, et on lui montre (tu fais ça, comme ça). Il l'a déjà fait ? On lui remontre, même s'il râle.
- On cuisine !
- Et on range, fait la vaisselle, se relave les mains.
- Racontez tout au long de l'atelier ce que vous faites et pourquoi !

### Le riz gaga d'Antonin, 3 ans, d'après Ermeline, assistante maternelle dans l'Oise

"Antonin a, ce jour-là, mélangé du riz, du gruyère râpé, des brocolis et des tomates cerises en petits morceaux que j'avais découpés à sa demande et... du ketchup. On a touillé à même la poêle. L'aspect était un peu particulier [rires] mais le petit bonhomme a trouvé le nom de sa recette « riz gaga » et a mangé pour la 1<sup>ère</sup> fois, avec délice, des brocolis ! Lui en reposer ensuite d'une autre manière a été un jeu d'enfant ! "





# A la découverte du

Les 4 ateliers proposés sont réservés aux plus grands, lorsque le langage est bien acquis, même de façon très simple (soit à partir de 2 ou 3 ans selon les enfants).

Vous pouvez les réaliser dans l'ordre sur plusieurs jours ou plusieurs semaines.

(Cf. Guide pratique pages 8, 9, 10)



## Atelier n°1 Le rôle de la salive et du goût

### Matériel nécessaire :

- Un carré de chocolat par personne
- Une feuille de papier absorbant par personne

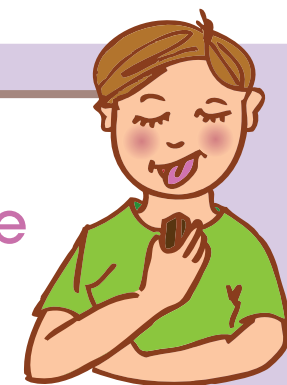
### L'expérience

- Demander à l'enfant d'essuyer sa langue avec le papier absorbant.
- Puis mettre tout de suite le chocolat sur la langue.
- Faire conclure : le chocolat n'a pas de goût, pourquoi ?

### Que lui dire ?

La langue est importante pour le goût (mais le nez aussi et surtout !)

La langue détecte les saveurs. Celles-ci « fondent » d'abord dans la salive, pénètrent dans les bourgeons du goût. Si la salive ne fait pas tout, sans elle... il n'y a pas de goût du tout !



Si vous espacez les ateliers, pensez à redire ce qui a été vu la dernière fois, à rappeler les souvenirs de ce qu'on a appris ensemble. Vous pouvez bien entendu mener l'un ou l'autre des ateliers de manière isolée !

Très important, faites-les parler, s'exprimer, trouver tout seuls, et aidez-les seulement si vous voyez que c'est trop dur pour eux de trouver les mots pour le dire !

## Atelier n°2 Les saveurs

### Matériel nécessaire :

- Saveur salée : du sel
- Saveur sucrée : du sucre en poudre ou du sucre glace
- Saveur acide : du citron (ou du vinaigre ou des cornichons)
- Saveur amère : du cacao sans sucre (ou des endives crues)
- Un bandeau pour masquer les yeux

### L'expérience

- Bander les yeux de l'enfant - Tendre les petits morceaux d'aliments ou tremper son doigt dans le cacao - Demander à l'enfant de reconnaître les saveurs. **Salé, sucré, acide** et **amer** ?

### Que lui dire ?

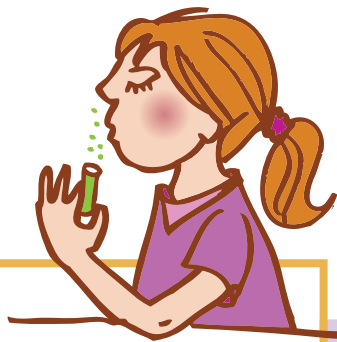
Dès la naissance, le bébé distingue déjà les différentes saveurs : le sucré, le salé, l'amer... et préfère, quelque soit le pays où il vit, le sucré ! Mais le goût s'apprend, comme on apprend à marcher, à parler : plus on goûte, plus on aime. C'est le cas pour la saveur amère notamment.

