

Fiche 4 : Les différentes saveurs

La perception visuelle que nous avons des aliments dans notre assiette est très importante dans notre envie de manger ou dans notre dégoût vis-à-vis de certains aliments. Comment, privés de ce sens, réagissons-nous ?

Niveau : <table border="1"> <tr> <td>Cycle 2 (5-8 ans)</td> <td>Cycle 3 (8-11 ans)</td> </tr> <tr> <td>Collège (11-14 ans)</td> <td>Lycée (15-18 ans)</td> </tr> </table>	Cycle 2 (5-8 ans)	Cycle 3 (8-11 ans)	Collège (11-14 ans)	Lycée (15-18 ans)	Résumé : Dégustation à l'aveugle d'aliments acides, amers, sucrés, salés, piquants...
Cycle 2 (5-8 ans)	Cycle 3 (8-11 ans)				
Collège (11-14 ans)	Lycée (15-18 ans)				
Temps d'activité : 1 heure	Objectifs : - Développer les sens gustatifs - Développer le vocabulaire lié au goût				
Activité précédente : fiches 2 Quelles couleurs nous donne envie de manger, fiche 3 : jeu de reconnaissance d'odeurs	Activité suivante :				

Matériel :

Aliments :

- endive
- fromage frais salé
- fruits de saison
- chocolat
- fromage à pâte cuite...
- citron ou kiwi
- pain
- biscuits apéritifs salés...
- moutarde
- et encore bien d'autres !

Matériel :

- des bandeaux
- des assiettes
- des couteaux, cuillères, fourchettes...

Préparation :

Mettre tous les aliments sur une table à l'abri des regards.

Déroulement :

Pour cette activité, il est nécessaire de faire attention aux enfants qui pourraient être allergiques à certains aliments.

- Mettre les enfants par paire : un goûteur et un préparateur. Le préparateur aura un rôle important puisque c'est lui qui choisira les aliments et qui les associera pour les faire goûter.
- Proposer aux goûteurs une activité pour les faire patienter.
- Demander aux préparateurs d'aller vers la table des aliments et leur donner quelques consignes :
 - o Associez au maximum deux aliments.
 - o Proposez des associations que vous auriez envie de goûter.
 - o Pensez à l'ordre dans lequel vous allez faire goûter (le salé avant le sucré, ou l'inverse, les choses douces avant les choses fortes...).

- Ne pas mettre trop d'éléments piquants.
 - Faites en sorte que cela puisse être mis dans la main du goûteur.
- Lorsque les préparateurs ont presque fini, demandez aux goûteurs de revenir. Placez-les de façon qu'un préparateur puisse s'asseoir en face d'eux. Bandez-leur les yeux.
- Des verres d'eau peuvent être distribués si des enfants souhaitent boire entre deux aliments.
- Faites asseoir les préparateurs. Donnez quelques consignes :
 - Les préparateurs doivent mettre dans la main du goûteur les aliments les uns après les autres.
 - Les goûteurs peuvent boire de l'eau s'ils le souhaitent avec l'aide du préparateur.
 - Ne pas faire de commentaires et surtout ne pas dire ce que l'on pense manger.
- Quand toutes les paires ont fini la dégustation, on recueille les premières impressions.
- On essaye ensuite de retrouver les aliments qui ont servi au départ.

Une discussion peut être engagée sur le rôle du toucher, et de la vue dans la perception du goût. Quel est le rôle de nos 5 sens dans nos choix alimentaires ?

Prolongations :

Classement d'aliments en fonction de leur saveur : sucré, salé, acide, amer, piquant.

Ressources :

Voir **fiche 2**