



# Séance 2 :

# La ronde des saveurs dans le goût

## Sommaire et préparation de la séance

### Vue d'ensemble

Le goût a plusieurs composantes : les saveurs, les arômes, et les sensations trigéminales.

Cette séance aborde uniquement la perception des saveurs en bouche. Pour marquer la différence entre ces différentes composantes du goût, dans cette séance, le terme « goût-gustation » est utilisé pour parler des perceptions liées aux saveurs.

Parmi les nombreuses saveurs qui existent, seules 4 saveurs peuvent être nommées : sucrée, salée, amère et acide. Dans la réalité, l'ensemble des saveurs forme une suite ininterrompue, appelée continuum des saveurs.

Cette séance vise à sensibiliser les enfants à la reconnaissance de ces 4 saveurs.

Dans un premier temps, les enfants définissent ce qu'est le « goût ». Puis, ils décrivent leurs perceptions des 4 saveurs sucrée, salée, amère et acide en donnant différents exemples d'aliments qu'ils considèrent comme sucrés, salés, amers et acides. Les enfants sont ensuite invités à expérimenter des dégustations afin de bien identifier les principales saveurs.

Cette séance est aussi l'occasion d'aborder à travers des échanges entre les enfants, les différences de perception du goût-gustation en fonction des individus (différences interindividuelles).

### Objectifs

- ▶ Apprendre à se concentrer sur le sens du «goût-gustation» pour reconnaître les saveurs.
- ▶ Reconnaître les saveurs couramment nommées : sucrée, salée, acide et amère.
- ▶ Apprendre à verbaliser les sensations liées au goût-gustation, perçues lors de la dégustation d'un aliment.
- ▶ Montrer les différences de perceptions gustatives selon les individus.

### Nombre de participants

Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

### Préparation de la séance :

- ▶ Préparer le matériel et les produits de dégustation.

### Matériel nécessaire à la séance

- ▶ Un sac-poubelle
- ▶ Des lingettes désinfectantes
- ▶ Du papier absorbant
- ▶ Une lavette
- ▶ Du nettoyant antibactérien
- ▶ Une balance au 1g

### Solutions de dégustation (à préparer de préférence avec une balance de précision)

- ▶ 4 solutions diluées avec de l'eau du robinet
- Solution 1 - Solution sucrée : saccharose (sucre) : 15 g/l (= 3 morceaux de sucre N°4 X5 g par morceau)
- Solution 2 - Solution salée : chlorure de sodium (sel de cuisine blanc, pur, non iodé) : 4 g/l (peser précisément)
- Solution 3 - Solution amère : extrait de pépins de pamplemousse 120 gouttes/l \*
- Solution 4 - Solution acide : acide tartrique ou citrique : 2g/l ( l'extrait de pépins de pamplemousse et l'acide tartrique ou citrique sont à commander en pharmacie ou par internet).
- ▶ 2 L de chaque solution est suffisant pour une classe de 30 élèves

### Matériel nécessaire par enfant

- ▶ Un grand verre d'eau du robinet (20 à 25 cl)
- ▶ Un set de table
- ▶ 4 petits verres (5 ou 10 cl)
- ▶ Une assiette jetable
- ▶ Une petite cuillère jetable
- ▶ Une serviette en papier

### Produits alimentaires nécessaires par enfant

- ▶ Un morceau de sucre ou une cuillère à café de sucre de canne
- ▶ 2 ou 3 grains de gros sel
- ▶ Un quartier de citron d'environ 1 cm (soit environ 3 citrons pour une classe)
- ▶ Une cuillère à café de poudre de cacao non sucré ou de chocolat noir à 80 ou 86 %

### Recommandations

- ▶ Utiliser la même eau pour les solutions diluées et les verres d'eau pour se rincer la bouche.
- ▶ Prévoir un couteau pour que l'enseignant puisse trancher les citrons lors de l'étape de dégustation.
- ▶ Avoir en tête des exemples d'aliments à saveur de base très marquée et d'autres à multi-saveurs.

### Fiches pédagogiques à utiliser

- ▶ Tableau des 5 sens.
- ▶ Fiche «Le goût comme perception des saveurs».

## Déroulement de la séance

### Rappels des séances précédentes

#### Discussion d'introduction

L'enseignant demande aux enfants ce qu'ils ont retenu de la séance « Les 5 sens dans la dégustation » vue précédemment. Ils peuvent par exemple, citer les 5 sens et à quoi ces sens correspondent pour eux. L'enseignant présente le sens qui sera abordé durant cette séance.

L'enseignant sollicite les enfants, les invite à s'exprimer et à échanger :

« Selon toi, que signifie le mot « goût ? ».

