



ÉDUCATION AU GOÛT

avec les
Aventuriers
du
Goût

L'Odyssée du goût

Un programme "clef en main" pour le cycle 3



CHARLIE



LOIS



LOU



KEZIAH



MAË

[Téléchargez la version numérique](#)

www.papille.net

Identifiant : ODG

Mot de passe : ODG

RETROUVEZ NOS OUTILS SUR www.papille.net





SOMMAIRE

Présentation du programme.....	p. 3
Séance 1 - L'odorat	p. 4
ATELIER A L'ÉCOLE « Comprendre le sens de l'odorat »	p. 5
ATELIER A LA MAISON « Dégustation spéculos »	p. 8
ATELIER COLLABORATIF « Jeu de devinettes »	p. 10
Séance 2 - Le toucher	p. 15
ATELIER A L'ÉCOLE « Vocabulaire du toucher »	p. 16
ATELIER A LA MAISON « Dégustation abricots secs »	p. 21
ATELIER COLLABORATIF « Salades de textures »	p. 23
Séance 3 - Le goût	p. 28
ATELIER A L'ÉCOLE « Sens du goût et saveurs »	p. 29
ATELIER A LA MAISON « Dégustation chocolat noir »	p. 32
ATELIER COLLABORATIF « Tartine aux 4 saveurs »	p. 34
Séance 4 - La vue	p. 36
ATELIER A L'ÉCOLE « La vue dans l'alimentation »	p. 37
ATELIER A LA MAISON « Boisson mystère »	p. 40
ATELIER COLLABORATIF « Jeux de société »	p. 41
Séance 5 - L'ouïe	p. 42
ATELIER A L'ÉCOLE « L'ouïe dans la cuisine »	p. 43
ATELIER A LA MAISON « La pop dégustation »	p. 46
ATELIER COLLABORATIF « Choisissez votre défi ! »	p. 49

L'Odyssée du Goût

L'odyssée du Goût est un programme d'éducation au goût proposé par Les Sens du Goût avec le soutien de l'Agence régionale de Santé Hauts-de-France.

L'Odyssée du goût cible **les enfants de 8 à 12 ans**. Il a pour buts de :

- Développer la curiosité, l'observation, la sensibilité.
- Outiller les enfants sur leur **capacité à déguster** les aliments.
- Faire découvrir de nouveaux aliments avec **plaisir**.
- Élargir les répertoires alimentaires et la **palette sensorielle**.
- **Enrichir** le vocabulaire et **les échanges** autour de l'alimentation en classe et en famille.

Ce programme d'animation se vit **en autonomie** par l'enseignant et sa classe. Pour cela, **Les Sens du Goût** propose **une malle composée** de :

- Un **livret pédagogique** présentant le déroulement de chaque séance.
- Les **outils pédagogiques** et les aliments pour les animer.
- **Les liens** vers notre site ressource papille.net pour compléter les outils fournis.

Dans ce livret, vous pourrez découvrir **les déroulés** et **fiches pédagogiques à imprimer** pour toutes les chapitres qui auront pour **thème** :



L'odorat



Le toucher



Le goût



La vue



L'ouïe

Chaque Chapitre se composera de **3 ateliers** :

- Jour 1 => 45 minutes en classe pour comprendre la physiologie du sens étudié.
- Jour 1 => 10 minutes de dégustation en famille à la maison (*le soir ou le lendemain matin*) d'un aliment distribué en classe (*aliments fournis dans la malle*).
- Jour 2 => 30 à 45 minutes de création de jeu mettant en valeurs leurs nouveaux acquis.

Nous vous souhaitons de vivre des moments de partage et de découverte les plus savoureux avec votre classe.

Séance 1 - L'ODORAT

La séance en TROIS étapes

#1 L'atelier à l'école

Vivez avec vos élèves **deux expériences** pour **mieux comprendre le sens de l'odorat et son fonctionnement.**

Pour **animer l'atelier**, consulter :

- * La fiche **atelier à l'école** « Comprendre le sens de l'odorat ».
- * Une fiche **élève** « L'odorat pour mieux comprendre odeurs et arômes » permet aux élèves de consigner leurs découvertes.



A L'ÉCOLE



A LA MAISON

#2 L'atelier à la maison

L'expérience se poursuit à la maison...

Proposez à vos élèves un devoir savoureux « **la dégustation de spéculoos en famille** » !

Pour **animer l'atelier**, consulter :

- * La fiche **à la maison** « Dégustation de spéculoos ».
- * La fiche **dégustation** « Explorez avec vos 5 sens ».

#3 L'atelier collaboratif

A la suite des découvertes en classe et en famille, **créez un jeu de cartes** de devinettes, sur la thématique de l'odorat. Vos cartes seront additionnées à celles des autres classes pour former un **jeu collaboratif** !

