

L'éducation au goût

Constat

Habitudes alimentaires des enfants ou adolescents : L'enfant comme l'adulte est réticent devant tout nouveau produit, goût Cette néophobie peut être dépassée, par les *apprentissages*.

Le goût

Comment intégrer de nouveaux produits ?

Présentez le produit : son origine, son histoire, sa saison par des petits panneaux soit à l'entrée du self ou un petit présentoir devant le produit.

Proposez de goûter des petites quantités et réitérer plusieurs fois l'apprentissage.

Assurez-vous que l'introduction de ces nouveaux aliments soit intégrée dans un menu avec d'autres aliments déjà adoptés.

Utiliser les fiches de satisfaction (sensibilisation des convives) pour réadapter si besoin les recettes.

Mettez en place des animations autour du goût durant la pause méridienne (loto des odeurs, dégustation de nouveaux produits...).

Qualité gustative : les plats proposés sont-ils savoureux?

Mettez en place des comités de dégustation qui réunissent enfants/cuisiniers (et diététicien) : Les enfants donnent leur avis sur les plats élaborés et les cuisiniers adaptent leur recettes. Les cuisiniers expliquent leur cuisine et les enfants sont motivés pour goûter. Ils deviennent des relais pour communiquer sur ces dégustations.

La vue

La vue, elle nous donne la première impression de ce que nous allons manger. On choisit des fraises les plus rouges possibles, mais elles ne sont pas toujours les plus savoureuses, parfumées en bouche. Idem pour l'enfant : en regardant un aliment, il émet des hypothèses sur son goût et si oui ou non il va l'apprécier.

Les couleurs ?

Les couleurs influencent notre perception du goût :

- ✓ le rouge perçu comme sucré,
- ✓ le vert perçu comme acide (les légumes souvent verts).

Couleur du menu : éviter le menu « blanc » ou trop « vert » mais ne pas proposer trop de couleurs qui saturent l'aspect de l'assiette au niveau visuel.

Présentation à l'assiette ?

Certains éléments décoratifs d'une assiette en restauration collective (comme la feuille de salade ou la tranche de tomate avec les entrées) sont souvent gaspillés. En effet, de nombreux convives estiment qu'il s'agit uniquement de décoration, même si ces aliments sont parfaitement consommables. Une tranche de tomate (surtout si elle est produite hors saison) n'apporte pas nécessairement beaucoup de valeur à l'assiette aux yeux des convives.

Présentation des plats ?

Avec ou sans sauce : laissez le choix aux convives

Le service ?

Le convive va faire très attention à l'hygiène du personnel, pensez à mettre un tablier propre au moment du service.

L'odorat

Dès l'entrée dans la salle de restaurant ou dans la file d'attente du self, la première chose que va percevoir le convive c'est l'odeur. Assurez-vous d'une bonne ventilation de votre cuisine, pensez à aérer la salle de restaurant.

Faites découvrir les plantes aromatiques que vous utilisez dans vos préparations, par exemple, mettez dans une petite assiette l'aromate (feuilles de basilic...) afin que les convives puissent sentir.

Se perfectionner

Formation du personnel de cuisine aux techniques culinaires

Formation à l'animation autour des cinq sens