

Aimer les aliments sucrés et caloriques et nous méfier de ce que nous ne connaissons pas fait partie de la nature humaine et définit en partie notre comportement alimentaire. Mais parfois, nous en arrivons à ne même pas vouloir goûter ce qui est bon pour notre santé.

« Je n'aime pas ça de toute façon ! »

Heureusement, notre goût peut évoluer et nous pouvons entraîner nos sens. C'est précisément dans cet objectif que l'École du Goût a été créée au Parc naturel de l'Our, en collaboration avec l'Institut du Goût de Paris.



**Ecole du Goût
Naturpark Our**
12, Parc
L-9836 Hosingen
Tél.: +352 90 81 88-1
E-mail : joelle.nosbusch@ecole-du-goût.lu

design: www.fredhiger.lu



Le « goût », qu'est-ce que c'est ?

Le goût est **l'impression sensorielle d'ensemble** qui apparaît quand nous ingérons des aliments.

Tous les sens participent, pas seulement le goût, mais aussi l'odorat et la vue, l'ouïe et le toucher.

Les attentes et expériences de chacun ainsi que divers facteurs personnels ou liés au produit jouent également un rôle important.



© Raymond Clement



« École du Goût » Parc Naturel de l'Our

Sur les traces du goût



Que se passe-t-il ?

L'offre alimentaire a beau se diversifier de plus en plus, nous persistons à consommer des repas non sains et non équilibrés. Pourquoi mangeons-nous des aliments trop sucrés, trop gras, trop salés, trop industriels qui nous rendent malades à long terme ?

Avons-nous perdu le goût des choses bonnes et saines ?

La nourriture de mauvaise qualité est partout. Les enfants sont particulièrement exposés à ces tentations. Mais comment faire pour les inciter à manger sain et équilibré ?



L'objectif de l'École du Goût

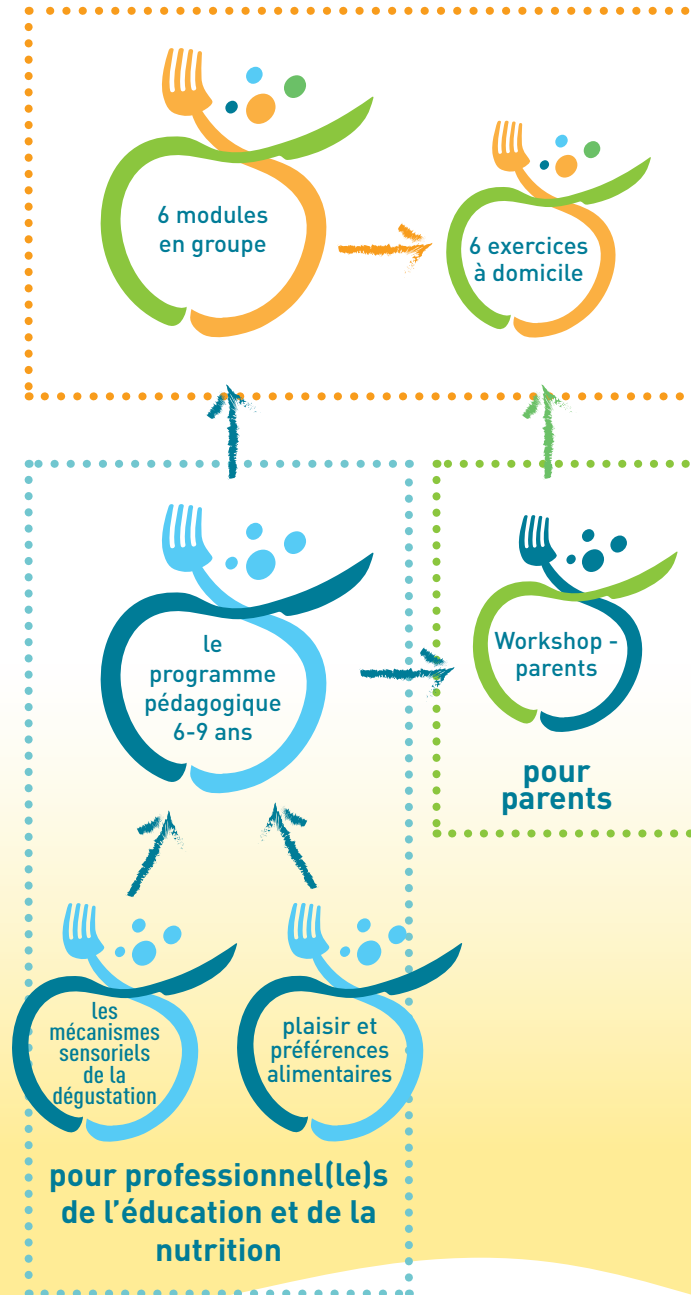
du Parc naturel de l'Our est de stimuler la sensibilité naturelle du goût chez les enfants.