Pour **animer l'atelier**, consulter :

- * La fiche **atelier collaboratif** « jeu de devinettes » et les exemples associés.
- * Des fiches **gabarits** sont à disposition. Les élèves pourront les compléter pour créer leurs cartes.



COLLABORATIF

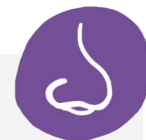
Séance 1 - L'ODORAT

ATELIER A L'ECOLE « Comprendre le sens de l'odorat »

Durée de la séance : 45 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : comprendre le fonctionnement du sens de l'odorat / être à l'écoute de sa sensibilité olfactive



Matériel :

NON FOURNIS:

Des feutres, crayons de couleur, crayons gris

FOURNIS :

1 pot de Miel

1 touillette + 1 serviette /enfant

1 vaporisateur d'odeur « menthe »

1 bandelette papier /enfant

1 fiche / enfant « *L'odorat pour mieux comprendre odeurs et arômes* »

Pour vous aider:

1 fiche info sur « [l'odorat](#) » qui comporte :

- Le schéma « **Physiologie de l'odorat** »
- Les liens vers [les vidéos](#) (3 min) sur les odeurs et les arômes

LES ÉTAPES

#1 –L'odeur et le souvenir

- Vaporiser sur les bandelettes l'odeur de menthe et les distribuer aux enfants.
- Leur demander de fermer les yeux, de sentir la languette et d'exprimer ce que ça leur évoque (*souvenir, lieu, impression,, personne, plat...*)

>>> Vous voyez les enfants, nous avons senti la même odeur et pourtant cela nous rappelle des souvenirs différents. (des lieux, des impressions, des personnes..)

#2 - Qu'est ce qu'une odeur ? Comment fonctionne le sens de l'odorat ?

- Après avoir senti l'odeur de la menthe, demander aux enfants comment fonctionne l'odorat.
- Projeter au tableau la fiche « *L'odorat pour mieux comprendre odeurs et arômes* » et compléter le schéma du système olfactif avec les mots « odeurs », « cils olfactifs » et « bulbe olfactif ».

>>> L'odorat est le sens qui permet de sentir les odeurs et les arômes grâce à notre nez, et plus précisément grâce aux cils olfactifs se trouvant dans la fosse nasale. Ces cils captent les informations olfactives et les envoient par le bulbe olfactif dans notre cerveau pour qu'il les mémorise.

#3 - Courtes vidéos de transition

- Pour conclure l'étape 2 : « [Savez-vous bien sentir les odeurs ?](#) »
- Pour introduire l'étape 4 : « [Savez vous bien sentir les arômes ?](#) »

