

Les fiches pratiques

de la Maison de la Nutrition et du Diabète



Les groupes d'aliments et le goût

Qu'est-ce que je vais manger ce soir ?

POURQUOI CETTE FICHE EST UTILE :

Les enfants découvrent **les aliments avec leurs sens** : le goût, l'odorat, la vue, le toucher. **Comprendre les groupes d'aliments et les différentes saveurs** aide à mieux composer les repas du quotidien, à varier l'alimentation et à encourager la curiosité alimentaire.

Cette fiche propose des **repères simples pour accompagner les enfants** dans leurs découvertes, à la maison comme en structure petite enfance.



Maison de la Nutrition et du Diabète - Mnd35

27 place Jean Normand · Le Saphir, Espace Santé Ambroise Croizat · 35200 RENNES

02 99 41 83 78 · administration@mnd35.fr · www.mnd35.fr



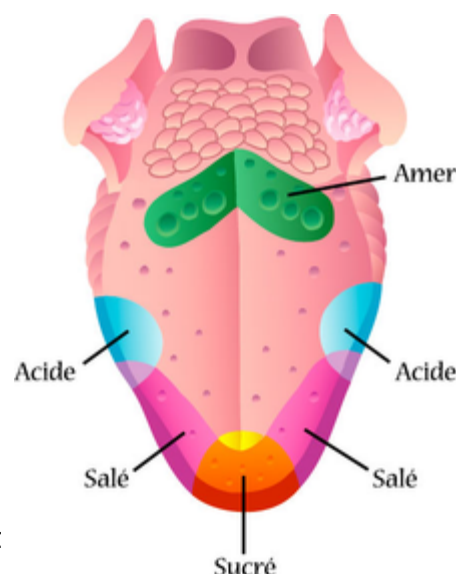
Le goût, c'est quoi ?

Notre langue est constituée de papilles qui permettent de reconnaître les 4 différentes saveurs des aliments :

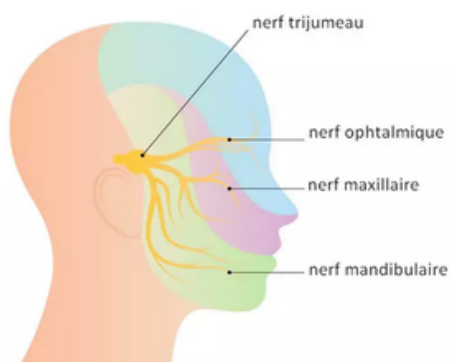
- Sucré
- Salé
- Acide
- Amer

Le saviez-vous ?

On parle d'une **cinquième saveur, l'umami**. Ce goût, décrit comme savoureux, renforce la perception des autres saveurs. On peut notamment le trouver dans le parmesan, les tomates bien mûres, le soja, certaines viandes et bouillons (la sauce huître par exemple).



Source : <https://lecorpshumain.fr/organe-des-sens/gout>



Des **stimulations trigéminales** (via le nerf trijumeau) permettent d'expérimenter d'autres **sensations "non gustatives"** :

- le piquant
- le brûlant
- le rafraîchissant
- l'âpre

Les saveurs sont importantes, les sensations aussi !

Mémo Saveurs et Sensations

- | | |
|-------------------------|---|
| • Acide : citron jaune | • Âpre : thé trop infusé |
| • Sucré : miel | • Piquant : wasabi |
| • Salé : chips | • Rafraîchissant : sirop de menthe glaciale |
| • Amer : chocolat à 90% | • Brûlant : tabasco |

