L’alimentation vue par nos sens et nos émotions



Ce programme a obtenu l’attribution du logo PNA car il s’inscrit parfaitement dans l’esprit du Programme national pour l’alimentation. Cette initiative s’inscrit au côté d’un très grand nombre d’autres qui aurant touts pour objectif d’améliorer notre alimentation, de valoriser notre patrimoine culinaire, de transmettre aux jeunes générations le goût pour une bonne alimentation.





Sylvie MARTY – Diététicienne nutritionniste – Saint-Paul-Lès-Dax - 2012

ATELIER N° 1

Autour des sensations olfactives

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :

Cette séance a pour but de faire prendre conscience des odeurs qui nous entourent. Les odeurs sont partout : dans les aliments, dans les boissons, à la maison, à la crèche
L'olfaction nous prévient des empoisonnements (éviter les nourritures avariées) et participe à notre survie. Avec l'évolution l'homme s'est détaché de l'utilisation de son odorat. Ce sens est devenu flou, insaisissable.
Il convient d'entraîner sa mémoire olfactive, en particulier en nommant les odeurs, pour mieux profiter de l'univers des odeurs.
Pour cette séance, on s'intéressera aux fruits, légumes, épices et plantes aromatiques

Objectifs :

- Enrichir son répertoire olfactif
- prendre conscience des différences interindividuelles
- Prendre conscience de la difficulté à trouver des mots
- Prendre conscience de la force d'évocation d'un souvenir par l'odeur
- Décrire et reconnaître les odeurs familières, décrire les odeurs inconnues
- Eveiller la curiosité

Nombre de participants :

- 7 jeunes enfants de 2 à 3 ans

Préparation de la séance :

Pour l'activité 1 (pour groupe de 8)

- Une table avec une nappe et un panier contenant 5 fruits et 5/6 légumes : 1 poire, 1 citron, 1 fruit de la passion, 1 fraise, 1 banane, 1 champignon de Paris,1 aubergine, 1 carotte, 1 poivron, 1 branche de céleri, 1 artichaut.

(retrouver au moins les fruits et légumes du livre « un petit trou dans une pomme »)

Pour l'activité 2

- Prévoir un godet avec du coton imbibé d'huile essentielle de citron, arôme banane, d'arôme champignon soit 3 godets (Fournitures sur http://www.culinaide.com/)

Autres possibilités :

- Prévoir un godet avec du poivre, de la cannelle, des clous de girofle soit 3 godets
- Prévoir de la menthe fraîche et du romarin

Pour l'activité 3 (autre pièce)

- Diffuser à l'avance à l'aide d'un diffuseur d'huile essentielle de l'huile essentielle de mandarine (vertu apaisante chez les enfants) et prévoir de livre « un petit trou dans une pomme » (Il est possible d'imbiber un coton pour faire diffuser l'huile essentielle, à garder hors de portée des enfants)

Pour l'activité 4

- Des crayons de couleur sont sur les tables pour que l'enfant puisse dessiner les fruits et les légumes

Matériel nécessaire :

- un sac poubelle
- une lavette
- des lingettes désinfectantes
- un nettoyant anti-bactérien
- une nappe
- un couteau et une planche à découper
- un panier en osier
- un diffuseur d'huile essentielle (avec huiles essentielles et arômes)
- tapis
- godets et coton

Matériel nécessaire par enfant

- 1 feuille blanche A4
- Des crayons de couleur
-

Déroulement de la séance (45')

Présentation des ateliers autour des 5 sens

Le plaisir, un besoin

Les enfants peuvent décrire les plats ou les aliments qui leur procure du plaisir. Faire remarquer leurs yeux qui pétillent uniquement à l'annonce des plats. Ce qui crée le plaisir : un plat préparé par une personne qu'on aime, un plat ou un aliment goûté lors d'un moment agréable, un légume qu'on a vu cultiver ou préparer.