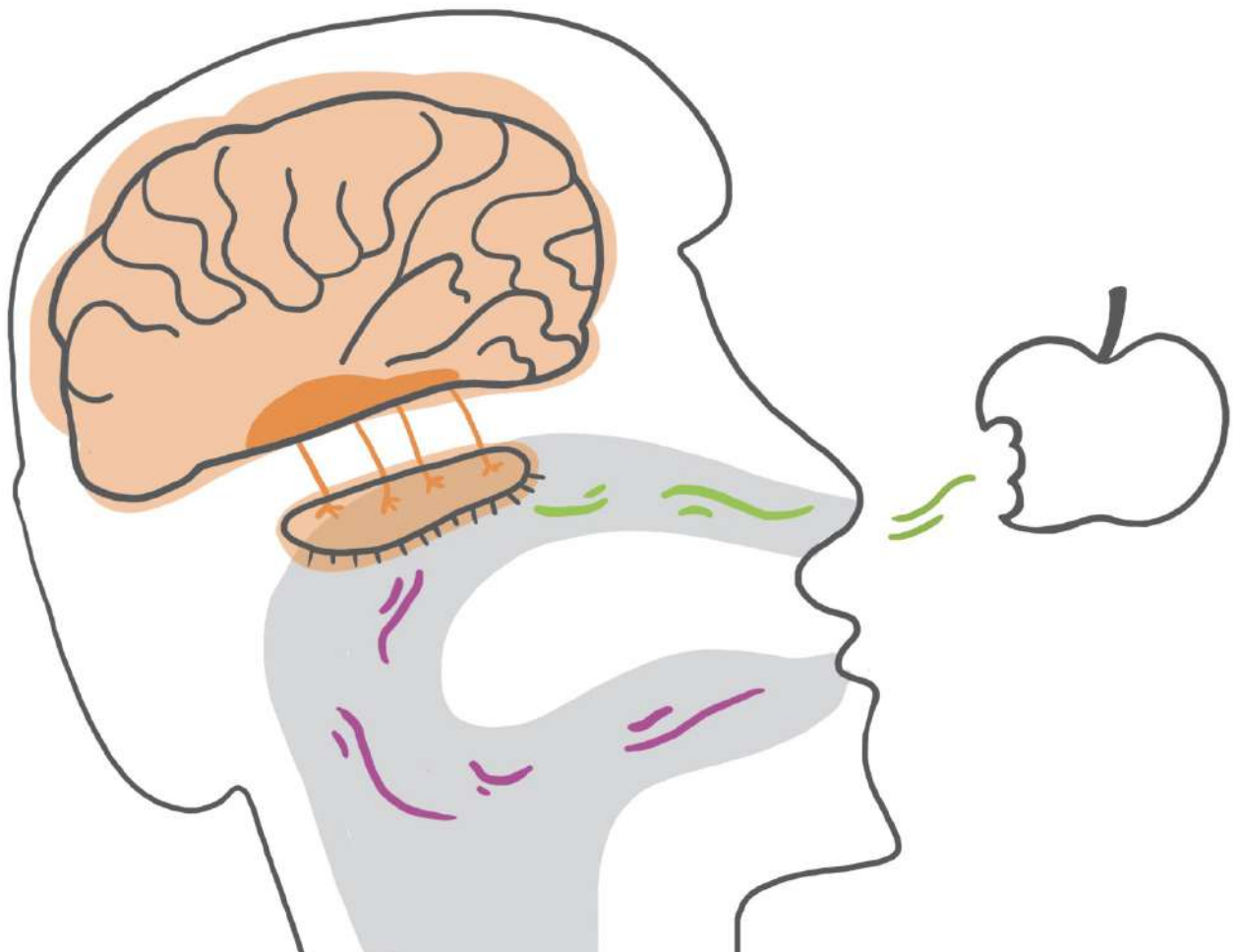
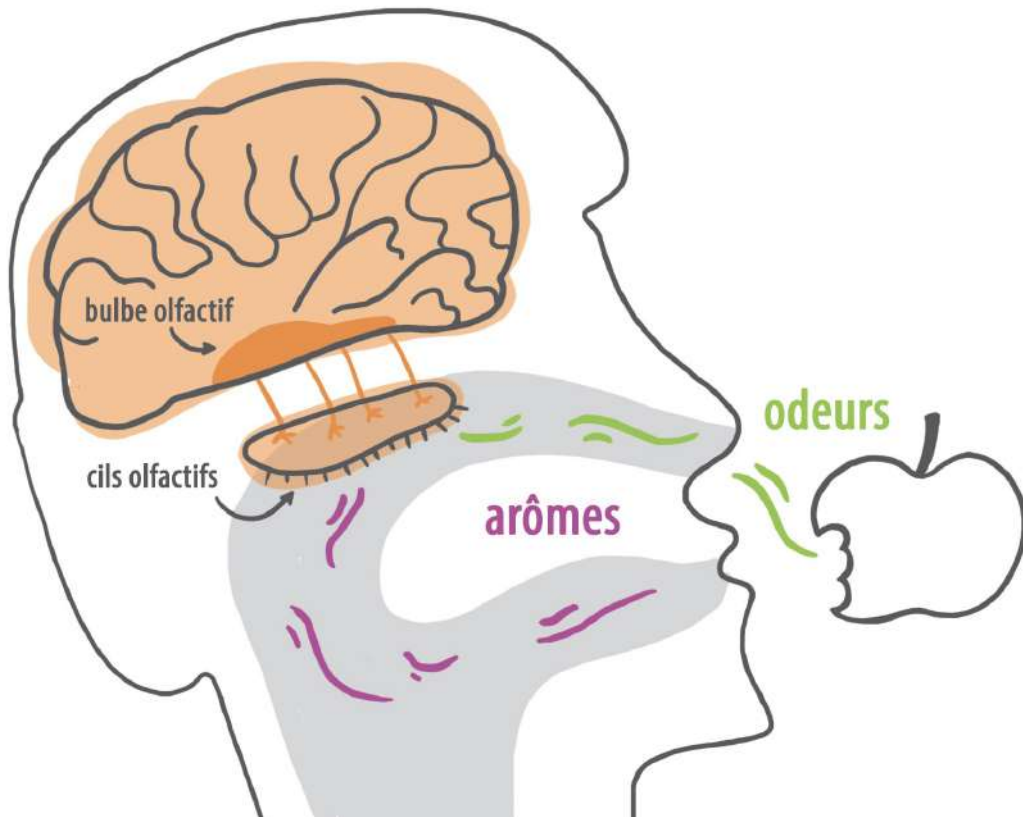
#4 - Les odeurs et les arômes du miel

- Donner à chaque enfant un peu de miel sur une touillette
- Leur demander de flairer l'ODEUR et d'en noter l'intensité sur la fiche « *L'odorat pour mieux comprendre odeurs et arômes* »
- Dans un second temps, demander aux enfants de goûter le miel AVEC LE NEZ BOUCHÉ pendant 5 secondes.
- En se débouchant le nez ils vont sentir l'ARÔME. Noter son intensité sur la fiche.
- Compléter le schéma du système olfactif avec le mot « arômes ».