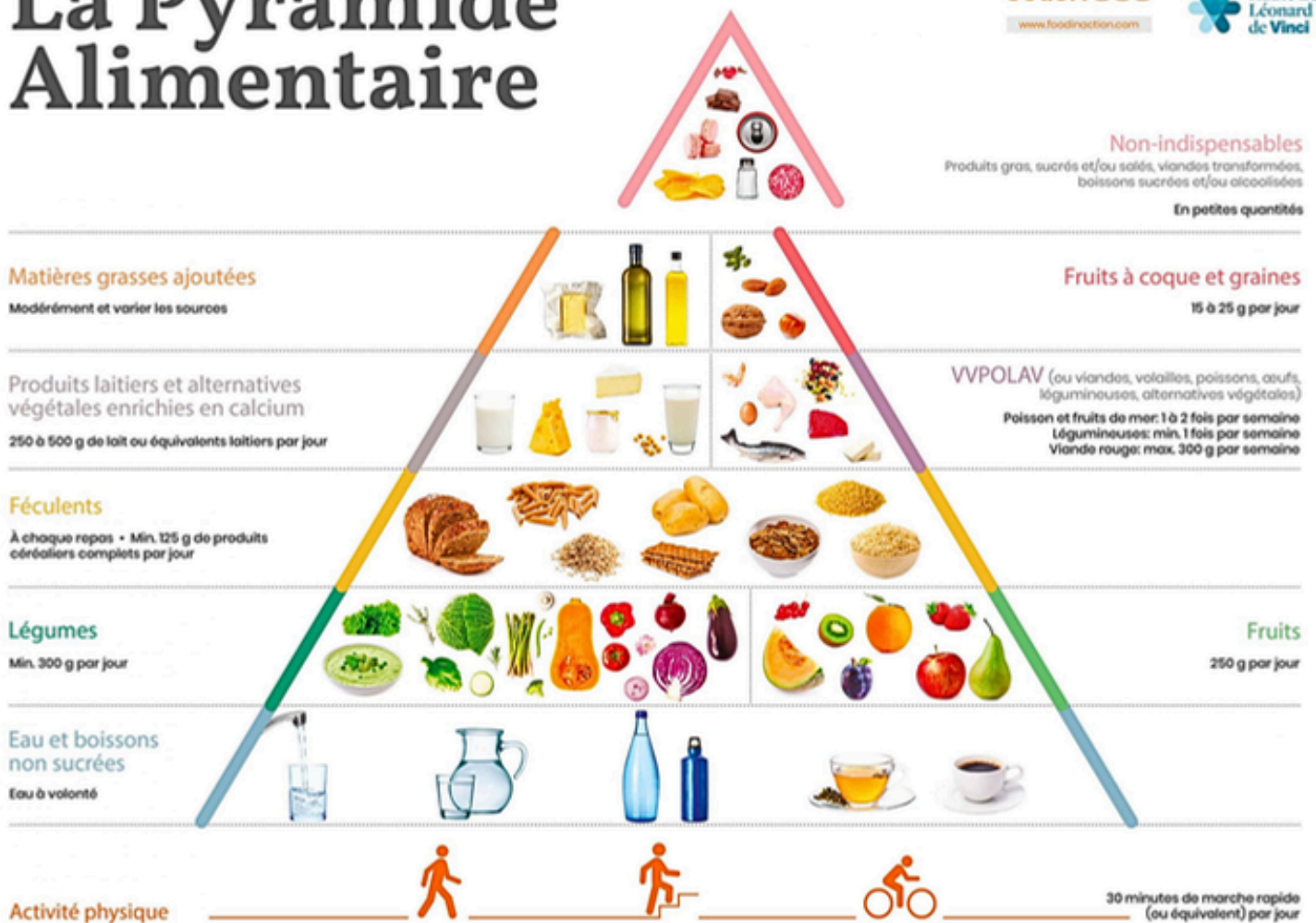
L'influence de l'odorat sur la perception du goût : le chocolat à la menthe.

Comprendre les saveurs
aide à mieux composer son assiette au quotidien.

La Pyramide Alimentaire

Food in
action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



Source : FoodInAction

La pyramide alimentaire : 7 groupes et 4 grandes fonctions

Les 7 groupes de la pyramide alimentaire sont l'eau, les fruits et légumes, les féculents, les produits laitiers, les viandes/poissons/œufs, les matières grasses, et les produits sucrés (voir pyramide alimentaire ci-dessus).

Les fonctions principales des aliments :

- **Aliments PROTECTEURS** : pour se défendre contre les maladies et protéger notre corps.
- **Aliments BÂTISSEURS** : pour construire les os, les muscles...
- **Aliments ENERGETIQUES** : pour donner de l'énergie, pour bouger, réfléchir...
- **Aliments HYDRATANTS** : notre corps est surtout composé d'eau, il faut la renouveler !





Ce soir, je mange quoi ?

Chaque groupe d'aliments est important, aucun aliment n'est interdit. Tout est une question d'équilibre et de quantité !

Un repas équilibré, c'est :

- Des légumes et crudités
- De la viande, du poisson, des oeufs
- Des féculents et/ou du pain
- Un produit laitier
- Un fruit
- De l'eau à volonté !



A RETENIR

- Chaque groupe d'aliments a un rôle : énergie, construction, protection, hydratation.
- Aucun aliment n'est interdit : tout est une question d'équilibre et de variété.
- Le goût se développe avec l'expérience : sentir, toucher, goûter, comparer.
- Les saveurs aident à mieux comprendre ce que l'on mange.
- Un repas équilibré se construit sur la journée, en fonction des activités et de l'appétit de l'enfant. Associer l'enfant à l'élaboration du repas développe sa curiosité alimentaire.
- Le plaisir de manger est essentiel pour développer de bonnes habitudes alimentaires.



**Pour contacter
la Mnd35**

02 99 41 83 78
administration@mnd35.fr
www.mnd35.fr