Ich kann kochen! Une éducation nutritionnelle qui a du goût

Les enfants sont curieux de nature. Beaucoup aiment explorer le vaste univers des aliments avec tous leurs sens. C'est là qu'intervient l'initiative Ich kann kochen! : Elle souhaite sensibiliser les enfants le plus tôt possible aux bienfaits d'une alimentation variée. C'est pourquoi Ich kann kochen! forme des spécialistes pédagogiques et des enseignants dans le cadre de cours de formation continue à travers toute l'Allemagne. En tant qu'ambassadeurs du goût qualifiés, ils apportent ainsi dans leurs institutions leurs connaissances en matière d'éducation nutritionnelle pratique.

Qui se trouve derrière Ich kann kochen! ?
Les initiateurs de Ich kann kochen! sont Sarah Wiener Stiftung et BARMER. Il s'agit de la plus grande initiative en Allemagne concernant l'éducation nutritionnelle pratique des enfants de la maternelle à l'école primaire. Celle-ci est partenaire du projet IN FORM, le plan d'action du gouvernement fédéral pour une alimentation saine et pour plus d'activité physique.

Sarah Wiener Stiftung
«Pour des enfants en bonne santé, une alimentation saine», telle est la mission de Sarah Wiener Stiftung depuis 2007. La fondatrice et cuisinière Sarah Wiener veut faire des enfants des mangeurs équilibrés, des cuisiniers créatifs et des consommateurs informés. Les programmes éducatifs pratiques de la fondation enseignent aux enfants d'où proviennent nos aliments, à quel point ils sont polyvalents et ce que l'on peut préparer à partir de ceux-ci. La fondation forme des spécialistes pédagogiques et des enseignants, propose des excursions à la ferme, organise des ateliers et réalise des publications.
www.sarah-wiener-stiftung.de

BARMER
Pour nous, «promouvoir la santé» signifie anticiper et trouver de nouvelles façons de vivre sainement. Notre objectif est de proposer à nos assurés les meilleurs soins possibles. Il s'agit notamment d'offrir aux enfants toutes les opportunités afin qu'ils puissent commencer une vie saine. C'est pourquoi nous soutenons les activités et les initiatives qui contribuent à créer des jardins d'enfant et des écoles saines. Nous promouvons également les compétences en matière de santé et sommes partenaires du marché de la santé en pleine croissance.
www.barmer.de

Sur les pages suivantes, vous trouverez un résumé de quelques conseils sur le comportement alimentaire que souhaite vous communiquer Ich kann kochen!

Les enfants et la nourriture – quelques conseils

Le charme de la couleur : commencez par un légume rouge.
On mange avec les yeux. Cela vaut non seulement pour la décoration de la table, mais aussi pour le choix des aliments. La couleur rouge caractérise la maturité, la douceur et donc la sécurité. Beaucoup d'enfants sont plus enclins à goûter les légumes rouges plutôt que les légumes verts.

Chacun a ses propres goûts : parlez-en.
Prendre un repas ensemble est une bonne occasion de se parler – et de parler du repas aussi. Encouragez les enfants à exprimer leurs goûts par des mots. Tout le monde n'est pas censé tout aimer, les enfants aussi, et ils ont le droit de l'exprimer ; cependant, les expressions comme «c'est dégoûtant» ou «beurk» restent taboues.

Les enfants veulent savoir ce qu'ils mangent : ne mélangez pas les aliments.
La nourriture mélangée rend beaucoup d'enfants méfiants car ils ne peuvent pas voir ce qu'elle contient. Une salade mêlée peut aussi être servie à table avec les salades distinctes et une sauce à part, le tout à mélanger soi-même. On peut ajouter également les fruits pour le fromage blanc.

Apprécier avec tous les sens : laissez aussi parfois les enfants manger avec les mains.
Manger avec un couteau et une fourchette exige beaucoup de la part des enfants. Et cela gâche parfois leur plaisir. Manger avec les mains élargit l'éventail des perceptions sensorielles – et éveille également la curiosité du mangeur exigeant.

Certaines préférences gustatives sont innées : mettez à profit le savoir.
Si les enfants aiment le sucré et rejettent tout ce qui est amer : choisissez tout d'abord des recettes avec des légumes sucrés comme les carottes, le maïs ou les petits pois fins. Les enfants seront moins difficiles qu'avec le brocoli ou les épinards.