Ils apprennent à exploiter pleinement leurs aptitudes sensorielles et à exprimer leurs ressentis avec des mots.

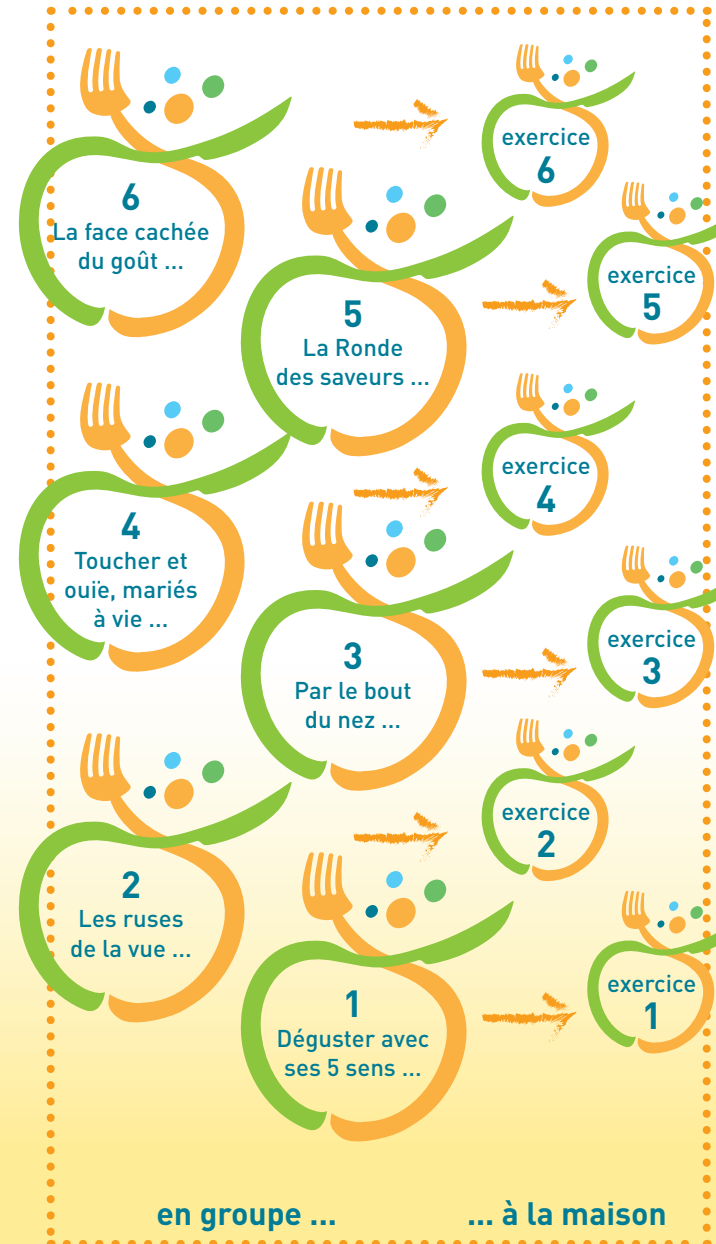
Cette formation contribue ainsi à éveiller la curiosité des enfants pour de nouveaux aliments tout en leur permettant de vivre de nouvelles expériences et d'adopter sur la durée une alimentation plus saine et diversifiée.



pour enfants de 6-9 ans



détails des modules



L'École du Goût est « Work in progress ».

Nous proposons un programme pédagogique comptant jusqu'à six modules de formation pour les enfants de 6 à 9 ans.

Sa **pédagogie** repose sur la formation sensorielle éprouvée des « Classes du Goût » françaises et a été spécialement adaptée à l'environnement luxembourgeois.

Pendant les ateliers, les enfants réalisent des exercices pratiques qui leur permettent de découvrir de nombreux nouveaux aliments avec chacun de leurs sens, de se faire leur propre opinion et d'en discuter avec leurs camarades.

Les parents et éducateurs jouent un rôle central dans ce processus d'apprentissage et y sont dès lors activement impliqués. Des ateliers d'information ciblés fournissent toutes les informations et capacités nécessaires à cet égard.