>>> Odeurs et arômes se ressentent au niveau de la cavité nasale grâce aux cils olfactifs.

Le système olfactif

Source : mon cahier du goût conçu par Les Sens du Goût.

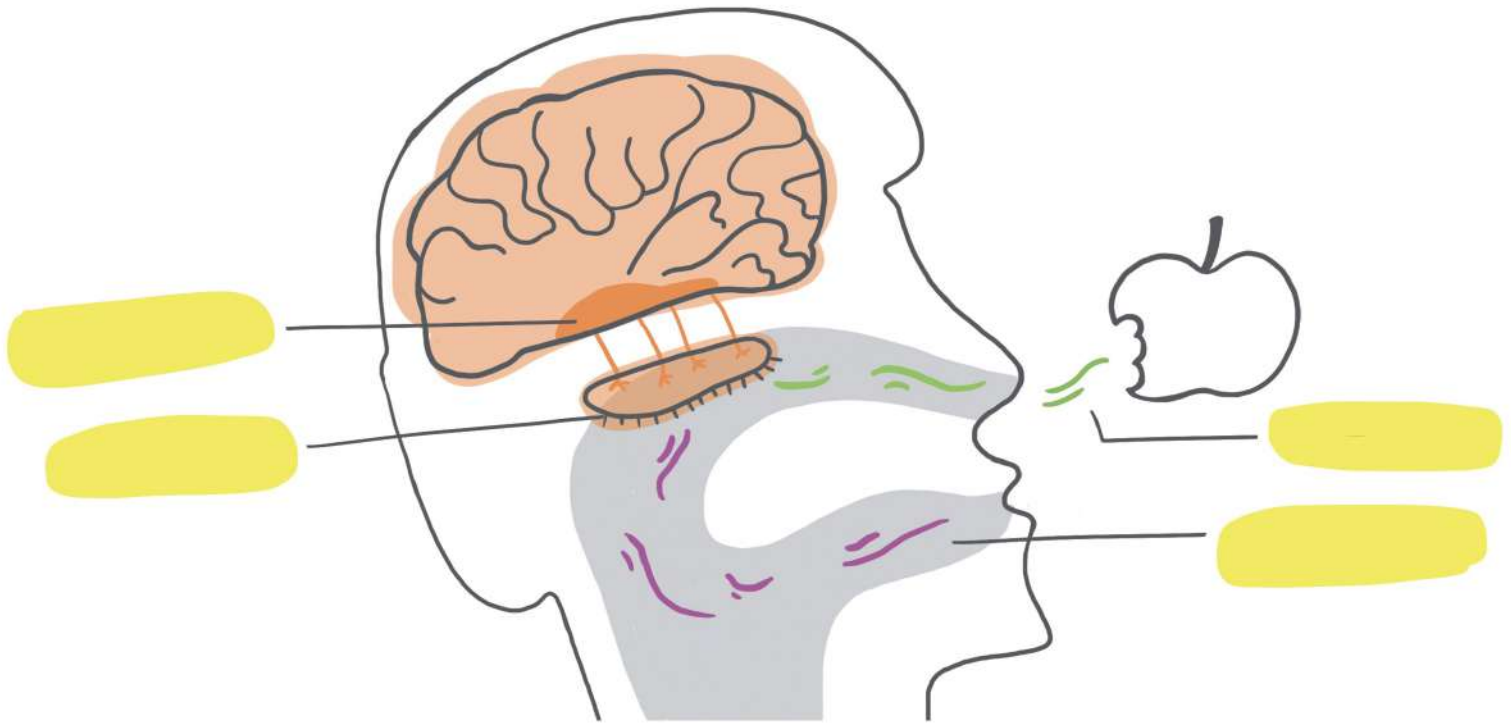


L'ODORAT pour mieux comprendre ODEURS & ARÔMES



JE SUIS CHARLIE !
 ET COMME TOUTES LES CHAUVÉ-SOURIS APPRENTIES
 JE SUIS EXPERTE DANS L'ODORAT ET LES ODEURS.
 SUIVEZ-MOI ! JE VAIS TOUT VOUS EXPLIQUER.