Introduction : qu'est-ce que j'ai senti depuis que je me suis levé : savon, dentifrice, animal de compagnie, draps, pain grillé….

activité 1 :

Indiquer à l'enfant que nous allons nous servir de nos 5 sens pour cette activité.
Nos yeux pour voir, regarder, observer, reconnaître.
Notre peau pour toucher, palper, presser, caresser (introduire le mot texture).
Nos oreilles pour écouter.
Notre nez pour sentir, humer, flairer.
Notre langue pour goûter.

Un morceau de chaque aliment pourra être distribué aux enfants qui le souhaitent.
Chaque enfant pourra décrire à sa façon puis nommer chaque aliment.
Ensuite il classera l'aliment en fruit ou en légume sachant qu'un fruit a une saveur plutôt sucré alors qu'un légume a une saveur non sucrée et parfois plutôt amère.

Activité 2 :
L'enfant va se servir en particulier de l'odorat dont l'organe principal est le nez. Il va nous permettre de **sentir, humer, flairer**
L'animateur va donner 1 godet à odeur, puis il demandera à chaque enfant de s'exprimer sur la réaction hédonique (j'aime / je n'aime pas) puis sur les souvenirs que ça lui rappelle. Pour chaque odeur, l'animateur demandera de retrouver l'aliment qui correspond à l'odeur du godet. Il mettra aussi en évidence les différences interindividuelles des sensations et des souvenirs sur les odeurs proposées.
Il peut- être proposé aux enfants de fermer les yeux pendant qu'ils sentent l'odeur pour leur permettre de bien se concentrer sur leurs sensations.

Activité 3 :
Accueillir dans une pièce où l'huile essentielle de mandarine aura été diffusée. Installer confortablement les enfants autour de l'animateur.
Puis l'animateur contera l'histoire.
Notion de diversité alimentaire « goûter à tout nous permet de devenir beau »

Activité 4 :
Amener les enfants à dessiner « je goûte des fruits et les légumes ». Le dessin terminé, l'animateur leur demande de parler du dessin et le notera ainsi que le prénom sur le dessin.

Vocabulaire vu en séance

Fruit, légume, sentir, flairer, humer, odeur, nez, nommer, épice, plante aromatique, orange, citron, fruit de la passion, fraise, banane, champignon de Paris, poireau, carotte, poivron, branche de céleri, artichaut, poivre, menthe, cannelle, romarin, clou de girofle

Prolongement possible

Exposer des photos des aliments sentis.
Prévoir les menus de la crèche avec certains aliments présentés : exemple ce jour là « salade de fruit »

Constituer une orgue à odeur : cf page jointe

L'animateur fait toujours l'expérience en même temps que les enfants.

Sylvie MARTY – Diététicienne nutritionniste – Saint-Paul-Lès-Dax - 2012

ATELIER N° 2

Autour du toucher

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :
Le toucher est un sens « un peu » négligé dans la dégustation. L'enfant va découvrir des sensations tactiles et thermiques.

Objectifs :
- Définir les différentes perceptions liées au toucher
- Découvrir le sens du toucher
- Prendre conscience de l'importance du toucher
- Découvrir le vocabulaire lié aux stimulations tactiles

Nombre de participants :
- 6 à 8 jeunes enfants de 2 à 3 ans

Préparation de la séance :

Pour l'activité 1 (pour groupe de 7)

Prévoir 7 boîtes à chaussures peintes de même couleur avec un trou de chaque côté de façon à ce que l'enfant puisse passer sa main.
A l'intérieur de chaque boîte disposez
- lentilles
- farine
- riz
- pâtes
- une pomme de terre
- pain
- pâte à pain

Autre alternative :
Confectionner 7 gants avec un élastique et à l'intérieur de chaque gant, disposez :
- un galet
- un morceau de toile cirée
- une bande de papier de verre
- pâte à modeler
- velours
- semoule
- Eponge bébé

Pour l'activité 2 (préparation pour 24 enfants)

- Prévoir de la pâte à pain pour 12

750 g de farine, 12 g de levure, 12 g de sel, 450 ml d'eau
Faire un levain (un peu de farine, levure et un peu d'eau à 40° ou T° corporelle). Laisser poser 1/4h puis verser sur la farine, ajouter le sel et l'eau tiède puis pétrir. Laisser lever 3h ou + et mettre au réfrigérateur pour stopper la levée jusqu'à l'atelier.

