

## **Le repas : un moment de partage**

S'asseoir autour d'une table pour manger en famille peut vous paraître anodin. Pourtant, c'est un moment privilégié pour l'enfant dans sa construction du langage mais aussi du goût.

La durée moyenne d'un repas est d'environ 30 minutes. Pourquoi ne pas en profiter pour découvrir les goûts, les textures d'un légume ou d'un fruit, pourquoi ne pas conter la vie d'une tomate, l'origine du pain, ce que mange la vache avant de faire du lait... Il est peut-être bon d'expliquer qu'un fruit parfaitement lisse et brillant ne sera pas forcément le meilleur et que le jardin fait lui aussi, bien son travail.

Un repas équilibré, cuisiné maison, peut s'avérer aussi savoureux voir même meilleur qu'un repas pris dans certaines enseignes attrayantes pour les enfants. Il faut savoir que le premier des 5 sens qui sert à apprécier un plat est la vue. Le deuxième est l'odorat. En arrivant à conquérir ces deux sens, il y a de grandes chances que les trois autres (ouïe, toucher, goût) se mettent en éveil et s'unissent pour régaler les papilles gustatives de votre enfant. Vous avez normalement gagné !

Donc participez à l'apprentissage du goût chez votre enfant en mettant un peu de folie visuelle et odorante dans vos assiettes. Prenez le temps nécessaire à la dégustation, à la mastication pour permettre à l'enfant de ressentir le plaisir alimentaire puis les sensations de rassasiement et de satiété (sensations de ne plus avoir faim). Mais surtout, n'oubliez pas que les parents sont des modèles pour leurs enfants et que ceux-ci sont les consommateurs de demain.

Marie-Christine AUGER  
Diététicienne