

18 mois – 3 ans

10 à 15 minutes

4 à 6 enfants

Matériel : un panier, 3 fruits, un torchon

Une séance d'éveil sensoriel autour de fruits vrais, entiers, à toucher et à sentir. Aucun enfant n'est obligé de goûter : la découverte par les mains et le nez est déjà l'objectif de la séance. À refaire chaque semaine avec des fruits différents.

LE DÉROULÉ

- 1 On sort les fruits un par un.** Le panier est couvert d'un torchon, l'adulte sort un fruit, le nomme, le fait passer de main en main. On prend le temps : un fruit à la fois, chacun son tour.
- 2 On met des mots.** Doux, rugueux, froid, lourd, léger. L'adulte propose les mots, l'enfant répète s'il veut. Les plus grands peuvent chercher : lequel est le plus lourd ?
- 3 On sent.** L'adulte coupe un fruit en deux et le fait sentir à chacun. C'est souvent le moment préféré : l'odeur d'une orange coupée est une découverte entière.
- 4 Qui veut goûte.** En morceaux qui **s'écrasent facilement entre deux doigts** : banane, fraise bien mûre... La pomme et la carotte crues, trop dures, se goûtent râpées ou cuites. Assis, chacun décide, et un refus est une réponse acceptée : le fruit reviendra une autre semaine.

DEUX VARIANTES

Le sac mystère (dès 2 ans et demi) : reconnaître un fruit au toucher, sans le voir. · **Le jeu de paires** : notre imagier imprimé deux fois devient un memory de 8 fruits.

LE CADRE DE RÉFÉRENCE

Cette fiche s'inscrit dans la **Charte nationale pour l'accueil du jeune enfant** (arrêté du 23 septembre 2021, art. L.214-1-1 du CASF), que chaque projet d'établissement décline, et dans son axe « multiplier les activités culturelles, sensorielles et artistiques au sein des modes d'accueil ».

SÉCURITÉ, AVANT TOUT

Une question d'âge : miel, jamais avant 1 an · fruits à coque entiers, jamais avant 6 ans.

Une question de forme, pas d'âge : raisin et tomate cerise coupés en quatre dans la longueur · pomme et carotte crues râpées ou cuites. Ces aliments ne sont pas interdits, c'est leur forme entière qui pose problème.

On goûte **assis, sous surveillance**, en respectant le projet d'accueil et les PAI de la structure.

LES REPÈRES 0-36 MOIS

Le lait et l'eau sont les seules boissons nécessaires · les repères officiels recommandent d'éviter les aliments et boissons sucrés avant 3 ans, jus compris · on cuisine sans sel ajouté · les produits à base de chocolat sont à limiter, du fait de leur teneur en nickel. (HCSP, avis du 30 juin 2020 · mangerbouger.fr)



À relayer aux familles : l'imagier du goûter et des activités d'éveil pour la maison, offerts et sans inscription, sur familles.neogourmets.com. L'affiche « Tout doucement » (les mêmes repères, format salle d'attente ou entrée de crèche) est téléchargeable sur praticiens.neogourmets.com. Nos goûters sans sucres ajoutés sont notés **4,8/5**, moyenne des 140 avis clients publiés sur neogourmets.com.

