



## Classe de Goût

**PUBLICS** : enfants de 8 à 12 ans.

**LIEU** : structure accueillant des enfants - équipée d'un point d'eau.

**DURÉE** : 8 séances de 1h30.

### OBJECTIFS

- Élargir la **palette sensorielle des jeunes mangeurs** et donner envie de **découvrir de nouvelles saveurs**.
- Aider les enfants à **dépasser leur néophobie** alimentaire.
- Conduire l'enfant à la **découverte de lui-même** et de **l'autre**.
- Apporter du **vocabulaire pour exprimer** ses sensations.

### DÉROULEMENT

Ce programme se déroule en **7 séances** de 1h30 en classe et une **séance** d'une demie journée autour **d'un atelier cuisine**.

#### SÉANCE 1

Elle est consacrée à la découverte du **plaisir alimentaire** et **des 5 sens** dans notre alimentation et notre bien-être.

#### SÉANCE 2

Elle se centre sur le fonctionnement du **sens du goût** et la découverte de la **sensibilité gustative** de chaque enfant.

#### SÉANCE 3

Elle est consacrée à **l'olfaction**. Après en avoir découvert les mécanismes, les enfants font jouer leur **mémoire olfactive**.

#### SÉANCE 4

Elle aborde **le monde de la vision**. La vue est la première **barrière sensorielle** : elle nous permet de choisir nos aliments mais attention aux apparences, le goût se confirme seulement en bouche.

#### SÉANCE 5

Elle aborde le **toucher**. La caresse, la pression, la température..., etc. Nous ressentons de nombreuses sensations tactiles en mangeant. Les enfants enrichiront leur vocabulaire de façon concrète en touchant matières et aliments.

#### SÉANCE 6

Elle consiste à **préparer et déguster un repas** avec les enfants. Cuisiner, déguster, découvrir des gestes et des plats.

#### SÉANCE 7

Elle aborde **les stimulations chimiques**, le rôle de **l'ouïe** dans la dégustation et enfin de tout ce qui est agressif pour le goût.

#### SÉANCE 8

La huitième séance s'ouvre sur **les fromages** qui permettent de voyager à travers la France et comprendre le **lien entre un aliment et son territoire de production**.

#### SÉANCES SUPPLEMENTAIRES

Nous pouvons également vous accompagner à organiser une séance de rencontre avec un.e professionnel.le des métiers de bouche et une séance finale de repas dans un restaurant gastronomique.



#### LES POINTS FORTS !

- De nombreuses manipulations sont proposées aux enfants.
- Chaque enfant reçoit un cahier du goût, lui permettant de suivre chaque séance et de garder des traces des ateliers.
- Dans le cahier, des recettes et des activités sont proposées à la fin de chaque atelier pour continuer l'expérience à la maison.

### Contactez-nous

✉ [contact@lessensdugout.fr](mailto:contact@lessensdugout.fr)

☎ 03 27 29 22 22