

LES ALIMENTS DANS TOUS LES SENS

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique.

- Différencier et exercer ses cinq sens : il a été démontré que solliciter les 5 sens des enfants permet de développer leurs capacités perceptives. Pour multiplier leurs expériences, ils cherchent, s'interrogent et accroissent leur objectivité et par conséquent, enrichissent leur intelligence (Rigal, 2000)
- Reconnaître et décrire les caractéristiques de divers aliments
- Identifier les différentes saveurs (sucré, salé, acide, amère)
- Affiner ses sensations
- Exprimer ses envies, goûts et dégoûts
- Inviter les élèves à décrire leurs perceptions, leurs émotions, leur vécu dans les différentes situations alimentaires.

MATÉRIEL

Les aliments prévus pour les ateliers (voir déroulement)

DÉROULEMENT / ALLER PLUS LOIN

LE GOUT

- Dégustation et classement de plusieurs aliments sucrés et salés

Aller plus loin :

- Classer également par la dégustation les aliments acides (*citron, vinaigre,...*), amers (*amandes, chocolat noir,...*)
- Déguster des aliments les yeux bandés pour se concentrer plus facilement sur la dégustation

Conseil : Prendre des aliments de base, (exemple : citron plutôt que cake au citron)

Attention : les élèves ont souvent des difficultés à nommer les saveurs amères et acides, même s'ils les reconnaissent en bouche....

- S'exprimer sur « j'aime, je n'aime pas » : les goûts et dégoûts et pourquoi ?
Important : Respecter les différences de perceptions car chaque individu est unique et ils n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses

L'ODORAT

Découverte d'odeurs (*fromage, chocolat, vinaigre...*)

Aller plus loin :

- Reconnaissance d'odeurs plus affinées (*cannelle, anis,...*)
- Faire le test de la dégustation « nez bouché » par exemple de la cannelle pour prendre conscience de la perte d'odorat en cas de rhume par exemple.

L'OUÏE

Dégustation d'aliments et écoute des caractéristiques sonores provoquées en bouche (*pomme, biscotte,...*) en constituant des binômes « *Devine ce que je mange en ayant les yeux bandés !* »

Aller plus loin :

Description des caractéristiques sonores des aliments dégustés et acquisition de vocabulaire : *craque, crisse, explose, pétille,...*

LA VUE

Description d'aliments selon la forme et la couleur.

Aller plus loin : faire reconnaître des aliments en bandant les yeux

LE TOUCHER

- Manipulation à l'aveugle avec bandeau possible)

- Observation et manipulation d'aliments divers (*kiwi, pomme,...*) puis description des sensations au toucher (*rugueux, lisse,...*)

- Description d'aliments en variant leur présentation (*la pomme entière, en quartiers, en compote, séchée,...*)

ALLER PLUS LOIN « LA GRILLE DE DÉGUSTATION »

Exercice de diététique comportementale

Objectif : Prendre conscience que le plaisir à manger diminue rapidement lors de la consommation d'aliments caloriques

1) Choisissez un aliment calorique que vous affectionnez : chocolat, fromage, nutella...

2) Préparer de toutes petites portions Ex : chocolat : recoupez chaque carré en 2 ou 4

3) Dégustation : les étapes de la dégustation

- Etape 1: Le visuel: décrivez l'aliment (sa couleur, sa forme...), ce qu'il vous évoque...
- Etape 2 : L'odorat : sentez l'aliment, décrivez son odeur
- Etape 3 : L'aliment en bouche : Dans un premier temps, laissez l'aliment en bouche sans le croquer, faites le tourner dans votre bouche. Puis croquez-le une fois, faites-le à nouveau tourner dans votre bouche. Prenez conscience du plaisir que vous éprouvez.
- Etape 4 : Attribuez une note de plaisir à cette première bouchée (0 à 10 - 10 étant la note maximum). Vous pouvez reporter cette note sur un graphique Répétez l'exercice avec une autre bouchée

Concernant le chocolat, il suffit de 5 petits morceaux pour sortir de la zone de plaisir.

Conclusion: Pour moins manger : DEGUSTEZ!

Manger des aliments caloriques n'est pas un problème si l'on prend le temps de les déguster. De petites quantités suffisent à nous faire du bien. Précaution : l'exercice est à réaliser de préférence en dehors des repas et jamais quand la faim est trop importante.

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN - Prévention Santé **MGEN**
3 Square Max Hymans - 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com