Ainsi les adultes aiment le café et les endives, mais petits, ils n'aimaient pas non plus !





# Unité



## Atelier n° 3 Le goût... c'est surtout mon nez

### Matériel nécessaire :

- 1 ou 2 bouteilles d'eau aromatisée
- Une petite fiole d'arôme (vanille ou amande par exemple)

### Nota Bene :

Vous trouverez les arômes dans les rayons pâtisserie des supermarchés. Si vous n'avez pas pu trouver l'eau et les arômes, vous pouvez aussi faire goûter n'importe quel autre aliment avec un goût prononcé (banane, fromage, orange) en leur demandant de se pincer le nez.

### L'expérience

- Faire sentir les bouteilles d'arômes (faire remarquer que l'on ferme les yeux, on verra pourquoi dans l'atelier n°4)
- Faire goûter les eaux (un tout petit peu)

### Que lui dire ?

On sait aujourd'hui que le goût marche avec la langue et le nez : c'est le nez qui capte les arômes et les odeurs, la gustation détecte les saveurs et ressent le frais, le piquant, le pétillant de ce que l'on mange. Prenons, par exemple, la saveur sucrée : si je mange une fraise et une framboise, elles sont toutes deux sucrées mais n'ont pas le même goût : grâce aux arômes (je sens avant et je sens après lorsque je mâche, cela remonte dans mon nez et dégage le goût de la fraise ou de la framboise).

Quand le nez est bouché, le goût ne fonctionne plus ou presque. Par exemple quand on est enrhumé, plus rien n'a de goût.

C'est d'ailleurs une bonne astuce pour prendre un médicament qui n'a pas bon goût : **on se bouche le nez!**

## Atelier n°4 C'est beau c'est bon ?

### Matériel nécessaire

- Ajouter du colorant alimentaire (vert par exemple, en rayon pâtisserie des grandes surfaces) dans l'eau aromatisée de la séquence 3 ou dans de l'eau plate.

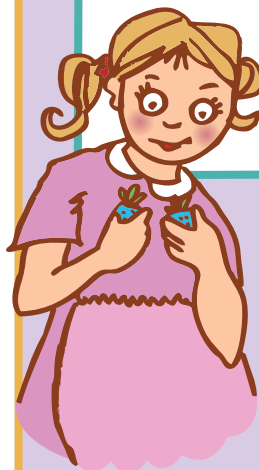
### L'expérience

- Faire goûter et demander « quel goût a l'eau ? »

### Que lui dire ?

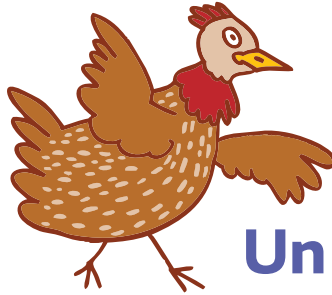
Si la bouteille d'eau a été colorée en vert, la plupart d'entre eux vous diront que c'est de la menthe. La vue influe donc sur le goût (pas toujours en bien !) mais c'est surtout le nez qui travaille comme on l'a vu dans la séquence précédente. C'est la raison pour laquelle quand on est un bon dégustateur, on ferme les yeux pour goûter un produit. C'est le meilleur moyen pour ressentir avec la langue et le nez.

Et il faut apprendre à se méfier de la vue pour ce qui concerne l'alimentation : ce qui ne nous paraît pas « joli » n'est pas forcément « pas bon ».





# Comptines, histoires



Sais-tu, Tantine,  
que ta cuisine n'est pas  
très fine ?  
Ton pâté est trop salé !  
Tes goûters sont pas  
sucrés !  
Tes cornichons  
nous piquent le menton !  
Et ton thé vert est très amer !  
Sais-tu, Tantine,  
que tu devrais arrêter  
de faire la cuisine ? !