Les enfants évoquent la dimension hédonique : « J'aime » ou « Je n'aime pas » ce qu'il convient d'accepter pour mieux en discuter.

C'est une première prise de conscience de la différence qui existe entre eux. « Selon toi, qu'est-ce qu'une saveur ? ».

Ils ont des difficultés à faire la différence entre le goût et la saveur, vu que dans notre langage, il y a souvent l'amalgame. L'enseignant peut leur dire que le goût est le sens et que la saveur est la qualité que nous percevons (entre autre) par le sens du goût.

« Pouvez-vous nommer des saveurs ? ».

L'enseignant écrit au tableau les propositions des enfants. Les mots « piquant » ou « brûlant » ou d'autres mots sont parfois évoqués. L'enseignant les accepte, les écrits au tableau à un autre endroit, en se promettant de les expliquer plus tard. L'enseignant évoque le nom des 4 saveurs pouvant être nommées : sucrée, salée, amère et acide.

« Et maintenant, pouvez-vous citer des aliments sucrés, salés, amers et acides ? ». Très rapidement, les enfants ne sont pas d'accord car certains aliments combinent deux ou plusieurs saveurs. Par exemple, le chocolat qui est amer et sucré, les fruits sont sucrés et acides le plus souvent. L'enseignant évoque l'absence de mot pour nommer des saveurs combinées (ce qui n'est pas le cas dans toutes les langues), par exemple celle de la réglisse.

### Activité 1 : Test d'identification, les saveurs

Devant chaque enfant, l'enseignant dispose sur un set de table de couleur unie 4 petits verres (5 cl ou 10 cl) numérotés de 1 à 4 et un grand verre d'eau. L'eau pour se rincer la bouche est la même que celle utilisée pour préparer les différentes solutions diluées. Les verres sont transparents et tous identiques.

L'enseignant verse dans chaque petit verre de 5 cl ou de 10 cl chacune des solutions (verre n°1 – solution 1, verre n°2 – solution 2, verre n°3 – solution 3, verre n°4 – solution 4).

L'eau et les solutions sont servies à la température ambiante.

Le test est fait individuellement dans un premier temps, puis dans un second temps collectivement.

L'enseignant distribue **la fiche « Le goût comme perception des saveurs »** à chaque enfant.

*« Chacun de ces verres renferme une préparation à base d'eau. Vous dégustez le contenu de chaque petit verre dans l'ordre croissant des chiffres inscrits sur vos verres, i.e. de 1 à 4. Entre chaque dégustation du contenu de petit verre, vous vous rincez la bouche avec le contenu du grand verre. Lors de la dégustation du contenu du petit verre, vous vous concentrez sur vos perceptions. Soit vous reconnaissez une des saveurs sucrée, salée, amère ou acide, et vous mettez une croix dans la case correspondante, soit vous avez l'impression de boire de l'eau et vous mettez une croix dans la case « sans saveur », soit vous percevez quelque chose, mais vous ne savez pas le nommer et vous mettez une croix dans la case « je ne sais pas ».*

AUTRES éléments à partager :

*« Rappelez vous, nous sommes tous uniques, vos réponses peuvent donc être différentes de celles de votre voisin. Chacun doit se concentrer sur ce qu'il ressent. N'oubliez pas de vous rincer la bouche entre chaque dégustation. ».*

Certains élèves, en fonction de leur sensibilité, peuvent éprouver des difficultés à reconnaître une des 4 saveurs proposées. De plus, le manque de vocabulaire entraîne souvent une confusion entre l'acidité et l'amertume. La part liée au hasard dans les réponses n'est pas négligeable : l'objectif est de permettre aux enfants de s'interroger sur leurs perceptions et de mémoriser, une fois le test terminé, les saveurs couramment nommées.

Un temps d'échange en commun est nécessaire, permettant aux enfants d'exprimer leur ressenti, et de nommer la saveur qu'ils pensent avoir détectée.

L'enseignant pose des questions pour aider les enfants à verbaliser leur expérience : « Est-ce que tout le monde a reconnu une saveur ? », « Pouvez-vous décrire ce que vous ressentez en buvant la préparation à base d'eau ? », « Pouvez-vous décrire ce que vous ressentez une fois que vous avez bu ? »

Dans les objectifs d'associer chaque solution à la saveur correspondante et de mettre en évidence la différence de perception des saveurs entre individu, il convient de refaire le test tous ensemble (élèves et enseignant) en nommant la saveur de l'eau dégustée. De nouveau, l'enseignant ouvre un moment d'échange et de discussion en posant des questions sur ces exemples : « Qui trouve la solution très peu sucrée ? », « Qui trouve la solution un petit peu sucrée ? », « Qui trouve la solution sucrée ? », « Qui trouve la solution très sucrée ? ».