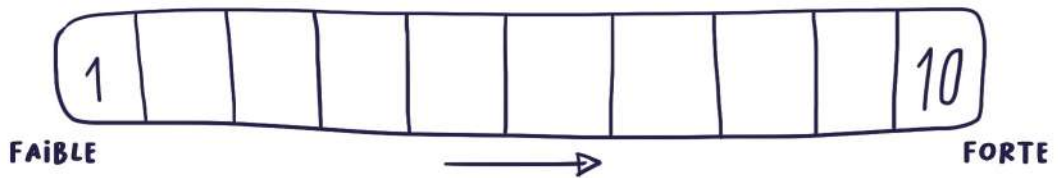
● Annote le schéma :



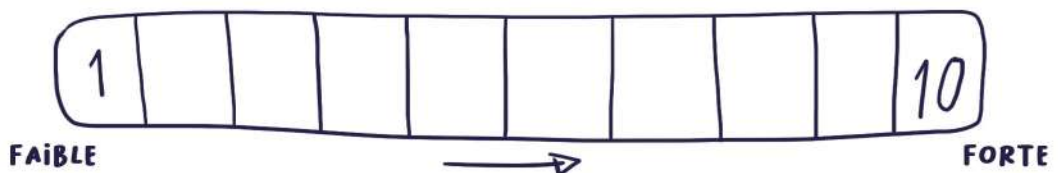
● Note ta sensibilité olfactive :



INTENSITÉ DE L'ODEUR



INTENSITÉ DE L'ARÔME



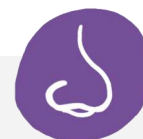
Séance 1 - L'ODORAT

ATELIER A LA MAISON « Dégustation de spéculoos »

Durée de la séance : 15 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : prendre conscience de l'utilisation des 5 sens lors de la dégustation.



Matériel :

NON FOURNI :

1 contenant hermétique (*amené par chaque élève, en amont de la séance*)

FOURNIS :

4 spéculoos / enfant

1 fiche « Explorez avec vos 5 sens » / enfant

LES ÉTAPES

En amont de la séance, demander à chaque élève de ramener un contenant hermétique (tupperware, boîte à goûter...)

#1 – Présenter l'atelier aux élèves :

- Distribuer une fiche « Explorez avec vos 5 sens » à chaque élève.
- Animer un temps de lecture collectif pour s'assurer de la bonne compréhension des consignes.
- Distribuer 4 spéculoos par enfant, à déposer dans le contenant qu'ils auront apporté.

>>> Insister sur le fait que la dégustation se passe à la maison en famille. Ils ne doivent pas manger tout de suite les spéculoos.

#2 - Animer un temps de retour en classe.

- Demander aux élèves les sensations qui les ont marquées lors de la dégustation du spéculoos, à la maison.

Explorez avec vos 5 sens !

Vivez l'expérience en famille

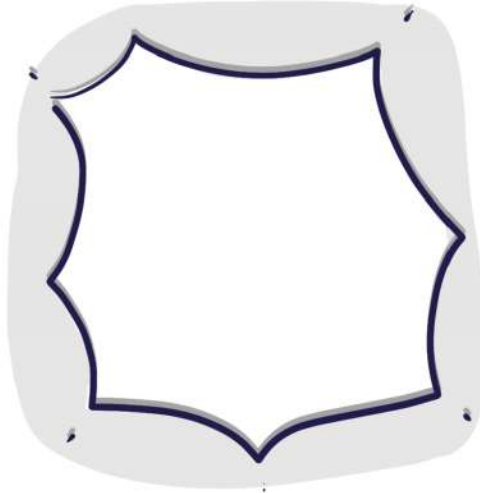
A imprimer

ALIMENT :

Prêt-e pour la dégustation à la maison ?



REGARDE L'ALIMENT !
Dessine et colorie-le :



CARESSE L'ALIMENT
ET EFFECTUE UNE
PRESSION AVEC TES
DOIGTS.

Descris tes sensations :
Ex : lisse, mou, rugueux,...



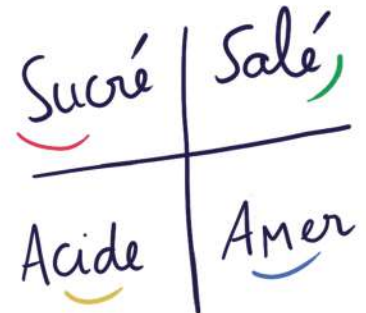
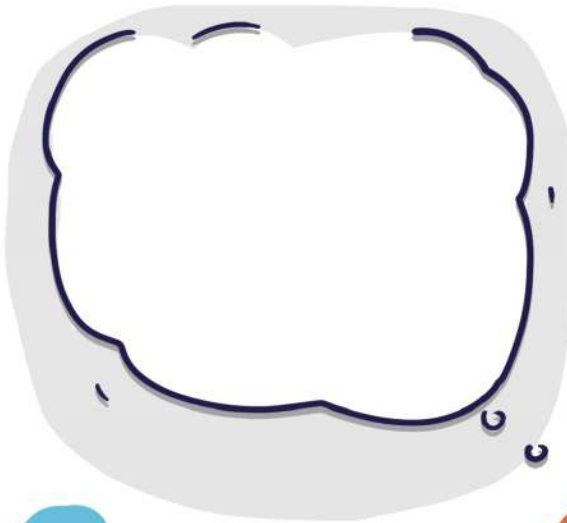
SENS l'aliment. A quoi te fait
penser cette odeur? Dessine
ou écris ton idée :

Voilà enfin le moment de la
MISE EN BOUCHE !



