Tableau du goûteur

Il est tout à fait normal que les tout-petits puissent être réticents à goûter de nouveaux aliments. La persévérance est de mise, puisqu'un rejet initial ne signifie pas une aversion permanente. Par ailleurs, les enfants seront probablement plus enclins à goûter et à aimer les mets qu'ils auront eux-mêmes préparés.

Selon le contexte de dégustation de chacune des recettes, discuter avec les enfants de leur faim et de leur satiété avant et après la dégustation. (As-tu faim ? Que ressens-tu dans ton ventre ? Est-il vide ? Gargouille-t-il ? Est-il plein ? As-tu encore faim ? Etc.) Voir l'annexe *Développement des habitudes alimentaires* (p. 51), pour plus d'information sur ce sujet.

	Pommes au four			Muffins à la courgette et au cœur de fromage fondant			Lait glacé maison			Pain bannique aux canneberges			Minipizza aux agrumes et autres fruits tropicaux			Dessert de la Saint-Valentin			Nid d'œuf de Pâques			Bonhomme fromagé			Salade de pâtes colorées			Roulade saumonée		
Prénom	☺	😐	☹	☺	😐	☹	☺	😐	☹	☺	😐	☹	☺	😐	☹	☺	😐	☹	☺	😐	☹	☺	😐	☹	☺	😐	☹	☺	😐	☹
Total*																														
Appréciation générale* (1 à 10)																														

Pour chacune des recettes préparées, l'enfant indique son appréciation en coloriant l'une des cases suivantes de la couleur choisie.

☺ Aime : ☐ 😐 Aime plus ou moins : ☐ ☹ N'aime pas : ☐

* Lorsque toutes les recettes auront été réalisées, faire avec les enfants le décompte des appréciations en additionnant les cases coloriées dans chacune des colonnes du tableau. En grand groupe, leur demander ensuite d'attribuer à chacune des recettes une cote de 1 à 10, en commençant par la plus appréciée.

© Les Producteurs laitiers du Canada, juin 2011
educationnutrition.org