

Séance 1 :

Les 5 sens dans la dégustation



Vue d'ensemble

De façon générale, cette séance invite les élèves à s'interroger sur le fait alimentaire et sur leur relation à l'alimentation. Il s'agit d'amener l'enfant à percevoir toute la dimension de l'acte de manger et de sortir des clichés ou des idées reçues. La séance doit permettre de créer un déclic, de donner envie et de mettre en confiance l'enfant.

La dégustation va amener l'élève à porter attention à lui-même, à ses sensations, à l'aliment et à l'autre et ainsi favoriser la prise de parole et l'échange au sein de la classe.

Le goût est un sens particulier qui est indissociable des quatre autres sens : l'aliment envoie des messages qui concernent nos cinq sens. Ces perceptions commencent bien avant que l'aliment n'entre en bouche. De façon plus imagée, Jacques Puisais dit que l'aliment raconte des histoires, il faut apprendre à les écouter, à les lire. Ceci grâce à la dégustation, élément central de la classe de goût.

Objectifs

- > Apprendre à écouter l'histoire des aliments grâce à la dégustation, histoire qui crée l'évocation, le souvenir, qui donne du sens à notre alimentation.
- > Mettre en évidence la participation des cinq sens dans la dégustation.
- > Découvrir les 3 étapes de la dégustation :
 - avant la consommation ;
 - pendant la consommation ;
 - après la consommation.
- > Enrichir son vocabulaire pour mieux communiquer.
- > Mettre en évidence les différences interindividuelles.

Nombre de participants

Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance

- > Préparer le matériel et les produits de dégustation.
- > Constituer le photo-expression.

Matériel nécessaire à la séance

- | | |
|--------------------------------|---|
| > Un sac-poubelle | > Une lavette |
| > Des lingettes désinfectantes | > Du nettoyeur antibactérien |
| > Du papier absorbant | > Une nappe |
| > Une corbeille | > Un photo-expression de 15 images ¹ |

1-créer votre banque avec des images de magazines ou emprunter en centre de documentation

Produits alimentaires nécessaires

- > Un panier plein de légumes variés (au moins 5 variétés) avec un légume par enfant
- > 2 carottes ou 2 navets ou 2 radis noirs ou autre (céleri, fenouil ...)
- > Une langue de chat par enfant

Matériel nécessaire par enfant

- > Un set de table
- > Une petite serviette
- > Une assiette

Recommandations

Durant cette première séance, il s'agit de donner les règles de fonctionnement des séances.

Fiches pédagogiques à utiliser

- > Fiche : « Les 5 sens dans la dégustation ».
- > Tableau des 5 sens.

Déroulement de la séance

Activité 1 : Présentation de la classe de goût

Activité 2 : Pourquoi est-ce que l'on mange ?

Afin de créer l'adhésion, de donner le ton, de mettre à l'aise les élèves et de les amener à s'interroger sur le fait alimentaire, proposer à la classe de répondre à la question : « pourquoi est-ce que l'on mange ? ». Laisser le temps aux élèves de réfléchir et de noter sur leur fiche, avant de mettre en commun. Noter les réponses des élèves au tableau.

Trois fonctions vont se dégager nettement : vivre, se réjouir, se réunir.

Pour faciliter la parole et enrichir les échanges, l'enseignant peut proposer aux enfants un photo-expression, constitué d'images préalablement sélectionnées représentant différents aspects de l'alimentation : la production, l'élevage, le jardin, la transformation, la distribution (marchés, magasin, AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne)...) cuisine (familiale, collective...), la table (familiale, au restaurant, à la cantine, lors d'un repas de fête...), les déchets, les régimes, les familles d'aliments...

Demander à chaque enfant de choisir une image qui représente, pour lui, le fait de manger. Il explique son choix.

Activité 3 : Le plaisir, un besoin

Ensuite, les enfants peuvent décrire les plats qui leur procurent du plaisir.

Faire remarquer leurs yeux qui pétillent uniquement à l'énoncé des plats.

Essayer de comprendre qu'est-ce qui crée le plaisir : un plat préparé par une personne que l'on aime, un plat ou un aliment goûté lors d'un moment agréable, un légume que l'on a vu cultiver ou préparer ou même un plat que l'on a préparé.

Activité 4 : Avant la dégustation

« *L'aliment raconte des histoires* » : la classe de goût va permettre à chacun de les découvrir.

C'est grâce aux 5 sens que les enfants vont pouvoir capter ces histoires.

Inviter les enfants à préciser quels sont les 5 sens et quel organe y est associé. L'objectif suivant est de montrer que la dégustation est source de plaisir et que tous les sens se révèlent utiles pour appréhender les aliments.

Présenter **un panier plein de légumes aux enfants**.

Les inviter à s'exprimer.

1/ Chaque enfant choisit un légume, le découvre avec ses sens puis tente de le décrire à la classe, avec le plus de mots possibles. Lui demander de préciser de quelle manière, il a obtenu ces informations, avec quel sens.

2/ Le tableau des 5 sens, avant la dégustation, se met en place. C'est l'occasion de sérier les informations en fonction des récepteurs du toucher, des stimulations visuelles, olfactives et auditives.

Important : laisser parler les enfants mais ne pas hésiter à enrichir leur vocabulaire.