La nouveauté prend du temps : soyez calme et patient.
Les enfants doivent souvent toucher, sentir ou goûter huit à dix fois les nouveaux aliments ou les nouveaux plats – ce n'est qu'alors que ceux-ci ont une chance d'être appréciés. Alors n'abandonnez pas si l'assiette aux galettes de légumes est d'abord repoussée.

Les aliments sont variés : suscitez la curiosité des enfants par la dégustation.
Certains enfants aiment grignoter des pommes crues alors que d'autres en ressentent une sensation désagréable dans la bouche. La dégustation d'une alimentation ciblée renforce la sensation gustative des enfants et éveille leur curiosité pour les aliments (nouveaux).

Le droit de s'exprimer plutôt que l'autorité : trouvez des règles communes.
Le sucré a aussi sa place au menu. Car l'interdit augmente l'attrait. Établissez des règles communes avec les enfants chaque fois qu'il s'agit de quelque chose de sucré. Le droit de s'exprimer vaut également pour les tests de dégustation : laissez les enfants décider eux-mêmes de ce qu'ils veulent goûter. S'ils se sentent forcés, ils opposeront plutôt une résistance et la nourriture sera associée à des sentiments négatifs.

Conclusion : les enfants doivent se familiariser avec autant d'aliments et de sensations gustatives que possible. Il se peut qu'ils rejettent de la nourriture (au début) – c'est normal, parce que la nouveauté prend du temps. Enseignez le plaisir et offrez aux enfants des aliments encore et encore.

Comment se développe notre goût

Déjà dans le ventre de la mère, les premières préférences gustatives se développent.
Ce que la mère mange pendant la grossesse et l'allaitement, l'enfant en profite aussi. Les enfants à naître perçoivent par exemple le goût des aliments par le liquide amniotique, et les nourrissons par le lait maternel. Les enfants dont la mère a mangé une grande diversité d'aliments pendant la grossesse et l'allaitement sont souvent plus ouverts aux saveurs nouvelles.

Les aliments amers suscitent le scepticisme, surtout chez les enfants.
Notre sens du goût pour l'amer a aidé nos ancêtres à classer les aliments dans la catégorie du «comestible» et celle du «non comestible». Car de nombreux goûts amers sont indigestes ou toxiques. Cet instinct est inné pour nous tous. Au fil du temps, nous faisons des expériences positives avec les aliments amers comestibles, nous apprenons à les aimer.

Un goût sucré signifie la sécurité et beaucoup d'énergie.
Le fait que la plupart des enfants aiment particulièrement tout ce qui est sucré est dû à notre instinct de survie. Parce qu'il n'existe rien de sucré dans la nature qui soit toxique. Nos ancêtres le savaient déjà. De plus, un goût sucré indiquait une densité énergétique élevée, autant de calories rapidement disponibles avec une faible masse – une autre aide à la survie. Aujourd'hui notre survie est assurée, mais notre prédilection pour le sucré est restée. En conséquence, nous absorbons souvent plus d'énergie que ce qui est bon pour nous.

Ce que nous proposons à plusieurs reprises aux enfants est apprécié au fil du temps.
Que de nombreux enfants rejettent leur première cuillerée de bouillie, la nature y a bien pensé : Tout ce qui est nouveau est d'abord considéré comme non comestible. Si nous faisons l'expérience répétée avec un aliment que nous tolérons bien, on finit par l'apprécier. Le programme de sécurité biologique explique cela: «La nourriture que je connais bien, je peux la manger sans problème». Dans le jargon professionnel, ce phénomène est appelé «mere exposure effect».

Un choix alimentaire unilatéral a ses limites naturelles.
Si nous mangeons le même plat tous les jours, on ne peut bientôt plus le supporter. Ce programme de sécurité biologique est à l'opposé même de l'effet de simple exposition : Nous avons besoin d'une nourriture variée. Si nous mangeons toujours les mêmes aliments, notre corps finit par les rejeter. Il veille ainsi à ce que nous ayons une alimentation diversifiée et un apport de tous les nutriments essentiels.

