

## **SOMMAIRE et présentation des classes du goût** (téléchargement)

PRÉAMBULE

LES AUTEURES

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU GUIDE

OBJECTIFS

POSITIONNEMENT DE L'ENSEIGNANT

RECOMMANDATIONS

### **LES SÉANCES**

Séance n° 1 : les 5 sens dans la dégustation (téléchargement)

Séance n° 2 : la ronde des saveurs dans le goût (téléchargement)

Séance n° 3 : l'olfaction et la mémoire des odeurs (téléchargement)

Séance n° 4 : la vue (téléchargement)

Séance n° 5 : le toucher et l'ouïe (téléchargement)

Séance n° 6 : le goût au sens large (téléchargement)

Séance n° 7 : le patrimoine alimentaire - les produits du terroir (téléchargement)

Séance n° 8 : l'étiquetage, les signes d'identification de la qualité et de l'origine (téléchargement)

CONCLUSION : le «Repas gastronomique des Français», patrimoine de l'humanité, pourquoi ?

### **ANNEXES**

Annexe 0 : matériel et auto-construction d'une valise pédagogique (téléchargement)

Annexe 1 : hygiène et sécurité sanitaire des aliments pour les séances (téléchargement)

Annexe 2 : glossaire

Annexe 3 : bibliographie

Annexe 4 : filmographie

Annexe 5 : message aux parents pour présenter la séance n°7 « Patrimoine alimentaire, produit de terroir »

Annexe 6 : allergies et intolérances (téléchargement)

# PRÉAMBULE

## au dispositif les classes du goût

### SANTÉ – MANGER : un lien étroit

L'objectif général de ce programme est la **santé** globale des enfants, santé au sens de l'**organisation mondiale** de la **santé**, c'est-à-dire, le bien-être physique, moral et social.

Manger est :

- un acte **vital**, il permet de se nourrir
- un acte de **plaisir**, il permet de se réjouir
- un acte **social** et **convivial**, il permet de se réunir.

**« Manger a donc trois fonctions et comme un tabouret à trois pieds, chacune de ces fonctions doit être présente, ni plus grande, ni plus petite que les autres »,**

*JM Lecerf, chef de service nutrition à l'Institut Pasteur dans « La nutrition » - 1996.*

Le plaisir alimentaire est donc un besoin. Durant les repas, nous cherchons la satiété physique mais aussi la satiété émotionnelle. Quitter la table sans avoir ressenti le moindre plaisir, c'est quitter la table avec la faim, faim du plaisir que l'on n'a pas eu.

La dégustation et l'attention portée à soi, à l'aliment et à l'autre, au moment de la consommation vont faire naître ce plaisir.

Le parallèle entre la santé et l'acte de manger s'impose de lui-même :

#### SANTÉ

Bien-être physique

Bien-être moral

Bien-être social

#### → MANGER

pour se nourrir

pour se réjouir

pour se réunir

### LA DÉGUSTATION pour faire naître le PLAISIR

- > Pour faire naître le plaisir, la mémoire et le savoir par l'attention portée à l'aliment et à soi-même
- > Pour réguler ses prises alimentaires
- > Pour favoriser l'écoute de soi et la confiance en soi
- > Pour favoriser l'écoute de l'autre, la cohésion du groupe classe, pour lutter contre l'exclusion
- > Pour favoriser la curiosité et l'ouverture au monde

## LES AUTEURES

Ce guide a été élaboré à partir du dossier « L'éveil sensoriel au goût, guide méthodologique » rédigé par Dominique Montoux, Association SAPERE, Tours (Indre-et-Loire) en 2010 et modifié par :

- Catherine Martin-Poly et ses collaborateurs de l'Institut National de l'Origine et de la Qualité
- Caroline Reverdy, Aude Gaignaire, Association EveilOGOût, Dijon (Côte-d'Or)
- Danielle Pautrel, Association "Les Sens du Goût", Le Quesnoy (Nord)
- Murielle Ivaha, Association Réunir (La Réunion)
- Nadine Husser, Association "L'Univers du Goût en Alsace", Colmar (Haut-Rhin)
- Sylvie Delaroché-Houot, Association "Les Alchimistes du Goût", Chaville (Hauts-de-Seine)
- Virginie Rivière, Association Réunir (La Réunion)

# PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU GUIDE

Le programme des classes du goût est constitué de **8 séances**.

Dans ce guide, l'enseignant trouve les objectifs des classes du goût, des recommandations sur la posture à adopter durant les séances vis-à-vis des dégustateurs en herbe, des recommandations générales sur le déroulement des séances.