Laurence Schmitter  
Lauréate du Prix Matty Chiva  
Institut Danone 2004

## Un petit poulet

- Mon 1er est allé au marché
- Mon 2ème a acheté un poulet
- Mon 3ème l'a cuisiné
- Mon 4ème l'a mangé
- Oh il ne reste plus rien pour le tout petit

(anonyme)

## La balade des saveurs

- Mon 1er est sucré comme un bonbon
- Mon 2ème est salé comme une purée
- Mon 3ème est amer comme du café
- Mon 4ème est acide comme un citron
- Mon 5ème est japonais,  
l'umami, c'est le tout petit !

(Marie Ronin pour l'Institut Danone)

## Jeux de mains, pas de vilains

### 5 sens essentiels

- Oh, c'est bon, c'est beau avec mes yeux  
(montrer les yeux)
- Crac crac, j'entends que ça croustille  
(montrer les oreilles)
- Doux comme une pêche,  
je touche tout doux, tout doux,  
(montrer les mains)
- Hummmm, ça sent bon, mon nez  
(montrer le nez) est en action
- Je mets dans ma bouche  
(montrer la bouche)
- Aaaaaaaaah, c'est délicieux  
(les mains s'agitent, fermer les yeux)

(Marie Ronin pour l'Institut Danone)



# et chansons !

## Les couleurs

Couleur carotte, couleur orange

Couleurs que je mange

Couleur rouge, couleur cerise

Mes couleurs exquises

Couleur verte dans mon assiette

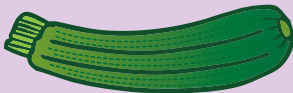
Où est ma fourchette ?

(Marie Ronin pour l'Institut Danone)



Une petite courgette dans mon assiette  
 C'est moi qui l'ai plantée  
 Dans le potager  
 Elle a poussé, poussé, poussé  
 De l'eau sur sa tête  
 De l'eau sur ses pieds,  
 Je l'ai arrosée  
 Elle est prête petite courgette  
 Je suis allé la chercher  
 Dans mon petit panier  
 Découpée, craquante, croquante, cuisinée  
 Et petite courgette  
 Dans mon assiette  
 Je t'ai dévoréeeeeeeeeeeeeeeee !

(Marie Ronin pour l'Institut Danone)



Le goût a quatre pattes  
 Le goût a quatre pattes  
 Sucré, Salé, Acide, Amer  
 Si on ne mange que des pâtes  
 Il tombe par terre

Le goût a quatre pattes, regardez !  
 Acide Amer Sucré Salé  
 Si on ne mange que du pâté  
 Il ne tient plus sur ses pieds




Le goût a quatre pattes, de tout il faut goûter  
 Amer Sucré Salé Acide  
 Si on ne goûte pas aux arachides  
 On ne peut pas se régaler

Le goût a quatre pattes, on titille  
 Toujours quand on peut nos papilles  
 On goûte, on ose, on ferme les yeux  
 Pour que le goût en soit heureux

Le goût a quatre pattes  
 C'est bon, c'est savoureux, c'est fou  
 Ça crépite, ça croustille, ça nous épate  
 Que notre goût tienne debout



Ecole de la Forêt  
Prix Matty Chiva Institut Danone 2007  
ERMENONVILLE

A la soupe  
 A la soupe soupe soupe  
 Au bouillon ion ion  
 La soupe à l'oseille   
 Zeille zeille zeille  
 C'est pour les demoiselles  
 La soupe à l'oignon   
 Zon zon zon  
 C'est pour les garçons 

(anonyme "chansons enfantines")





# Des chansons



Chansons d'Henri Dès, écrites d'après les poèmes de l'École Branly de Fameck, Prix Matty Chiva Institut Danone 2007  
Extraits à écouter sur [www.institutdanone.org](http://www.institutdanone.org)



A découvrir sur les CD  
de chansons enfantines  
ou sur internet  
<http://comptine.free.fr>

## Dame Tartine

Anonyme, chansons enfantines

Il était une Dame Tartine  
Dans un beau palais de beurre frais.  
La muraille était de praline,  
Le parquet était de croquets,  
La chambre à coucher  
De crème de lait,  
Le lit de biscuit,  
Les rideaux d'anis.

