



10 Activité guidée de dégustation de madame Gourmet

Les enfants qui explorent les aliments avec leurs cinq sens, ont une plus grande volonté de goûter à de nouveaux aliments, sont plus ouverts à une variété d'aliments et semblent consommer davantage de fruits et légumes.

Cette activité se fait lorsque les conditions sont possibles, c'est-à-dire dans une salle où il n'y a qu'un groupe d'élèves et qu'il est facile d'obtenir le silence pour la durée de l'activité.

L'activité pourrait s'adapter pour être animée lors d'une période de collation ou lors d'une activité culinaire. Il suffit de substituer les mots lunchs et repas pour le mot collation.

Si vous avez un peu de temps, il peut être intéressant de faire une mini pause active au préalable.

Utilisez le tableau « Le parcours des sens » pour démonter le vocabulaire associé aux cinq sens (outils #9 du Guide d'accompagnement).

Demandez le silence avant de commencer, mentionnez que même si vous posez des questions, l'activité se passe en silence. Mentionnez aux élèves que la période d'échange se fera une fois l'activité terminée.

Lire le texte suivant avec une voix calme (durée : environ trois minutes)

Bien assis calmement avec le dos droit, sens que ta tête flotte comme un ballon léger au-dessus de tes épaules (faire une petite pause);

Je vais maintenant t'inviter à déguster comme madame Gourmet!

Pour commencer, en regardant ton repas, demande-toi si tu as envie de le manger. Lorsqu'un aliment est bien présenté, ça nous met en appétit.

Ensuite, touche l'aliment avec un doigt pour vérifier sa température. Est-ce chaud, froid ou tiède, et est-ce à la température à laquelle tu t'attendais et que tu préfères?

Maintenant, mange une à deux bouchées et remarque la texture de l'aliment dans ta bouche. Est-ce dur comme un bonbon, mou comme une banane, lisse comme un pouding, ou fibreux comme du céleri, moelleux comme du pain tranché, crémeux comme du yogourt, caoutchouteux comme une crevette, collant comme des raisins secs ou juteux comme du melon d'eau ou sec comme un biscuit? Remarque si, lorsqu'on tu gardes l'aliment en bouche suffisamment longtemps, sa texture se modifie. Comme du chocolat qui passe de croquant à fondant!

Continue de manger d'autres bouchées et prends le temps de t'entendre manger. L'audition nous renseigne aussi sur la texture des aliments. Est-ce croquant comme une pomme ou croustillant comme la croûte de pain baguette? Essaie de te boucher les oreilles en mangeant, et remarque si les sons te paraissent plus forts;

Mange trois autres bouchées et décris le goût et le plaisir que tu as à mastiquer cet aliment. Aimes-tu le goût de l'aliment autant que tu pensais? Le goût est le sens par lequel on perçoit les saveurs. Est-ce salé comme le sel, acide comme un citron, amer comme du chocolat noir, sucré comme le sucre, piquant comme un radis ou un piment fort?

Est-ce meilleur quand tu avales tout rond ou quand tu prends le temps de mastiquer et de déguster?

Maintenant, prends le temps de sentir ton aliment et continue de manger d'autres bouchées. Est-ce qu'il a une odeur, est-ce agréable? Le nez et la bouche communiquent pour mieux percevoir les arômes. Les arômes sont plus lents à apparaître que les saveurs, car il faut, pour bien sentir, que l'aliment soit mâché. Quels sont les arômes que tu peux percevoir? Un arôme de vanille, de cannelle, de fumée, de poivre?

Maintenant que tu as pris le temps de bien déguster ton aliment avec tous tes sens, mets une note d'appréciation de 0 à 10 à l'aliment;

Continue de manger ce mets jusqu'à ce que tu n'aies plus de plaisir à le manger, signe que ton corps est comblé par ce mets. Tu peux continuer de manger jusqu'à ce que ton estomac soit rempli et confortable.