



9 Activité de dégustation Le parcours des sens

Planifiez cette activité en concertation avec les autres membres du personnel éducatif. Tant qu'à préparer l'activité, faite en sorte que tous les groupes en profitent, par exemple lors d'une journée pédagogique.

Assurez-vous de vérifier qu'il n'y a pas d'élèves allergiques aux aliments sélectionnés.

Imprimez l'affiche sur le parcours des sens, qui décrit le vocabulaire associé aux cinq sens.

Matériel requis

5 tables

Affiche « Le parcours des sens »

20 petits verres, 4 pichets, 4 pots à épices, serviettes de table, cure-dent, 4 contenants de plastique d'environ 1 tasse, 4 grandes chaussettes

Ingrédients : 1 c. à table sucre, 1 c. à thé sel, 1 citron (zeste et jus), 1 tisane à la camomille, 1 pomme verte surette ou 2 rhubarbes, 1 à 2 endives, 1 à 2 poires, 1 boîte de craquelin Triscuits™, 1 panais, 3 radis, 3 abricots séchés, 3 pommes de terre nouvelles, 1/2 tasse canneberges séchées, 1/2 tasse de roquette, 1/2 tasse pâtes alimentaires cuites (macaroni ou fusilli)

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.</p> <p>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, leur 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, « squit squit », etc.</p>
 <p>Le goût Saveurs de base Autres sensations</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>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>Acide, salé, sucré, amer.</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 rétro nasale. 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...</p> <p>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>

Amener les élèves à parcourir chacune des tables.

Table 1 : saveurs de bases

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 infusé 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 et expliquez les saveurs. Ensuite, demandez aux élèves de prendre une gorgée d'eau avec une saveur, de goûter et de deviner la saveur. Passez les 4 saveurs ainsi.

Table 2 : saveurs et textures

Prévoyez de couper de petits morceaux pour faire déguster :

Acide : Rhubarbe ou pomme verte surette (texture croquante)

Amer : endives ou salade verte (texture fibreuse)

Sucré : poires (texture molle, granuleuse, juteuse...)

Salé : Triscuits™ (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'aliments (un à la fois), puis d'identifier et de nommer pour chacun, la saveur de base et les textures.

Table 3 : textures et découvertes

Mettez chacun des ingrédients suivants (panais coupés en tronçon, radis entiers, abricots séchés, pommes de terre nouvelles) dans un pot différent, entièrement recouvert et enfoncé dans le bout d'un bas, de sorte qu'il cache l'aliment. Un contenant à la fois et à tour de rôle, demandez aux élèves de mettre la main dans le bas jusqu'au contenant, de toucher et d'identifier l'aliment.

Table 4 : odeurs

Mettez une petite quantité de chaque ingrédient (cannelle, zeste de citron, vanille, basilic frais) dans un petit contenant, fermé d'un couvercle troué (par exemple, quatre pots à épices). Il ne faut pas voir le contenu.

Demandez de sentir et d'identifier l'odeur.

Table 5

Dégustation de mets en passant par tous les sens.

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

Demandez aux élèves de bander les yeux* et distribuez un morceau d'aliment à tous les élèves. Puis, demandez-leur de se boucher le nez, 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 bien sentir les arômes des aliments. On appelle ça l'arôme. Utilisez l'affiche sur le parcours des sens pour expliquer.

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

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.</p> <p>Pointu, arrondi, bombé, ondulé, plat, épais, long, al-longé, 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, leur 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, « squit squit », 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 rétro nasale. 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...</p> <p>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>