Elle épousa Monsieur Gimblette  
Coiffé d'un beau fromage blanc.  
Son chapeau était de galette  
Son habit était de vol-au-vent,  
Culotte en nougat,  
Gilet de chocolat,  
Bas de caramel  
Et souliers de miel.

Leur fille, la belle Charlotte  
Avait un nez de massepain,  
De superbes dents de compote,  
Des oreilles de craquelin.  
Je la vois garnir  
Sa robe de plaisirs  
Avec un rouleau  
De pâte d'abricot.

Voici que la fée Carabosse,  
Jalouse et de mauvaise humeur,  
Renversa d'un coup de sa bosse  
Le palais sucré du bonheur  
Pour le rebâtir,  
Donnez à loisir,  
Donnez, bons parents,  
Du sucre aux enfants.



## Quand grand-mère fait la cuisine

Paroles et musique Henri Dès

### REFRAIN

Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille ça chatouille  
Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille les narines

Elle a plein de casseroles  
Et presque autant de cocottes  
Ça mijote ça rissole  
C'est la reine de la popotte

Elle fait de drôles de salades  
En mélangeant les couleurs  
Et de jolies marmelades  
En mélangeant les saveurs

### REFRAIN

Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille ça chatouille  
Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille les narines

Quand on est ses invités  
On ouvre grand nos mirettes  
Et de la voir cuisiner  
C'est le début de la fête

On aura des haricots  
Beaux beaux les haricots  
Et de jolis abricots  
Beaux beaux les abricots

### REFRAIN

Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille ça chatouille  
Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille les narines

Et puis c'est un vrai bonheur  
Un plaisir véritable  
On fredonne tous en chœur  
Quand on met enfin la table

On aura des chanterelles  
Belles belles chanterelles  
Et de jolies mirabelles  
Belles belles mirabelles

### REFRAIN

Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille ça chatouille  
Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille les narines

Grand-mère fait la cuisine  
Ça chatouille ça chatouille  
Grand-mère fait la cuisine  
On se lèche les babines

## Aimer ou détester

Paroles et musique Henri Dès

### REFRAIN

On a bien le droit  
Parfois  
De ne pas tout aimer  
Mais le plus important  
C'est de goûter avant

On a bien le droit  
Parfois  
De pas tout trouver bon  
Mais le plus important  
C'est de goûter avant

Dis pas  
Dis pas  
Que tu n'aimes pas ça  
T'as même pas  
Même pas  
T'as même pas goûté

Dis pas  
Dis pas  
Que tu détestes ça  
T'as même pas  
Même pas  
T'as même pas goûté

### REFRAIN

On a bien le droit  
Parfois etc.

Sais-tu  
Sais-tu

Que si tu goûtais  
Tu s'rais  
Tu s'rais  
Peut-être étonné

Sais-tu  
Sais-tu  
Que tu pourrais aimer  
Tu s'rais  
Tu s'rais  
Peut-être étonné

### REFRAIN

On a bien le droit  
Parfois etc.

Dis pas  
Dis pas  
De toute façon  
Dis pas  
Dis pas  
Que ça n'est pas bon

Une fois  
Une fois  
Moi je te le dis  
Une fois  
Tu vas  
Changer d'avis

### REFRAIN



# Bibliographie de livres

Source : [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com) : découvrez des dizaines d'autres albums jeunesse recommandés par ce site géré par l'Observatoire Cniel des Habitudes Alimentaires.