- Préparation pour 12 :
  - Prévoir un levain avec 12 g de levure. Puis préparer un bol / enfant (pour les plus grands) avec 60 g de farine + 1 g de sel + 1 cuillère à café de levain et un verre de 35 ml (ou g) d'eau à part.

Matériel nécessaire :

- un sac poubelle
- une lavette
- des lingettes désinfectantes
- un nettoyant anti-bactérien
- une toile cirée
- bols
- Four et plaque à pâtisserie
- verres
- Pèse-aliment
- 1,5 kg de farine
- Levure boulangère déshydratée
- Sel fin
- Pomme de terre, lentilles, pâtes, riz, pain
- tabliers

Déroulement de la séance (45')

Le toucher

Demander aux enfants de rappeler les parties du corps qui donnent des informations sur la texture : expliquer le mot texture (via texture moelleuse, croustillante, molle, dure). On perçoit la texture en palpant les aliments grâce à un simple contact.

Activité 1 :

Présenter autour d'une table une boîte devant chaque enfant. Bien expliquer que le contenu sera montré à la fin, pour l'instant l'important est de s'exprimer et de dire aux

autres ce qu'on ressent, sachant qu'on peut ressentir des choses très différentes. Repérer le leader ou le plus courageux et commencez par l'amener à mettre la main dans la boîte et lui demander ce qu'il ressent. Amener les autres à faire de même. Puis faire tourner les boîtes dans le sens des aiguilles d'une montre.

L'animateur accompagne par les adjectifs : mou, dur, doux, collant, farineux, piquant, lisse, râpeux, granuleux, humide, soyeux, filandreux, chaud, froid, frais

Activité 2 :

Les enfants vont réaliser du pain qu'ils emporteront à la maison.
Les plus grands feront la pâte à partir d'un petit bol pré-pesé de farine/sel/levure, les plus petits feront des pâtons grâce à la pâte faite à l'avance.
Durant la fabrication l'animateur va présenter les différents ingrédients et va faire un rappel de l'atelier sur l'odorat en faisant sentir le levain en demandant ce que ça leur rappelle. L'animateur accueillera les différents ressentis. En faisant goûter le sel on pourra aborder la notion de saveur salée sur laquelle on rebondira quelques séances plus tard.

Vocabulaire vu en séance

mou, dur, doux, collant, farineux, piquant, lisse, râpeux, granuleux, humide, soyeux, filandreux, chaud, froid, frais
levure, farine, sel
lentilles, farine, pain, pâtes, riz, céréales, blé, pâte à pain
salé

Prolongement possible

Panneaux de photos de céréales, de champs, de pains

Quelques repères pour la séance

Fabriquer des éprouvettes tactiles : gants avec élastique

L'animateur fait toujours l'expérience en même temps que les enfants.

ATELIER N° 3

Autour de l'ouïe

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :
L'ouïe est présente dans la dégustation via la bouche qui est une caisse de résonance

Objectifs :
- Montrer le rôle de l'ouïe dans la dégustation
- Découvrir le vocabulaire lié aux stimulations auditives

Nombre de participants :
- 7 jeunes enfants de 2 à 3 ans

Préparation de la séance :

Pour l'activité 1 (pour groupe de 7)
- CD de Henri Dès du livre « les apprentis du goût » et chanson « aimer ou détester »
- Un lecteur CD

Pour l'activité 2 (pour un groupe de 7)
- Prévoir un bandeau / enfant
- 1 Petite bouteille d'eau minérale gazeuse bouchée
- 2 glaçons avec un verre en verre
- 2 Noix et casse-noix
- 1 Paquet de bonbon ou une plaque de chocolat avec papier aluminium
- 1 œuf et un bol
- 4 petits fromages frais

Le loto sonore est un bon outil pour compléter l'activité 2.

