

Dis, c'est quoi le goût ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Description

Se sensibiliser à l'importance du goût

Mots-clés : goût, amer, acide, sucré, salé, 5 sens

Âge : 6-8 ans

Objectifs

Être en capacité de reconnaître les différences entre amer, sucré, salé, acide...

Comprendre l'importance des 5 sens pour apprécier un aliment

Compétences travaillées

Prise de parole en groupe

Devenir acteur de son mieux-être

Matériel

Document PDF à imprimer « Langue »

Document PDF à imprimer « Jeu du goût »

Ingrédients à disposition : sauce soja, miel, citron, sucre semoule, endive, cacao amer, vinaigre, olive

Contenus utilisés

Vidéo « D'où vient le goût ? » :

<https://www.youtube.com/watch?v=G87BOlr4zhs>

Vidéo « Le goût, comment ça fonctionne ? » :

<https://www.youtube.com/watch?v=ytXPVPKZTiY>

Livre « Le goût et la cuisine » :

<https://livre.fnac.com/a1540023/Collectif-Le-gout-et-la-cuisine>

WORKFLOW

1 Préparation - 5 minutes

Note pour l'animateur :

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus, tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée.

Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'allergie connue chez les enfants.

Note à l'attention de Bibliothèques sans frontières et des animateurs :
Même si les enfants s'impliquent dans cette activité et observent un réel intérêt pour le sujet, il est essentiel de rappeler que :

- pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum
- pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours*

*Les grands principes de l'apprentissage, Stanislas Dehaene, Collège de France et unité INSERM-CEA, centre NeuroSpin de neuro-imagerie cérébrale, Saclay, France, www.unicog.org.

Installer des chaises autour d'une table.

Brancher l'ordinateur et se connecter à la vidéo.

2 Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges.

3 TEMPS 1 - D'où vient le goût ?

OBJECTIF : comprendre les mécanismes du goût.

Préparation – 5 minutes

Allumer l'ordinateur et préparer les deux vidéos.

Installer les enfants autour d'une table.

Déroulé – 15 minutes

Lancer la vidéo « D'où vient le goût ? » (possibilité de la voir deux fois – vidéo assez courte).

Interroger les enfants sur la compréhension de la vidéo : combien de sens avons-nous ? Le goût est capté par quel organe du corps (langue, papilles) ? Est-ce que les goûts changent en grandissant ? Est-ce qu'il y a des aliments que vous n'aimiez pas petit et que maintenant vous aimez ? Savez-vous combien de saveurs différentes il y a (amer, acide, salé, sucré) ?

Puis lancer la vidéo « Le goût, comment ça fonctionne ? »

L'animateur peut montrer la photo de la langue pour situer où les goûts sont captés par la langue (document « Langue »).

4

TEMPS 2 - L'ingrédient mystère

OBJECTIF : comprendre l'importance des cinq sens pour apprécier un aliment.

Préparation – 5 minutes

Préparer cinq foulards pour bander les yeux de cinq enfants.

Préparer huit aliments à goûter différents (document « Jeu du goût »).

Déroulé – 15 minutes

Par paires, un enfant fait tester avec une cuillère à l'autre enfant qui a les yeux bandés.

Les cuillères sont juste trempées dans le jus/sauce.

On sent, on garde dans la bouche, on prend le temps de ressentir le goût et les effets sur la langue et dans la gorge lorsqu'on avale.

Les enfants aux yeux bandés essaient de dire quel goût cela a et s'ils reconnaissent l'ingrédient mystère.

On alterne lorsqu'un enfant a goûté aux quatre saveurs différentes.

Clôture – 5 minutes

On rappelle les quatre saveurs différentes et les cinq sens.

On s'interroge sur les sens qui ont été nécessaires pour identifier les aliments.

5

TEMPS 3 - Le retour au calme

Préparation – 2 minutes

Replacer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Se demander si on a faim ou pas et ce qu'on ressent physiquement (dans sa tête)
3. Inspirer par le nez profondément
4. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
5. Recommencer 3 fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

6

Variantes et suites possibles

Variante possible :

ATELIER DU GOÛT AUTOUR DE L'EAU :

Eau pétillante, gazeuse, aromatisée, tisane, eau minérale ou du robinet, chaque eau à une saveur différente, sauras-tu la retrouver ?

L'animateur prépare plusieurs gobelets avec les différentes eaux.

Les élèves doivent regarder l'eau puis la sentir et enfin la goûter.

Ils expliquent ce qu'ils observent.

Puis à tour de rôle, les enfants se bandent les yeux et essaient de deviner de quelle eau il s'agit.

Grâce aux petites étiquettes (document « Étiquettes eau ») ils désignent de quelle eau il s'agit.

Attention, plusieurs étiquettes peuvent convenir à un gobelet (exemple : eau plate, eau du robinet).

Qu'est-ce que fait l'eau pétillante dans ma bouche ? Et l'eau minérale a-t-elle un goût différent de l'eau du robinet ?

Suites possibles :

Utiliser les activités du livre « Le goût et la cuisine » qui propose des activités pour les 5-7 ans autour d'expériences sur le goût.