## Boucle d'or et les trois ours

Flammarion, Père Castor, Les Mini Castors, (4-8 ans).  
Merveilleux conte traditionnel qui permet à l'enfant de découvrir juste ce qui lui convient, à sa taille. Jolie métaphore pour rappeler aux enfants d'aujourd'hui la notion de portion, de quantité. Quand on est un enfant, on ne mange pas autant qu'un adulte. A chacun sa quantité.

## A table

Dorling Kindersley,  
Langue au Chat, Odor Images, (3-8 ans).  
Incroyable prouesse technique que d'arriver sur des photos appétissantes et réalistes à faire sentir l'odeur de la banane, ou de l'orange, de la pizza, du chocolat, en passant par la glace à la fraise. Un livre qui amusera autant les petits que les grands.

## Mange ta soupe, Alfred !

Virginia Miller, Nathan, (2-3 ans).  
Quel comportement adopter pendant les repas face au refus de l'enfant ? Classique et pourtant délicate. Cette situation nécessite des parents une attitude simple mais claire et une fermeté toute en douceur. Avec des illustrations touchantes et très peu de texte, le message essentiel passe.

## Zigomar n'aime pas les légumes

Philippe Corentin, Ecole des loisirs.

Jusqu'à présent, les souris ne volaient pas. Mais Pipioli, qui est une souris, et qui a vu un lapin voler, a dit : " Si un lapin vole, pourquoi une souris ne volerait-elle pas ? ". Il a pris des leçons avec son ami Zigomar, le merle. C'est comme ça qu'ils se sont retrouvés prisonniers des légumes. Et on s'aperçoit que Zigomar a bien raison de ne pas aimer les légumes."

A noter : le langage et le "look" des fruits et des légumes imaginés par le talentueux Philippe Corentin...

## Du rififi chez les légumes

Carine Mirallie, Florence de Vesvrotte, L'Atelier.

Ce livre aurait pu s'intituler "Le fabuleux destin d'un carré de potager", "Pour une poignée de légumes", "Blanche-pomme et les 7 légumes" ou "Comment donner l'envie à vos enfants de consommer des légumes sans modération" ! Il s'agit de l'histoire toute simple d'un village entier de légumes qui se révolte contre l'impérialisme de la pomme de terre...

# Zoom sur un film : Ratatouille®



**Rémy est un jeune rat qui rêve de devenir un grand chef cuisinier.**

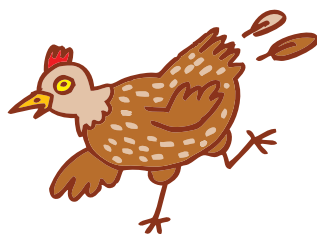
**Mais ce rêve est d'autant plus difficile que Rémy est un rat. Pourtant, son odorat des plus fins, et sa capacité à mélanger les saveurs pour préparer les meilleurs repas lui permettront de réaliser son vœu. Il refuse sa vie de rat d'égout, et se reconnaît en tant que créateur, et non comme fouineur de poubelles.**

**Quand Rémy ne concocte pas de plat, il lit le livre de son idole : Gusteau. En tombant sur son restaurant, Rémy ne sait pas encore que sa vie va changer.**

On peut détester les Disney, celui-là est un petit bijou qui donne envie de goûter, de mélanger, de cuisiner et de manger la ratatouille de Rémi, celle qui appelle les souvenirs d'enfance du grand critique pas sympathique. A déguster sans modération !