Le déroulé pédagogique permet à l'enseignant ou l'animateur, à partir des objectifs de chaque séance, de disposer d'une suggestion d'étapes à réaliser avec ses élèves. Libre à chacun, en fonction de sa sensibilité, de proposer d'autres expériences que celles proposées. L'essentiel est de respecter l'esprit et les objectifs des séances.

Les prolongements proposés sont à faire à la maison ou en classe. Le vocabulaire spécifique à chaque séance est repris dans le glossaire.

En annexe, différents outils sont proposés comme des suggestions de travail et des compléments d'informations sur les thèmes de l'hygiène et la sécurité sanitaire des aliments, du vocabulaire, de livres et de films venant enrichir le sujet, des allergies et intolérances alimentaires, et de la construction d'un orgue à odeurs.

## OBJECTIFS

De façon générale, ces séances ont pour but de créer des rencontres avec soi-même, avec les aliments et avec les autres, élèves, enseignants et parents. Ce programme est conçu pour amener l'enfant à s'interroger sur ce qu'est l'acte de manger, sur sa relation à l'alimentation. Il s'agit de permettre à l'élève de s'approprier cet acte banal mais complexe et d'envisager l'alimentation de façon globale et transversale.

L'alimentation et le fait alimentaire vont au fil des séances, apparaître clairement comme des éléments structurants de la personne, de la famille, de la société.

Au-delà de cette réflexion sur l'alimentation, l'enfant va porter attention à lui-même et à ce qui l'entoure, il va apprendre à se connaître, à s'écouter, à écouter l'autre et à se raconter. Cette attention se porte dans un premier temps sur les messages sensoriels perçus lors de la dégustation. Ces messages lui apprennent à se connaître. Puis, cette attention se porte sur les autres : découvrir que les perceptions des autres sont différentes. Et enfin, cette attention se porte sur l'aliment amenant l'enfant à enrichir son répertoire alimentaire.

Cette confrontation de ressentis, d'expériences va permettre à chacun de prendre conscience de ses différences et de son caractère unique. Au-delà du fait que ce projet est un support formidable aux apprentissages fondamentaux, les 3 grands objectifs généraux du projet sont :

### 1° Améliorer la relation de l'enfant à lui-même et aux autres

- Révéler l'enfant à lui-même et à l'enseignant, mettre en évidence la différence interindividuelle et le fait que chacun est unique.
- Développer les compétences psychosociales des élèves.
- Favoriser l'estime de soi, la confiance en soi et l'autonomie des élèves.
- Favoriser la socialisation des élèves et l'esprit citoyen.

### 2° Développer la capacité à goûter, à verbaliser les sensations et à choisir les aliments

- Développer la curiosité, l'aptitude à goûter.
- Encourager la verbalisation des perceptions qui permet de communiquer et donc d'échanger.
- Développer l'esprit d'analyse et l'esprit critique permettant de faire des choix éclairés.
- Comprendre l'origine des aliments en lien avec l'agriculture.

### 3° Donner toute la dimension de l'acte de manger : vivre, réjouir et réunir

- Réhabiliter le plaisir et la convivialité dans l'acte de manger.
- Proposer une alternative aux approches nutritionnelles de l'alimentation.

## POSITIONNEMENT DE L'ENSEIGNANT

Ces conseils sont proposés à l'enseignant pour mieux conduire les séances du goût dans la classe :

- Privilégier la pédagogie active dans le déroulé des séances, afin de permettre à l'élève de construire ses connaissances à partir des expériences proposées.
- Toujours se positionner dans la compréhension de la réponse de l'élève et inviter l'élève à décrire ses perceptions, ses émotions, son histoire avec cet aliment. Ne pas oublier que chaque individu est unique, qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.
- Prendre le temps nécessaire pour la verbalisation et l'échange entre les élèves. Ce temps est essentiel pour permettre l'appropriation de ces expériences par les élèves, pour leur donner l'occasion de se raconter, d'entendre l'histoire différente de son camarade. A l'écoute de ces histoires, chacun prend conscience, peu à peu de sa spécificité et de son caractère unique.
- Proposer des expériences permettant à l'enfant de s'interroger, d'être à l'écoute de son corps et de raconter, au groupe, sa propre histoire.
- Inviter les élèves à respecter la parole des autres élèves même si celle-ci est différente de la leur.
- Respecter les différences de perceptions : les perceptions varient d'un individu à l'autre. Aussi, ce qui sera intense pour l'un pourra être faible pour l'autre (exemple : différences de seuils de perception de l'amertume).
- Faire les mêmes dégustations que l'élève et en même temps, afin de partager ses perceptions, émotions avec les élèves. L'enseignant peut modifier les dégustations proposées dans le cas où il présente une allergie ou autre, à un aliment.