## Activité 2 : La ronde des saveurs

Afin de mieux mémoriser les saveurs couramment nommées sucrée, salée, amère et acide, l'enseignant propose à chaque enfant une assiette contenant :

- ▶ un morceau de sucre > saveur sucrée
- ▶ 3 grains de gros sel > saveur salée
- ▶ une cuillère à café de cacao non sucré > saveur amère
- ▶ un quartier de citron > saveur acide.

Les enfants goûtent les aliments proposés l'un après l'autre (le sucre, le sel, le cacao puis le citron), en mettant un adjectif sur chaque dégustation, par exemple : « Le citron est acide ». Entre chaque dégustation, ils doivent se rincer la bouche avec le contenu d'un grand verre d'eau.

L'enseignant propose aux enfants qui le souhaitent de mordre dans le quartier de citron. Certains y sont réticents, il ne faut pas les forcer. Ils peuvent simplement passer la langue sur le quartier de citron pour ressentir l'acidité.

**Remarque :** Les enfants sont généralement attirés par le cacao. Et leur surprise est grande de constater qu'il ne s'agit pas de chocolat sucré mais de cacao amer.

Les enfants dessinent et colorient le contenu de leur assiette sur **la fiche Le goût comme perception des saveurs**.

L'enseignant leur demande ensuite d'entourer en rose ce qui est sucré, en bleu ce qui est salé, en jaune ce qui est acide et en vert ce qui est amer. L'enseignant discute avec les élèves sur leurs préférences : « Quelle est la saveur que vous préférez ? ». La tendance générale va vers la saveur sucrée.

L'enseignant peut alors faire un point sur notre attirance innée (dès la naissance) vers la saveur sucrée et notre rejet de la saveur amère et acide. Ce comportement a une valeur adaptative parce qu'il oriente l'individu dès sa naissance vers ce dont il a besoin, à savoir ce qui est nourrissant (sucré et gras) et non toxique (non amer ou acide).

## Conclusion

Le goût permet de percevoir les saveurs : sucré, salé, acide, amer. Ces saveurs sont rarement isolées dans un aliment.

Chaque individu est différent et ne perçoit pas les mêmes choses. Chacun a une sensibilité personnelle à chacune des saveurs. C'est l'occasion de montrer qu'il faut respecter l'autre dans sa différence.

L'enseignant revient sur les mots cités éventuellement, comme « piquant », « brûlant » en indiquant que ce ne sont pas des saveurs, et que ces perceptions seront vues dans une séance prochaine.

## Vocabulaire vu en séance

Goût, saveur, salé, sucré, acide, papilles, bourgeons gustatifs, langue.

## Prolongement possible

### à la maison :

- ▶ Faire des expériences aux parents pour faire deviner les saveurs des aliments proposés par leur enfant.
- ▶ Regarder ses papilles en buvant du lait et visualiser sa langue dans une glace.

### Français :

- ▶ Rechercher des expressions liées au goût (exemples : être au goût du jour, boire les paroles de quelqu'un...), développer

le vocabulaire lié au goût (savourer, déguster, dévorer, saliver/ goûteux, moelleux...).

### Sciences :

- ▶ Dans la partie « Les mouvements corporels » du programme de CE2, aborder la mastication et le début de la digestion vus plus en détail en CM1.

## Quelques repères pour la séance

**Sucre** : préférer du sucre blanc pour fabriquer la solution sucrée, plus que du sucre de canne roux, ce dernier apportant également des arômes.

**Grains de gros sel** : préférer du sel non raffiné si possible.

**Citron** : non traité après la récolte ou citrons bio.

Il serait intéressant de montrer aux enfants, une fève ou cabosse de cacao et/ou un morceau de canne à sucre.

# Fiche **Le goût comme perception des saveurs**

## Identification des saveurs

**Tu as devant toi 4 petits verres.**

Chacun de ces verres renferme une préparation à base d'eau contenant une des saveurs nommées sucrée, salée, amère et acide.

Goûte chaque préparation l'une après l'autre sans oublier de te rincer la bouche entre chaque !

L'eau est-elle	acide	sucrée	salée	amère	sans saveur	je ne sais pas
Verre n°1						
Verre n°2						
Verre n°3						
Verre n°4						

### La ronde des saveurs

Dessine le contenu de l'assiette que tu as sous les yeux, et colorie puis entoure :

- ▶ **en rose** ce qui est sucré,
- ▶ **en bleu** ce qui est salé,
- ▶ **en jaune** ce qui est acide
- ▶ **en vert** ce qui est amer.