GOÛTE un petit bout de
l'aliment.

Entoure-la ou les saveurs que tu
ressens :



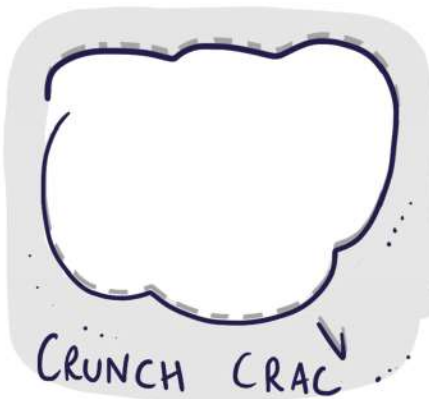
TOUCHE l'aliment avec ta
LANGUE.

Descris en quelques mots ce que tu
ressens sur la langue :



Bouche tes OREILLES
et mange le reste de
l'aliment.

A quoi te fais penser ce bruit?
Dessine ou écris-le dans la bulle :



Alors cette DÉGUSTATION ?

As-tu aimé utiliser tes 5 SENS ?



As-tu apprécié l'aliment ?



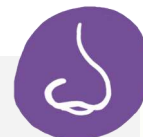
Séance 1 - L'ODORAT

ATELIER COLLABORATIF « Jeu de devinettes »

Durée de la séance : 45 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : utiliser ses découvertes pour **créer un jeu** lié au sens de l'**odorat** et aux évocations que nous amènent les odeurs.



Matériel :

NON FOURNIS:

Du matériel d'art graphique : feutres, crayons gris, crayons de couleurs, encres, pastels, fusain..

1 odeur par groupe d'enfant (objets odorants, huiles essentielles, ...)

FOURNIS :

1 fiche gabarit « **étiquettes à dessiner** »

1 fiche gabarit « **carte de l'odeur** »

1 odeur pour la classe

LES ÉTAPES

#1 – Réalisation des étiquettes

- Commencer par **faire des groupes de 4 élèves**.
 - Donner à chaque groupe, **une odeur à sentir**.
 - Demander aux enfants de faire plusieurs dessins, sur la fiche gabarit « **étiquettes à dessiner** ». Les dessins doivent représenter ce que cette odeur leur évoque (*couleur, ustensile, paysage...*)
- >>> **Chaque enfant pourra faire jusqu'à 8 dessins. Cela lui permettra d'aborder l'odeur en question sous différents aspects.**

#2 - Réalisation de la carte de l'odeur

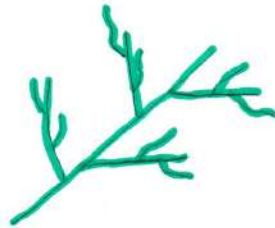
- Une fois que les enfants ont terminé leurs dessins sur les étiquettes, leur demander d'en choisir 4, parmi toutes les étiquettes réalisées au sein de leur groupe.
- >>> **Objectif : chaque enfant a une de ses étiquettes sélectionnées.**
- Dans un second temps, une fois les **4 étiquettes** sélectionnées, les enfants devront les découper et les coller sur le gabarit « **carte de l'odeur** ».
 - Les enfants écrivent sur le dos de la carte, **le nom de l'odeur**, dans l'emplacement prévu à cet effet, en majuscule et en noir.
 - Enfin, ils découpent les deux côtés de la carte en suivant les pointillés puis collent le recto et le verso.
- >>> **Le jeu de cartes est prêt !**
- >>> **Vous pouvez faire deviner aux différents groupes les aliments, grâce aux cartes des odeurs faites par leurs camarades.**