Pour l'activité 3 (pour un groupe de 7)
- 2 Pommes Granny
- 2 Pommes Canada
- 1 assiette/enfant

Matériel nécessaire :
- un sac poubelle
- une lavette
- des lingettes désinfectantes
- un nettoyant anti-bactérien

- une nappe
- un couteau
-

Déroulement de la séance

Rappel des séances précédentes

L'ouïe : les sons jouent un rôle dans la dégustation perturbant le consommateur ou éveillant son appétit. Certains recherchent le croquant le la pomme verte par exemple là où d'autres préfèrent le feutré de la banane. Les sons font partie intégrante du goût. Cette dimension sensorielle passe parfois inaperçue « quels aliments font du fruit en bouche ? »
Faire énumérer aux enfants des aliments sonores et leur demander s'ils aiment le son qui accompagne la dégustation. Ex : radis, croûte de pain ; chips, feuille de salade, biscotte… Le son peut venir de l'extérieur, pendant une fête, en crèche pendant le temps du repas. Manger dans le bruit ne permet pas d'être attentif à ce que l'on mange. On sait également que la digestion est modifiée dans un univers sonore. Ainsi donc, il faut insister sur cette nuisance qui perturbe le repas.

Activité 1 :

Les enfants sont accueillis dans la pièce avec la chanson « aimer ou détester »
Les paroles sont reprises par l'animateur avec les enfants sur le refrain, et la chanson est rejouée sur le lecteur de CD

Activité 2 :

L'exercice consiste à reconnaître des sons entendus avant la consommation.
Les enfants sont assis autour d'une table et derrière une table avec la nappe, l'animateur a préparé les aliments qui font du bruit. L'animateur peut refaire le bruit près des oreilles des enfants qui gardent bien le masque.
Les masques sont distribués aux enfants. Ils vont ensuite verbaliser ce que les bruits leur évoquent. Puis l'animateur refera le bruit une fois le masque enlevé.

- ouvrir une bouteille d'eau gazeuse
- mettre le glaçon dans un verre et verre l'eau gazeuse
- casser les petits suisses
- casser un œuf
- casser une noix
- ouvrir un paquet de bonbons ou la plaquette de chocolat

Cet atelier va éveiller la curiosité et certains souhaiterons goûter les noix, d'autres voudront toucher l'œuf, le glaçon, l'eau qui pétille. Il est important de les accompagner dans la verbalisation de leur ressenti : mouillé, humide, jaune, gluant, froid, gelé, granuleux…

Activité 3 :

L'animateur montre les 2 pommes entières: granny et canada et demande de les décrire avec les yeux et les mains. Rappel de la séance précédente, une est lisse l'autre est râpeuse.
Puis il a préparé dans une assiette des quartiers de granny et des quartiers de canada. En goûtant ces pommes l'animateur amènera l'enfant à être attentif au « croc » plus ou moins sourd. Chaque enfant va croquer la granny en même temps pour décrire le bruit et la sensation. On dit que la pomme est croquante, dure, juteuse. Amener les enfant à prendre conscience de ce qui se passe au niveau des lèvres, des dents et de l'intérieur de la bouche. Ils feront de même pour la pomme canada. On dit que la pomme est farineuse, molle.

Ensuite, 2 enfants volontaires vont faire la démonstration suivante :

- manger un morceau de pomme granny la bouche fermée
- manger un morceau de pomme granny la bouche ouverte

Qui entends quoi ? Celui qui mange ? Celui qui est à côté ?
On remarquera la conduction du son par voie aérienne et par voie osseuse.
L'animateur rappellera ce qui fait « croc, clac, crac, pscchiiitt, crounch… » pour résumer l'atelier

A la fin de la séance, la chanson « aimer ou détester » est chantée ensemble.