## RECOMMANDATIONS

Les recommandations ci-dessous proposent les outils pour l'organisation matérielle des séances ainsi que les règles pour un déroulement réussi des séances.

### Organisation des séances

Durée conseillée pour chaque séance : 1h30.

#### Matériel pour l'enseignant

- Une nappe
- Une planche à découper
- Un couteau d'office
- Un couteau à pain
- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Du papier absorbant

#### Matériel nécessaire par enfant et par séance

- Un grand verre d'eau (20cl ou 25 cl)
- Un set de table
- Une serviette

*Nb : Des assiettes, soucoupes, cuillères, petits verres (5 ou 10 cl) sont à prévoir selon les séances abordées(voir détail dans chaque fiche).*

**Les achats :** Anticiper l'approvisionnement des produits (certains produits : jus de pommes typés, fruits exotiques...) ne se trouvent qu'en magasins spécialisés- Privilégier les produits frais non traités et les produits non raffinés. Privilégier la vaisselle jetable biodégradable.

## Déroulement d'une séance

### Préparation et rangement de la classe

- L'enseignant fournit le matériel à chaque élève afin qu'il prépare sa table de travail (l'enseignant a préparé un modèle pour la disposition des éléments).

**ou**

- 2 à 3 élèves préparent la classe. Le reste de la classe arrive dans une salle préparée comme lors d'un repas chez des amis.
- Utiliser une nappe : cette nappe est utilisée pour mettre en scène les aliments de la séance.
- Inviter les élèves au rangement du matériel et de la salle à l'issue de la classe du goût.

### Les règles de la dégustation

- Chaque enfant se sert, attend de connaître les consignes, fait sa propre expérience en se concentrant sur ses ressentis, les note sur sa fiche, les rapporte à l'ensemble du groupe.

### La manipulation des outils pédagogiques

Sensibiliser les enfants :

- > à la fragilité de certains outils pédagogiques ;
- > à la sécurité (les mouillettes sont à flairer à distance du nez et non à introduire dans le nez) à une attitude responsable emprunte de méthode (respect des consignes, de l'ordre de dégustation des produits).

## Lien avec les familles

Établir un lien avec les familles est un élément essentiel dans la réussite et l'efficacité de ce projet.

Cette collaboration avec les familles permet de renforcer et de pérenniser les messages transmis dans les classes du goût et de conforter le rôle des parents dans l'alimentation de leurs enfants.

Par ailleurs, dans de nombreuses actions, l'éducation alimentaire se limite à l'éducation nutritionnelle, mettant de côté les aspects sensorialité des aliments. Ainsi, l'éducation sensorielle est très peu connue des parents et est souvent confondue avec l'éducation nutritionnelle.

Plusieurs outils sont proposés dans ce sens. Certains sont présentés ci-dessous mais libre à l'enseignant et à la direction de l'école d'en imaginer d'autres :

- > Communication du projet lors de la réunion de classe avec les parents.
- > Création d'une affiche présentant la classe du goût à apposer à l'école.
- > Proposer un travail préparatoire à l'enfant lui permettant d'associer sa famille au projet : recherche d'informations-produits, interview concernant la culture alimentaire familiale, les recettes de cuisine...
- > Solliciter la présence de 2 parents pour accompagner l'enseignant dans la réalisation de sa classe du goût.
- > Solliciter l'intervention d'un parent « spécialiste » (restaurateur, boulanger ...).
- > Utiliser **le cahier du goût** comme outil de communication :
  - Coller et illustrer à la fin de chaque séance la fiche de la séance dans le cahier du goût de l'enfant. L'enfant peut rapporter son cahier à la maison pour présenter le travail réalisé et échanger avec ses parents.
  - Prévoir par séance, une feuille du cahier dédiée à un travail enfant/ famille (par exemple sur l'odorat : chaque membre de la famille note une odeur et son évocation ; pour la vue : chacun dessine ou décrit en quelques mots son plat préféré...).
- > Propositions de prolongement à la maison avec des expériences (voir « prolongements possibles » dans la description de chaque séance.

**Voir annexe 5 : message aux parents pour préparer la séance N°7 : cette information peut être faite pour chacune des séances.**