Exemple de travail individuel — Etiquettes odeur de la menthe

Couleur



Détail / Aspect visuel



Plat / Boisson



Forme simple



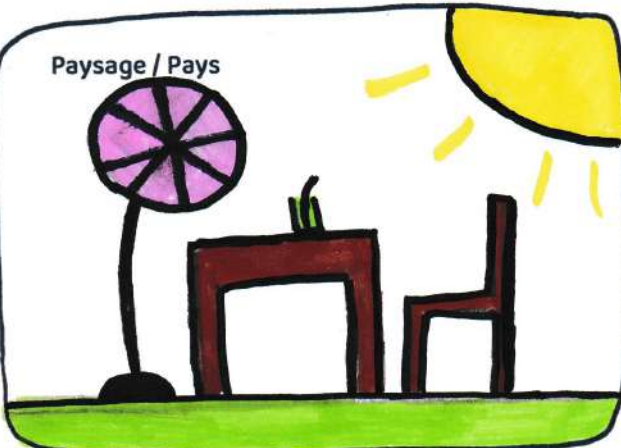
Lieu de culture



Ustensile



Paysage / Pays



Souvenir lié à cette odeur

Exemple - CARTE DE L'ODEUR de la menthe



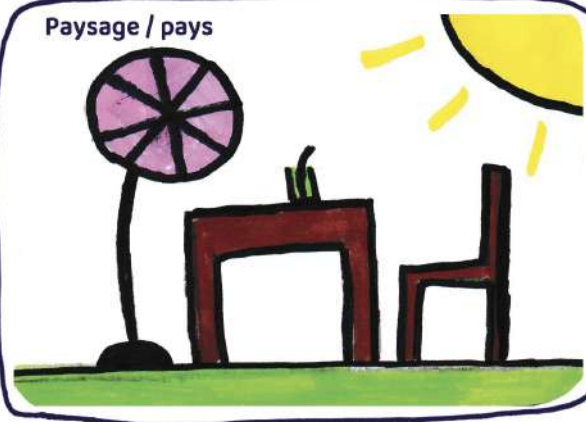
Plat / Boisson



Forme simple



Paysage / pays



Ustensile



RECTO
VERSO

MENTHE

Inscris dans la partie grise le nom de l'aliment



Fiche gabarit— Etiquettes à dessiner

Couleur

Détail / Aspect visuel

Plat / Boisson

Forme simple

Lieu de culture

Ustensile

Paysage / Pays

Souvenir lié à cette odeur

Fiche gabarit - Carte de l'odeur

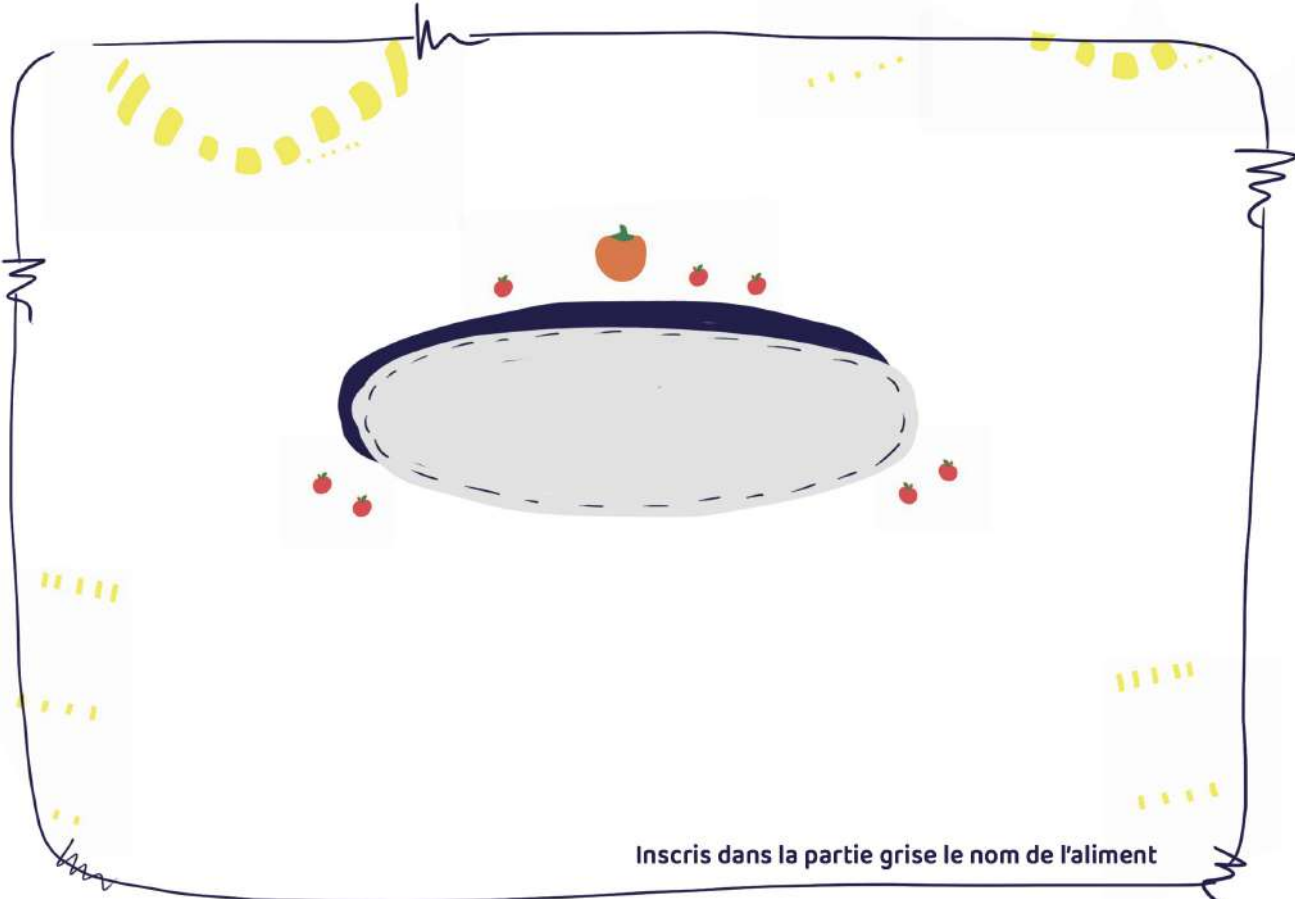
Colle ICI une étiquette !