Vocabulaire vu en séance

Les mots de l'ouïe :

- écouter, entendre, ouïr
- croquant, croustillant, craquant, pétillant, cassant

L'animateur fait toujours l'expérience en même temps que les enfants.

ATELIER N° 4

Autour de la vue

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :
La vue est le premier contact sensoriel : elle permet d'apprécier la forme, l'aspect et la couleur d'un aliment.
Elle influence notre comportement face à l'aliment (appétence ou rejet et peut influencer les autres perceptions gustatives. La vue est un sens très prisé en marketing sensoriel dans la mesure où elle conditionne notre comportement en tant que consommateur.

Objectifs :
- Préciser le vocabulaire afférent aux perception visuelles : couleur, forme, aspect état
- Montrer l'importance de l'influence de la couleur dans la perception gustative
- Prendre conscience de l'importance de la vue dans les choix alimentaires
- Eveiller la curiosité

Nombre de participants :
- 7 jeunes enfants de 2 à 3 ans

Préparation de la séance :

Pour l'activité 1 (pour groupe de 7)
1 fruit exotique inconnu : type fruit du dragon (ou pitaya), physalis, papaye, litchi…

Pour l'activité 2 (pour groupe de 7)

- Prévoir une bouteille d'eau plate sucrée à 10% soit 0,5 l d'eau pour 5 g de sucre et quelques gouttes de colorant alimentaire bleu
- Prévoir une bouteille d'eau pétillante type Perrier (peu minéralisée), soit 0,5 l
- Prévoir une bouteille d'eau plate, soit 0,5l d'eau colorée en vert (bleu + jaune)
- Prévoir une bouteille d'eau Vichy (salée), soit 0,5 l colorée en rouge

En début de séance, avant d'accueillir les enfants préparer les verres sur un plateau.

Pour l'activité 3 (pour un groupe de 7)
- Prévoir 200 g de fromage blanc sucré à 10%, soit 20g de sucre fin blanc pour 200g de fromage blanc à 20%
- Prévoir 200 g de fromage blanc non sucré, soit 200g de fromage blanc à 40% coloré en rose (type arôme fraise)

En début de séance, avant d'accueillir les enfants préparer les verres et petites cuillères sur un plateau.

Matériel nécessaire :

- un sac poubelle
- une lavette
- des lingettes désinfectantes
- un nettoyant anti-bactérien
- une nappe
- un couteau
- une planche à découper
- une assiette
- 1 plateau

Matériel nécessaire par enfant

- 6 verres tranparents /enfant + 1/ animateur
- 1 petite cuillère / enfant + 1 / animateur

Déroulement de la séance

Rappel des ateliers précédents

Activité 1 : la vue, source de plaisir

« Fermez les yeux, visualisez votre plat préféré et les conditions dans lesquelles vous aimez le consommer ».

Cette expérience permets à l'enfant d'exprimer une expérience de vie positive, l'oblige à rechercher une image sensorielle dans sa mémoire et montre la difficulté à trouver des mots pour exprimer un ressenti.

L'animateur liste et explicite les mots qualifiants utilisés par les enfants.

On présente dans une assiette un fruit exotique.

« Que nous racontent nos yeux à propos de ce fruit ? »

Amener les enfants à décrire, observer, la forme, la taille, les tâches de couleur, le toucher....

Eplucher et découper le fruit. Demander aux enfants de décrire l'intérieur. Ceux qui veulent goûter peuvent goûter.

Activité 2 :

Présenter à chaque enfant un verre de chaque boisson :

- 1 verre bleu
- 1 verre transparent

- 1 verre vert
- 1 verre rouge

Demander aux enfants, lequel leur fait envie en premier. Proposer de goûter le verre bleu (sucré) sans le nommer. Leur faire décrire la couleur et l'aspect (avec bulles, sans bulles, petites bulles, grosses bulles). Il est important de commencer par une expérience positive.
Les enfants vont s'exprimer après chaque dégustation sur la note hédonique (plaisir) et sensorielle (vue, ouïe, goût) :
Bleu : sans bulle, bleu, sucré, doux
Transparent : grosses bulles, piquant, pétillant
Vert : sans bulle, menthe, vert
Rouge : piquant, rouge, salé, pétillant

Il est possible de leur resservir la boisson qu'ils ont préférée.

