04 — À TABLE, JE DÉCOUVRE ET JE GOÛTE

LES PAROLES VALIDÉES

Qu'y a-t-il dans mon assiette ?
Des couleurs et des odeurs !
Un aliment que je découvre…
Comment parler de ses saveurs ?
Une carotte peut être croquante,
Une poire bien mûre, fondante.
La soupe peut être onctueuse,
La peau de l'orange est rugueuse.
Je regarde ce qu'on me propose,
Je peux demander :
« Comment ça s'appelle ? »
Je découvre une odeur nouvelle,
Et des mots pour parler d'elle.
À table, je découvre et je goûte,
Je prends mon temps, je suis curieux.
Une odeur, une saveur,
Des aliments de plusieurs couleurs !
Je peux aimer, être surpris,
Mes goûts peuvent changer aussi.
Un adulte me propose de goûter,
Une petite bouchée pour découvrir.
Si aujourd'hui je suis hésitant,
Il me laisse avancer doucement.
Je peux dire : « Ce goût me surprend »,
Ou bien : « Je n'aime pas pour l'instant. »
Une autre fois, je pourrai essayer,
Sans être obligé de tout aimer.
À table, je découvre et je goûte,
Je prends mon temps, je suis curieux.
Une odeur, une saveur,
Des aliments de plusieurs couleurs !
Je peux aimer, être surpris,
Mes goûts peuvent changer aussi.

« Moi, j'aime la carotte cuite ! »
« Moi, je la préfère croquante ! »
Nous pouvons avoir des goûts différents,
Et nous écouter tranquillement.
Une carotte qui craque sous les dents,
On peut dire qu'elle est…
Croquante !
Pour connaître le nom d'un aliment,
Que peux-tu demander ?
« Comment ça s'appelle ? »
Faut-il aimer exactement
Les mêmes aliments que son ami ?
Non !
Un personnage n'aime pas un aliment
La première fois qu'il le goûte.
Ses goûts peuvent-ils changer plus tard ?
Oui, c'est possible !
Son ami hésite à goûter.
Faut-il le forcer ?
Non !
On propose sans forcer !
À table, je découvre et je goûte,
Je prends mon temps, je suis curieux.
Une odeur, une saveur,
Des aliments de plusieurs couleurs !
Je peux aimer, être surpris,
Mes goûts peuvent changer aussi.
Des mots pour raconter,
Des saveurs à découvrir…
À table, j'apprends avec plaisir !