

Education au goût à l'école

Jeudi 13 octobre 2022

École ELEMENTAIRE de SAINT BOHAIRE

Classe de CP-CE1 Mme HARRAULT

« 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 »

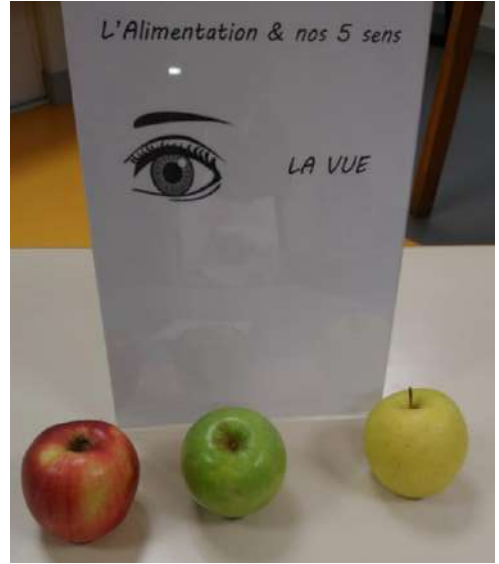
Sucré : « mmm c'est rond », « c'est doux » en bouche.

Atelier 1 : manger avec ses 5 sens

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

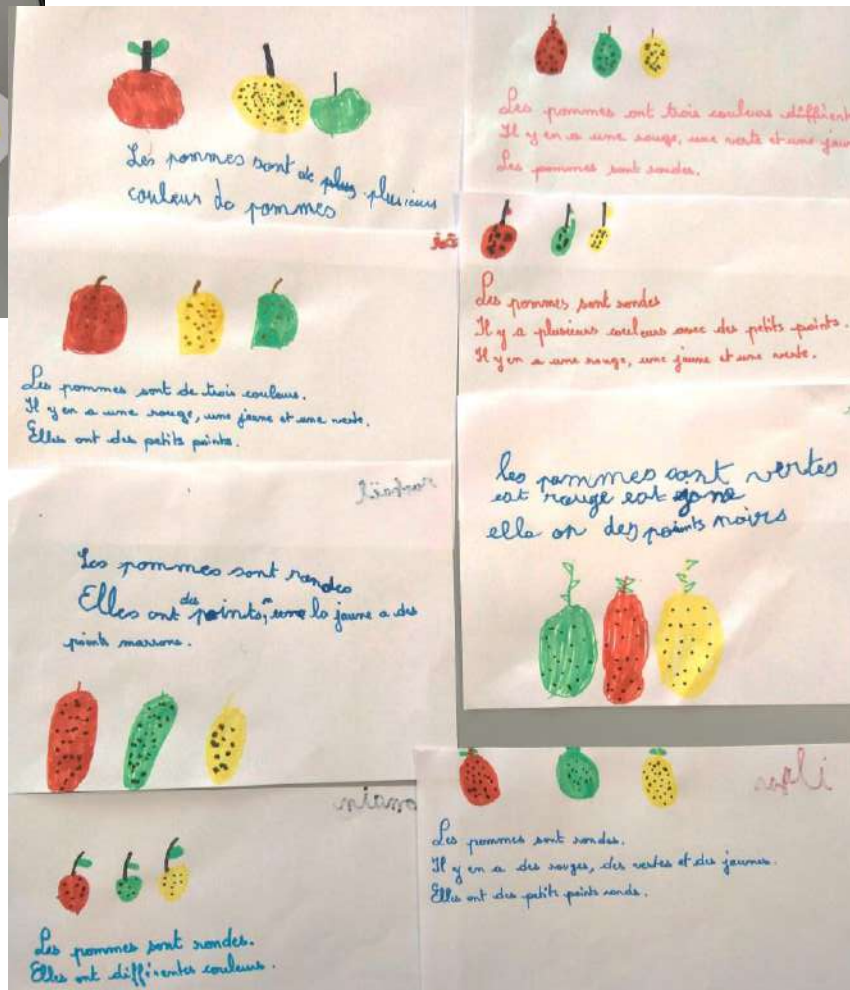
Décrire les caractéristiques sensorielles des 3 pommes présentées :

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 ?





Il y en a une rouge, une jaune avec des points, et une verte.

Il y en a une rouge une jaune une verte une jaune avec des points marrons.

Il y en a une rouge une jaune et une verte.

Les pommes ont une forme arrondie. Les pommes ont deux couleurs différentes, il y en a une avec des points marrons, c'est la jaune et les deux autres pommes rouges et vertes ont des points jaunes.


Les pommes sont rondes. Elles ont une couleur rouge, une couleur verte et une couleur jaune.

Les pommes peuvent être vertes, jaunes ou rouges. Elles ont des points.


Les pommes sont rondes. Il y en a une jaune, une rouge et une verte. La rouge a des points jaunes. La jaune a des points marrons et la verte a des points blancs.




La pomme jaune a des points marrons. La pomme verte a des points blancs. La pomme rouge a des points jaunes.




Les pommes ont une forme ronde. Il y a une pomme verte avec des points blancs, la rouge a des points jaunes et la jaune a de petits points marrons.




Il y a trois pommes, une rouge, une jaune et une verte. Elles ont des petits points.




Les trois pommes sont rondes. Elles sont de différentes couleurs, la jaune a des points marrons, la rouge rouge et la verte ont des petits points jaunes.



Il y a trois pommes. Elles sont rondes. Elles ont des points.




Il y a trois pommes, 1 rouge avec des points jaunes, une pomme verte avec des points blancs et une jaune avec des points marrons. Ces trois pommes sont toutes rondes.




La pomme verte a des points blancs, la pomme rouge a des points jaunes, la pomme jaune a des points marrons.

FA Enzo P



Les pommes sont rondes. Il y en a une jaune, une rouge et une verte.

Il y a une pomme rouge, une jaune et une verte. La pomme rouge a des points marrons. La pomme verte a des taches marrons. La pomme jaune a des taches marrons.



Les pommes sont rondes il y a une pomme jaune avec des points marrons, une pomme rouge avec des points blancs et une pomme verte et des points gris.

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.