Activité 3 : un fromage blanc peut en cacher un autre…
Servir un verre de chaque couleur et une petite cuillère à chaque enfant.
Demander aux enfants d'émettre une hypothèse sur le contenu du verre après avoir regardé et senti chaque verre.
Visiblement ils sont persuadés qu'ils ont devant eux un yaourt à la fraise et un yaourt sucré.
Ensuite chaque enfant va déguster chacun des fromages blancs en commençant par celui qui lui fait le plus envie. L'animateur amènera l'enfant à s'exprimer sur la raison de la préférence de l'enfant. Certains se laissent plus influencer par la vue et d'autres pas le goût. On peut mettre ici la différence interindividuelle.
Cette activité permet de montrer que la vue peut être trompeuse, il faut donc bien goûter avant de dire si on aime ou si on n'aime pas (rappel chanson atelier 3)

Vocabulaire vu en séance

Couleur : rouge, rose, vert, jaune, bleu, transparent, blanc
Aspect : dur, mou, tacheté, brillant
Etat : solide, liquide, crémeux
Sensations gustatives : pétillant, piquant
Goût : sucré, salé

Verbes liés à la vue : voir, regarder, observer, examiner

L'animateur fait toujours l'expérience en même temps que les enfants.

ATELIER N° 5

Autour du goût et la perception des saveurs

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :

Le goût a plusieurs composantes : les saveurs, les arômes et les sensations trigéminales. Cet atelier aborde uniquement la perception des saveurs en bouche. Seules 4 saveurs peuvent être nommées : salé, sucré, amer et acide. Cet atelier vise à sensibiliser les enfants à la reconnaissance de ces 4 saveurs.
Cet atelier est aussi l'occasion d'aborder à travers des échanges entre les enfants les différences de perception en fonction des individus (différences interindividuelles)

Objectifs :

- Apprendre à se concentrer pour reconnaître les saveurs
- Reconnaître les saveurs couramment nommées : salé, sucré, amer, acide
- Montrer les différences de perceptions gustatives selon les individus
- Exprimer les sensations ressenties

Nombre de participants :

- 7 jeunes enfants de 2 à 3 ans

Préparation de la séance :

Pour l'activité 1 (pour groupe de 7)

- fiches sensation : 4 expressions

Pour l'activité 2

- préparer une texture sucrée : confiture de fraise sans morceau 100 g suffit
- préparer une texture acide : acide tartrique (en pharmacie) (1g/litre) épaissie au nutilis® (ou agar-agar – 2g/l) puis coloré en jeune avec un colorant alimentaire ou jus de citron épaissi, 100ml suffit.
- préparer une texture salée : eau + sel fin (4g/l) épaissie au nutilis® (ou agar-agar 2g/l) coloré en bleu pour un meilleur repère des solutions, 100ml suffit
- préparer une texture amère : eau + cacao (100%)

Une cuillère à café de chaque sera disposé dans une assiette avant de commencer l'atelier.

Pour l'activité 3

- Préparer une assiette chacun avec 1 pincée de sucre en poudre, 1 pincée de gros sel, 1 feuille d'endive ou chicorée, 1 quartier de citron

Un aliment de chaque sera disposé dans une assiette avant l'atelier.

Pour l'activité 4

- Prévoir du gingembre confit coupé en petit morceau dans un ramequin, du sirop de menthe fraîche à l'eau dans un petit verre.