Les influences extérieures et notre culture façonnent nos habitudes alimentaires tout au long de notre vie.
L'apprentissage par l'observation est important pour le développement d'un comportement alimentaire sain. Cuisiner et manger sont donc idéalement une expérience commune. Une bonne atmosphère, libre de contraintes et d'interdictions, est tout aussi importante que les modèles positifs qui aiment et apprécient une alimentation saine.

Conclusion : Les tout-petits sont fondamentalement ouverts à de nouvelles expériences en matière d'alimentation et de goût. Si les enfants profitent d'un repas diversifié dans une bonne atmosphère avec des modèles positifs, cela peut avoir une influence significative sur leur historique alimentaire. Ce qu'ils mangent et comment ils mangent dépend non seulement de leur comportement inné mais aussi de leur environnement personnel et culturel, ainsi que de leur éducation à la maison, dans les jardins d'enfant, à la maternelle ou à l'école primaire.

Des messages que nous voulons vous transmettre

Manger est aussi un plaisir. Les repas doivent être amusants et savoureux.
Nous voulons enseigner aux enfants de saines habitudes alimentaires, mais la santé n'est pas un argument pour les enfants. Beaucoup d'enfants associent le mot «sain» à l'autorité et souvent aussi l'expérience «n'a pas bon goût de toute façon». Mais même les épinards peuvent être tout simplement délicieux. Laissez-vous donc guider par des motivations telles que le plaisir, l'amusement et la reconnaissance.

Les aliments sont précieux. Découvrez le chemin de la fourche à la fourchette.
Une éducation nutritionnelle qui ne porte que sur les aliments «sains» ou «malsains» est, à notre avis, une analyse trop brève. La nourriture est un bien précieux. Les enfants le comprennent mieux en découvrant l'ensemble de la chaîne de valeur de nos aliments, et plus cela est orienté vers la pratique, mieux c'est. Pourquoi ne pas avec les enfants faire du shopping, aménager un potager, cuisiner ou visiter une ferme?

Partager un repas dans une bonne ambiance – la culture culinaire est importante.
Le repas commun devant une table joliment dressée encourage une bonne atmosphère. Il ne s'agit pas (simplement) de se rassasier mais d'expérimenter une bonne nourriture comme de quelque chose de positif et d'acquérir des expériences gustatives. Les enfants font ainsi l'expérience d'une culture culinaire commune et apprennent notamment à apprécier les aliments préparés par eux-mêmes et les efforts qu'ils y ont consacrés.

En tant que personne de référence vous êtes un exemple, pas besoin de faire semblant.
De la manière dont vous mangez et de ce que vous mangez, les enfants s'en inspireront beaucoup. Car en temps que personne de référence et de confiance, vous êtes un modèle à suivre. Alors parlez de nourriture, dites ce que vous aimez et pourquoi. Si vous ne pouvez pas ou n'aimez pas manger quelque chose, dites-le honnêtement et expliquez-le. Parce que les enfants sentent très vite si on leur raconte des histoires.

Les enfants doivent avoir leur mot à dire et agir de manière autonome.
Les enfants devraient toujours décider eux-mêmes s'ils veulent goûter ou non de nouveaux aliments. Il ne faudrait pas non plus les traiter avec autorité, car les contraintes entraînent généralement un refus. Si les enfants peuvent participer au choix de ce qui est à cuisiner ou à la façon de le faire et s'ils aident à la cuisine, beaucoup seront aussi plus enclins à goûter les plats à la fin.

Cuisiner des produits frais renforce la confiance en ses propres capacités.
Lorsque les enfants cuisinent des aliments frais et naturels, ils y sont plus sensibilisés. Ils apprennent à connaître les aliments, leur origine et leur transformation. Les enfants font également une autre expérience importante: ils apprennent qu'ils peuvent cuisiner eux-mêmes quelque chose de délicieux à partir d'aliments frais.

Conclusion : Avec vous, nous souhaitons faire en sorte que les enfants deviennent des mangeurs autonomes et conscients (responsables). Vous ne pourrez atteindre cet objectif par une classification des aliments «sains» et «malsains» ni par autorité à l'égard des enfants. Au lieu de cela, offrez-leur une variété de produits frais et laissez-les décider et participer autant que possible.