



Le parcours des sens

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 2** du *Défi Santé* 2020, qui a pour thème **Les explorateurs gourmands**. Cette activité permettra aux élèves d'utiliser leurs cinq sens pour découvrir et déguster différents aliments.



Groupe d'âge :
Multiâge

Matériel :

- 5 tables
- Affiche « Le parcours des sens », qui se trouve en annexe
- 20 petits verres, 4 pichets, 4 pots à épices, serviettes de table, cure-dents, 4 contenants en plastique d'environ 1 tasse, 4 grandes chaussettes

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

Utiliser ses sens pour découvrir, dans le plaisir, de nouveaux aliments et enrichir son vocabulaire.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

Planifier et organiser une activité qui favorise l'utilisation des 5 sens et la découverte d'aliments.

Ingrédients :

Table 1 : 1 c. à table de sucre, 1 c. à thé de sel, 1 citron (jus), 1 poche de tisane à la camomille

Table 2 : 1 pomme verte surette ou 2 tiges de rhubarbe, 1 à 2 endives ou feuilles de laitue verte, 1 à 2 poires mûres, 1 boîte de craquelins Triscuit^{MC}

Table 3 : 1 panais, 3 radis, 3 abricots séchés, 3 pommes de terre

Table 4 : 1 c. à table de cannelle, 1 c. à table de vanille, 1 c. à table de zeste de citron, 1 c. à table de basilic frais

Table 5 : ½ tasse de canneberges séchées, ½ tasse de roquette, ½ tasse de pâtes alimentaires cuites (macaroni ou fusilli)

Le parcours des sens

Démarche

Amener les élèves à parcourir chacune des tables.

Table 1 : saveurs de base

Dans 4 pichets, mettez 1 litre d'eau + sucre, 1 litre d'eau + sel, 1 litre d'eau + jus de citron, 1 litre d'eau infusée avec une poche de tisane à la camomille (laisser refroidir). Versez une gorgée de chaque solution dans un petit verre par élève. Montrez l'affiche colorée (page suivante) et expliquez les saveurs.

Ensuite, demandez aux élèves de prendre une gorgée d'eau avec une saveur, de goûter et de deviner la saveur. Répétez pour les 3 autres saveurs.

Table 2 : saveurs et textures

Prévoyez de couper vos ingrédients en petits morceaux pour la dégustation :

- Acide : rhubarbe ou pomme verte surette (texture croquante)
- Amer : endives ou feuilles de laitue verte (texture fibreuse)
- Sucré : poires (texture molle, granuleuse, juteuse...)
- Salé : craquelins Triscuit^{MC} (texture croustillante)

Montrez le langage associé aux textures à l'aide de l'affiche « Parcours des sens ». Demandez aux élèves de goûter un morceau d'aliment (un à la fois), puis d'identifier et de nommer la saveur de base et les textures de cet aliment.

Table 3 : textures et découvertes

Mettez chacun des ingrédients suivants (panais coupé en tronçons, radis entiers, abricots séchés, pommes de terre) dans un contenant différent, placé dans le fond d'une chaussette, de façon à ce que l'aliment soit caché.

Demandez aux élèves, à tour de rôle, d'enfoncer la main dans la chaussette jusqu'au contenant, puis de palper l'aliment et de l'identifier.

Table 4 : odeurs

Mettez une petite quantité de chaque ingrédient (cannelle, zeste de citron, vanille, basilic frais) dans un petit contenant recouvert d'un couvercle troué (par exemple, quatre pots à épices). Il ne faut pas voir le contenu. Demandez aux élèves de sentir et d'identifier l'odeur.

Table 5 : dégustation avec tous les sens

Exemples d'aliments à déguster : canneberges séchées, roquette, morceaux de macaroni ou de fusilli cuit.

Demandez aux élèves de se bander les yeux* et distribuez un morceau d'aliment à tous les élèves. Puis, demandez-leur de se boucher le nez, de prendre une bouchée de l'aliment pour commencer à le déguster, puis de se déboucher le nez en cours de dégustation, pour constater si les saveurs sont plus présentes. Expliquez que le nez et la bouche communiquent pour qu'on puisse bien sentir les arômes des aliments. On appelle ça l'arôme. Utilisez l'affiche sur le parcours des sens pour l'expliquer.

* Ne pas faire bander les yeux des élèves du préscolaire et du 1^{er} cycle.



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER






402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca



LE PARCOURS DES SENS

SENS	DESCRIPTION	VOCABULAIRE
 <p>LA VUE</p>	<p>Un aliment bien présenté nous met dans de bonnes dispositions. Nous nous préparons à recevoir la nourriture en bouche et nous salivons d'avance. Notre estomac sécrète déjà ses sucs gastriques.</p> <p>Nous vérifions l'étiquette et l'apparence afin d'être sûrs que la date de péremption n'est pas passée.</p>	<p>Rond, carré, rectangle, triangle, etc. Pointu, arrondi, bombé, ondulé, plat, épais, long, allongé, large, gros, maigre, petit, grand, court, etc.</p>
 <p>LE TOUCHER TEXTURE</p>	<p>L'on perçoit la texture des aliments en y touchant avec les mains et en les mettant dans la bouche.</p> <p>Lorsqu'on garde l'aliment en bouche suffisamment longtemps, sa texture se modifie.</p>	<p>Soyeuse, rugueuse, douce, lisse, tendre, ferme, sèche, collante, gluante, pâteuse, huileuse, juteuse, lisse, moelleuse, granuleuse, crémeuse, caoutchouteuse, etc.</p>
<p>TEMPÉRATURE</p>	<p>La température d'un aliment influence son goût. À concentration en sucre et en gras égaux, un aliment froid paraîtra moins sucré et moins gras qu'un aliment tiède ou chaud.</p>	<p>Brûlante, chaude, tiède, fraîche, froide, glacée.</p>
 <p>L'OUÏE</p>	<p>S'écouter manger participe au plaisir alimentaire.</p>	<p>Croquant, croustillant, grinçant, glougloute, « squic squic », etc.</p>
 <p>LE GOÛT SAVEURS DE BASE</p>	<p>C'est le sens par lequel on perçoit les saveurs. Les différences de perception gustatives varient d'un individu à l'autre.</p>	<p>Acide, salé, sucré, amer.</p>
<p>AUTRES SENSATIONS</p>	<p>Il semble que notre langue soit pourvue de récepteurs à certains acides gras. Le goût du gras prend plus de temps à venir en bouche.</p>	<p>Gras, umami, métallique, piquant, irritant, astringent, rafraîchissant.</p>
 <p>L'ODORAT LES ARÔMES</p>	<p>Le nez et la bouche communiquent et les arômes diffusent jusqu'au nez par voie rétronasale. Les arômes sont plus lents à apparaître que les saveurs, car il faut, pour bien sentir, que l'aliment soit mâché et que les sucs salivaires aient le temps de faire leur effet.</p>	<p>Arôme de vanille et arôme de cannelle, arôme de chocolat... Délicieux, succulent, agréable, désagréable, doux, exquis, épicé, piquant, poivré, fruité.</p>
<p>LES ODEURS</p>	<p>L'on perçoit les odeurs en sentant les aliments avant de les mettre en bouche.</p>	<p>Parfumée, puante, fruitée, etc.</p>