Matériel nécessaire :

- un sac poubelle
- une lavette
- des lingettes désinfectantes
- un nettoyant anti-bactérien
- une nappe
- mouchoirs en papier

Matériel nécessaire par enfant

- 2 assiettes/enfant
- 1 petite cuillère/enfant
- 2 verres/enfant

Déroulement de la séance

Rappel des ateliers précédents

Le Goût :

L'animateur explique que le goût s'exprime au travers de 4 saveurs : acide, amer, salé, sucré.
Ils ont déjà rencontré le sucré dans la pomme, l'eau bleue, le fromage blanc des séances précédentes. L'animateur va donné des exemples d'aliments sucrés : dessert, les glaces, compote, sucette…
Ils ont déjà rencontré le salé dans l'eau rouge, le sel pour le pain dans les séances précédentes.
Ils ont déjà rencontré l'acide dans la première séance avec le citron. Il existe aussi le cornichon
Il existe une autre saveur comme l'amer qui se trouve dans l'endive, le cacao, la salade frisée.

En cuisine, les recettes mélangent les saveurs de façon que ce soit à notre goût, ils vont pouvoir le faire dans leur assiette.

L'action du nerf trijumeau va nous faire percevoir le piquant/ brûlant et le rafraîchissant.
Avant de commencer l'activité préparer les 2 assiettes et les 2 verres

Activité 1 : réactions avec les différentes saveurs /goût

Afficher les smiley au mur.
L'animateur présente 4 portraits qu'il va mimer avec les enfants :
grand sourire = j'adore
sourire : j'aime
Beurk : je n'aime pas
Questionnement : MMM ?? je suis surpris !

Activité 2 : Découvrir les 4 saveurs
Chaque enfant recevra une assiette préparée à l'avance avec les 4 saveurs. Un enfant volontaire goûtera la saveur sucrée et montrera ou mimera la mimique qui correspond à son ressenti. Puis les autres à leur tour feront de même. Ceux qui le souhaitent s'exprimeront sur la note hédonique de la saveur goûtée. A chaque saveur l'animateur identifiera clairement la SAVEUR avant chaque dégustation. Puis un autre volontaire goûtera la saveur salée. Ainsi de suite, jusqu'à ce que chaque enfant ait goûté chaque saveur et se soit exprimé au moins une fois sur la note hédonique.
L'enfant goûte toujours avec le doigt et à la fin il sera libre de faire dans l'assiette les mélanges qu'il souhaite.

Activité 3 : reconnaître les saveurs
L'animateur présente une assiette avec les aliments représentant les 4 saveurs et demande aux enfants de reconnaître chacune des saveurs en goûtant pour vérifier et montrer l'aliment qui correspond à la saveur demandée.
On pourra mettre du sucre ou du sel avec le citron pour le mettre à son goût. L'enfant pourra désigner le smiley qui correspond à ce qu'il ressent.

Activité 4 : Découvrir le rafraîchissant et le piquant
Ça fait des sensations dans le nez, la bouche et les yeux parfois selon la sensibilité de chacun.
L'animateur propose de goûter la boisson puis en suivant faire rentrer de l'air dans la bouche : ça fait froid, frais, c'est rafraîchissant. Demander ceux qui sentent quelque chose.
L'animateur propose de goûter un petit bout de gingembre confit, ceux pour qui les sensations sont importantes proposer une bout de pain pour calmer en suivant la sensation de chaleur. Les mots qui viennent sont : piquant, brûlant, chaud. Faire exprimer les enfants sur la note hédonique. Proposer de remettre le morceau dans un mouchoir en papier si la sensation est désagréable.

L'animateur fait toujours l'expérience en même temps que les enfants.

L'animateur reprend tous les mots du goût cités sur cette séance.

Vocabulaire vu en séance

Saveur, salé, sucré, amer, acide, piquant, rafraîchissant, frais

Prolongement possible

Regarder ses papilles en buvant du lait et visualiser sa langue dans une glace.
Compléter avec la chanson : « le chien de ma tante ».
Il existe des mimiques sur ballons qui peuvent remplacer les posters