

Education au goût à l'école

Jeudi 13 octobre 2022

École ELEMENTAIRE de SAINT BOHAIRE

Classe de CE2 Mr FOURICQUET

« Approche sensorielle de l'alimentation »

Atelier 1 : manger avec ses 5 sens

Atelier 2 : les 3 étapes de la dégustation



Osez l'alimentation
autrement !



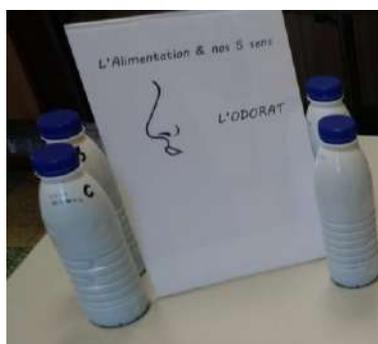
Atelier 1 : manger avec ses 5 sens

Partons à la découverte de nos 5 sens utilisés sans trop le savoir quand on mange...



LE TOUCHER : toucher, caresser, palper, appuyer, malaxer, gratter... Que disent les mains ? Quelles informations nous donnent-elles sur les aliments ? C'est rond, carré ? C'est dur ou mou ? C'est rugueux ou doux ? ...

L'ODORAT : flairer, sentir, détecter les odeurs que dégagent les aliments, notre nez est très puissant ! Retrouve à quoi ressemblent les odeurs cachées ou quel souvenir ?



L'OUÏE : écouter les bruits que font les aliments cachés dans les bouteilles. Un son fort, aigu ? Le bruit comme des billes, de la pluie, du sable ? L'aliment est-il solide ou liquide ? Gros grain ou petit morceaux ?

L'oreille nous donne plein d'informations sur les aliments sans les voir, les sentir, ni les toucher.

Les aliments font aussi du bruit quand on les mange dans la bouche. Quel bruit quand on croque une biscotte ? Quel bruit quand on épluche un légume ?



LE GOUT : 4 aliments pour reconnaître les 4 saveurs.

ACIDE, AMER, SALE et SUCRE. Quelles sensations ces saveurs font-elles en bouche ?

Acide : ça « pique » ou « chatouille les joues »,

Amer : ça « gratte » ou « râpe » et « reste longtemps dans la bouche »...

Salé : « picote » ou « donne soif »

Sucré : « mmm c'est rond », « c'est doux » en bouche.

Atelier 1 : manger avec ses 5 sens

LA VUE : qu'est-ce que les pommes racontent ?

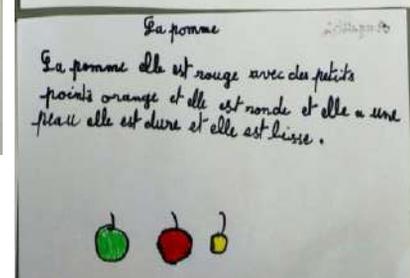
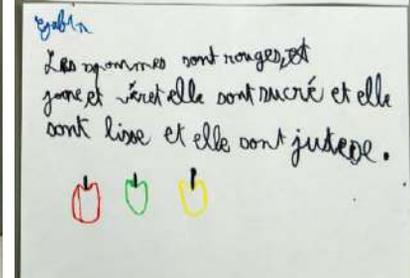
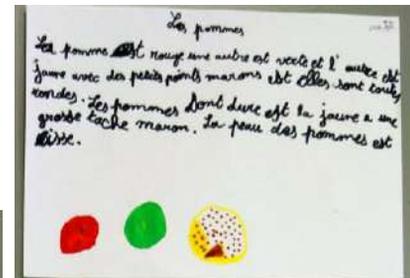
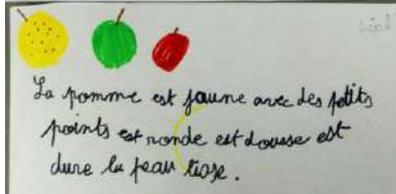
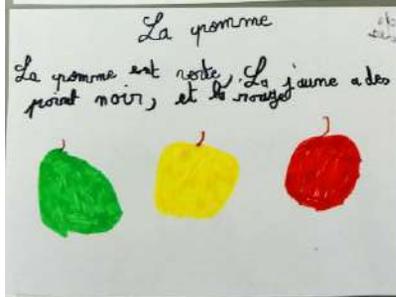
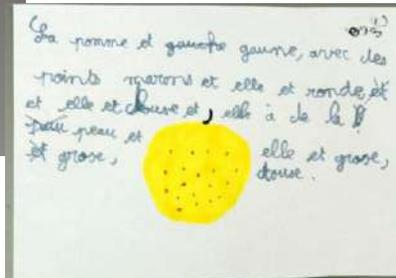
Décrire les caractéristiques sensorielles des 3 pommes présentées :

LA VUE : regarder, observer, reconnaître, s'attendre à un goût, constater la couleur ... la vue est le premier sens utilisé dans l'acte de manger. Attention, la vue peut aussi nous tromper sur les attentes de l'aliment !