Tableau des 5 sens

Sens	Organe	Permet de	Renseignements
la vue	l'œil	voir, regarder, observer	couleur forme aspect
le toucher	la main	toucher, palper, presser, caresser	texture consistance poids ou densité
l'odorat	le nez	sentir, humer, flairer	odeurs : intensité de l'odeur, évocation, source odorante
l'ouïe	l'oreille	écouter	sons

Activité 5 : Pendant et après la dégustation

Afin de compléter le tableau des 5 sens, l'ensemble des élèves se concentre sur un seul légume (carotte, navet, radis noir, céleri, fenouil, ...).

Chaque enfant reçoit un morceau du légume choisi. L'enseignant indique que manger nécessite 3 étapes (avant, pendant et après la dégustation) qui utilise les 5 sens pour décrire l'aliment dégusté.

L'enseignant invite les enfants à déguster le légume choisi en 3 étapes :

- > Découvrir le légume sans le mettre dans la bouche et relever les informations visuelles, tactiles, olfactives et même auditives.
- > Inviter les élèves à mettre ce légume en bouche et poursuivre la méthode de dégustation en se concentrant sur ses sensations en bouche.
- > Une fois que les enfants ont avalé le légume, leur demander d'être attentifs aux sensations persistantes.

Pour chaque étape, procéder comme à l'activité 4, en écrivant au tableau tous les mots proposés par les enfants en leur demandant de préciser de quelle manière, avec quel sens, ils ont capté cette information avant, pendant et après la consommation du légume.

Le tableau des 5 sens est ainsi complété. Les enfants peuvent remplir leur fiche.

	Sens	Organe	Permet de	Renseignements
Avant la consommation	la vue	l'œil	voir, regarder, observer	couleur forme aspect
	le toucher	la main les doigts	toucher, palper, presser, caresser	texture consistance poids ou densité
	l'odorat	le nez	sentir, humer, flairer	odeurs : intensité de l'odeur, évocation, source odorante
	l'ouïe	l'oreille	écouter, entendre	sons
Pendant la consommation	le goût ^[1]	la langue	goûter	sucré, amer, salé, acide
	le toucher	la bouche, les dents	palper	sensations tactiles
	l'olfaction en bouche	le nez	sentir en bouche	Arômes*: intensité de l'arôme : évocation source odorante
	l'ouïe	l'oreille	entendre, écouter	sons
Après la consommation	Impression générale, impression d'ensemble			

[1] Le goût au sens strict du terme et détaillé en séance « La ronde des saveurs dans le goût »

Activité 6 : Dégustation d'une langue de chat

Proposer aux enfants une langue de chat. Procéder ensemble à sa dégustation en reprenant les étapes vues précédemment.

Enrichir le tableau en y ajoutant les descripteurs du biscuit. C'est l'occasion de réinvestir les mots appris.

Conclusion

Manger fait vivre, manger procure du plaisir et manger crée de la convivialité, du partage. La dégustation permet de capter

l'histoire des aliments et de développer le plaisir.

La dégustation fait appel aux 5 sens

- la vue
- le toucher
- l'odorat
- l'ouïe
- le goût

Elle se fait toujours **en 3 étapes** (avant, pendant et après la dégustation). Pour comprendre un aliment, il nous faut donc être attentif à chacun de nos sens sur les 3 étapes de la dégustation.

Vocabulaire vu en séance

La convivialité, la dégustation, la vue, l'aspect, l'odorat, humer, flairer, arômes, le toucher, palper, la texture, la consistance, l'ouïe, le goût.

Prolongement possible

à la maison :

- > Faire deviner les saveurs des aliments aux membres de la famille.
- > Regarder ses papilles en buvant du lait et visualiser sa langue dans une glace.
- > Compléter le photo-expression en rapportant de la maison des images représentatives de l'acte de manger (orienter davantage en demandant de rapporter des images représentant la fonction vivre, la fonction réjouir, plaisir et la fonction réunir).
- > Découper les images, des mots, des textes, des chansons, des représentations de tableaux...en rapport avec l'alimentation, dans des magazines, des publicités ou d'autres supports :
- > Faire à la maison l'analyse sensorielle d'un aliment pour le faire deviner à ses camarades le lendemain sous forme de jeu de devinettes.
- > Rechercher des expressions contenant les mots des organes des sens : tenir quelqu'un à l'œil, montrer le bout de son nez, avoir l'eau à la bouche...

Quelques repères pour la séance

Les légumes seront très frais.

Dans la mesure du possible présentez-les avec les fanes, les racines ...

Pour travailler sur l'élaboration du tableau de la dégustation en bouche, l'enseignant peut choisir un légume facile à découper en rondelles ou tronçons (par exemple : carotte, navet, céleri branche, céleri rave, potimarron ou autre courge).

Fiche : Les 5 sens dans la dégustation

Pourquoi est-ce que l'on mange ?

.....

Le tableau des 5 sens

Durant la séance, complète ce tableau

	Sens	Organe	Permet de	Renseignements
Avant la consommation				
Pendant la consommation				
Après la dégustation	Impression générale			

La langue de chat

Cherche les mots les plus nombreux possibles pour décrire la langue de chat :

.....