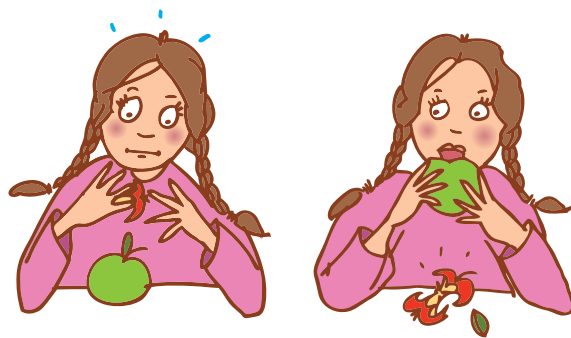


**“Tu me dis, j’oublie, tu m’enseignes je me souviens, tu m’impliques, j’apprends.”**

Forte de cette citation de Benjamin Franklin, Marie-Noëlle WATTIER crée Ludodago, une toute petite entreprise ludique et pédagogique. Elle invente des jeux et des exercices pédagogiques, des concours de poèmes ou de dessins, des ateliers philo ou de découverte pour des entreprises publiques ou privées désirant s’impliquer dans une mission éducative. Pour titiller la curiosité des enfants et des adolescents, et les amener par la participation, à comprendre le développement durable, la liberté, les insectes, l’énergie solaire et même... Jean Jacques Rousseau !

Depuis 2004, elle accompagne avec beaucoup de fierté l’Institut Danone dans toutes ses actions d’éducation au goût et lie, avec gourmandise, des mets et des mots pour convaincre les enfants de goûter à tout...

Avec Florence Arbes, sa complice de toujours illustratrice et graphiste, elle signe, en particulier, la conception de ce livre d’activités.



## Kit petite enfance pour l’éveil au goût

### Comité scientifique

Dr Brigitte BOUCHER, Paris

Pr. Jean-Philippe GIRARDET, APHP,  
Hôpital Trousseau, Paris

Luc MARLIER, CNRS, laboratoire d’imagerie  
et neurosciences cognitives, Strasbourg

Sandrine MONNERY-PATRIS, INRA, Centre  
des Sciences du Goût et de l’Alimentation, Dijon

Pascale PYNSON, Paris

### Coordination

Tiphaine GIMBERT, Institut Danone, Paris

Amandine GUNTHER de FRANCQUEVILLE,  
Eficom Santé, Paris

Carole PRISSET, Institut Danone, Paris

### Conception, réalisation

Florence ARBES GARINOT, Dismoiweb, Senlis

Marie-Noëlle WATTIER, Ludodago, Grenoble

### Relecture, rédactions, témoignages

Nathalie GAY, puéricultrice, PMI, Grenoble

Virginie GRANDJEAN, diététicienne - formatrice, Rives

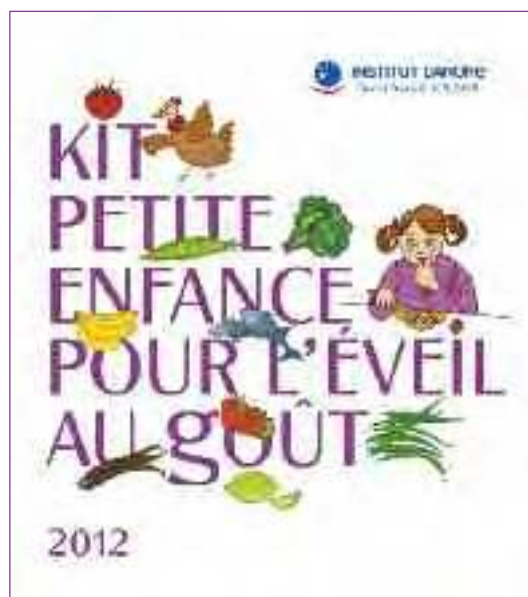
Catherine GUILLAUD-SAUMUR,  
Assistante maternelle, formatrice, Clermont-Ferrand

Carol-Anne HARTWICK,  
Danone Institute International, Paris

Marie-Annick LE BARS,  
diététicienne, APHP, Hôpital Trousseau, Paris

**Droits photos :** Thinkstockphotos

© Institut Danone - janvier 2012



En partenariat avec



**INSTITUT DANONE**  
*Pour la Nutrition et la Santé*

Institut Danone - 150 Boulevard Victor Hugo - 93400 St Ouen

[www.institutdanone.org](http://www.institutdanone.org)

(c) - Institut Danone - Kit "Petite enfance, pour l'éveil au goût" - Les apprentis du goût