Des descriptions et des connaissances écrites ou dessinées sur les pommes :

- « les pommes ont plusieurs couleurs »
- « présence de points noirs »
- « elles sont rondes »
- « forme arrondie »
- « la pomme verte est lisse »
- « elles sont belles »
- « présence d'une tige »
- « la peau est dure »
- « douceur de la pomme »



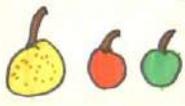
Atelier 1 : manger avec ses 5 sens

LA VUE : qu'est-ce que les pommes racontent ?

- La pomme rouge en a eu il y a du marron
 - La pomme jaune a une tache marron, elle a des points noirs.
 - La pomme verte a des petits points blancs.
 - Elles sont collantes.



Je vois 3 pommes la première est rouge la deuxième est verte la troisième est jaune. Elles sont arrondies la verte est lisse comme la rouge la jaune est rugueuse.



Elle est douce elle est belle elle est rouge et elle est jaune.
 Elle est lisse elle est verte elle est belle.
 Elle est belle elle est rugueuse elle a des petits points marron est il a trois pommes et sont rouge elle sont verte elle sont belle.



Elles sont rondes et Elles sont colorées.
 Elles sont colorées.
 La jaune a des petits points.
 Les pommes.
 Elles sont lisses.



La pomme rouge est ronde et dure la verte est ronde, dure et grosse la jaune a des petits points blancs elle est tendre et elle roule.



Les couleurs et rouge et jaune et verte avec les pommes et peut même il son de toute couleur sur un arbre de pomme et la tait la ri se l'ont darvoire des pomme.



Je vois une pomme rouge lisse, et une pomme verte lisse, et une pomme jaune lisse et une tache au bas de la pomme. Elles sont belles.



La pomme jaune a des petits points noirs. Elle a une tache marron au bas. Elle son tendre. La pomme rouge a des tache jaune. La verte a des tache blanche.



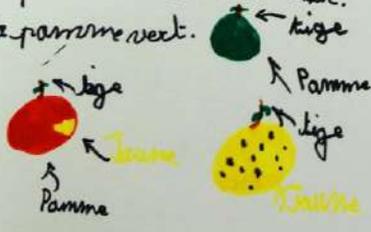
Les pommes ont plusieurs couleurs. Il y a deux pommes rondes et une pomme verte. La verte a des petits points blancs. La rouge a des petites taches marron. La jaune a des tous petits points. Et la verte elle a des tous petits points.



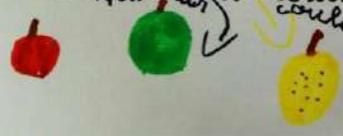
Les pommes ont différentes couleurs. Il y a trois pommes rondes. La pomme jaune a des petits points noirs. La pomme verte a des petits points blancs. La pomme rouge a des petits points jaunes.



Les pommes de différentes couleurs.
 La pomme verte est lisse.
 La pomme verte.
 La pomme rouge.
 La pomme jaune.



Il y a vue et il y a toucher la douceur de la pomme. Ils ont plusieurs couleurs.



Les pommes ont plusieurs couleurs. Une pomme est verte. Les pommes ont des taches marron.



Atelier 2 : les 3 étapes de la dégustation

LE SENS	ACTION	MES SENSATIONS
---------	--------	----------------

AVANT LA MISE EN BOUCHE

La vue	REGARDER	L'état La forme L'aspect La couleur
Le toucher	PALPER	Quand j'appuie Quand je caresse La température
L'odorat	FLAIRER	La/les Odeurs ça me fait penser à ...
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ?

DANS LA BOUCHE (PRENDRE UN PETIT BOUT D'ABORD...)

Le goût	GOUTER avec la langue et la bouche	Saveurs / sensations
Le toucher	TOUCHER PALPER	Pression avec les dents Caresse avec la langue Température
L'odorat	FLAIRER	Arômes <i>se boucher le nez, mettre l'aliment en bouche puis se déboucher le nez</i>
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ? <i>mettre l'aliment en bouche, boucher ses oreilles puis mâcher.</i>

MON IMPRESSION GÉNÉRALE

J'ai aimé...	
J'ai moins aimé ...	

LES 3 ETAPES DE LA DEGUSTATION :

1^{er} temps AVANT DE GOÛTER : décrire les attentes AVANT de goûter le biscuit avec l'aide de ses sens (vue, odorat, toucher, ouïe)

2^{ème} temps PENDANT LA DEGUSTATION : décrire son ressenti PENDANT la dégustation du biscuit (goût, arôme, toucher en bouche, bruit en bouche)

3^{ème} temps APRES LA DEGUSTATION : décrire son appréciation APRES la dégustation, son impression générale, si la dégustation a été agréable ou non

Utiliser cette méthode dans la découverte d'un nouvel aliment permet d'aiguiser les perceptions en comprenant les raisons d'appréciation ou de désaffection.

Cette méthode permet ainsi de débloquent certains dégoûts ou blocages d'un aliment en instaurant le partage de sensations et de perceptions.

Cette méthode est aussi riche pour l'apprentissage du vocabulaire de description.