Colle ICI une étiquette !

Colle ICI une étiquette !

Colle ICI une étiquette !

RECTO
VERSO



Inscris dans la partie grise le nom de l'aliment

Séance 2 - Le TOUCHER

La séance en 3 étapes :

#1 L'atelier à l'école

Lors de cette séance, vous vivrez avec vos élèves une **expérience sensorielle** et une **dégustation** pour mieux comprendre le **sens du toucher** et la **richesse du vocabulaire** dédié.

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **atelier à l'école** « Le vocabulaire du toucher » pour vous outiller.
- * La fiche **élève** « Le toucher et les textures » permettra aux élèves de consigner leurs découvertes.



A L'ÉCOLE



A LA MAISON

#2 L'atelier à la maison

L'expérience se poursuit à la maison.

Proposez à vos élèves un devoir savoureux : « **la dégustation d'abricots secs en famille** » !

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **à la maison** « La dégustation d'abricots secs »
- * La fiche **dégustation** « Explorez avec vos 5 sens »

#3 L'atelier collaboratif

A la suite de la dégustation en classe et en famille, **créez** avec vos élèves **des cartes de jeux** et jouez avec le sens du toucher ! Nous rassemblerons vos créations avec celles d'autres classes pour créer un **outil pédagogique collaboratif** le « **Salade de Textures** ».

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **atelier collaboratif** « Salade de Textures » et les exemples associés
- * Les fiches **gabarit** à disposition. Les élèves les utiliseront pour créer leurs cartes.
- * La fiche **règle du jeu**. Elle vous aidera à animer le « Salade de Textures »



COLLABORATIF

Séance 2 - Le TOUCHER

ATELIER A L'ECOLE « Le vocabulaire du toucher »



Durée de la séance : 1 heure

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : comprendre le fonctionnement du sens du toucher / savoir nommer les sensations tactiles

Matériel :

FOURNIS :

- 4 sacs tactiles
- 1 morceau d'éponge, de coton, de carton, de papier de verre
- 1 raisin sec par élève
- 1 fiche par élève « Le toucher et les textures »

Pour vous aider:

1 fiche info « [le toucher](#) » qui comporte :

- Les liens vers les vidéos (3 min) sur le sens du toucher en général
[La perception par le toucher](#)
[C'est pas sorcier—bien dans leur peau](#)
- Du **vocabulaire** pour enrichir l'atelier

LES ÉTAPES

#1 – Discussion introductive :

- Commencer par questionner les élèves :

Quels sont les aliments que l'on mange avec les mains ? Exemples : frites, pizzas, fruits, ...

Quels sont les autres moments où nous touchons les aliments avec les mains ? Exemples : cueillette des fruits, achats, en cuisine, etc...

Quelle partie du corps nous permet de toucher ?

>>> Très souvent, ils vous parleront des mains, des doigts...etc. Les amener à répondre « LA PEAU ».

#2 - Quelles sensations avons-nous en touchant ?

- Numéroter les 4 sacs tactiles fournis de 1 à 4.
- Insérer les textures comme suit : Sac n°1 = éponge (sans surface abrasive) / Sac n°2 = coton / Sac n°3 = carton / Sac n°4 = papier de verre
- Distribuer les sacs tactiles aux élèves avec les consignes suivantes :
 1. Glisser la main dans chacun des sacs, sans regarder à l'intérieur et en gardant le silence.
 2. Remplir la fiche élève « Le toucher et les textures » en suivant la consigne (exercice 1)

#3 - Le vocabulaire des textures :

- Sur la fiche « Le toucher et les textures », lire les mots du toucher.
- Les classer dans le tableau en distinguant la caresse, la pression ou la température.
- Citer un aliment ayant cette texture pour aider à l'identifier (exercice 2).

>>> La fiche correction « Le toucher et les textures » est à votre disposition.

#4 - Touchons le raisin sec sur les doigts et dans la bouche.

- Donner à chaque enfant un raisin sec.
- Leur demander de toucher le raisin sec avec les doigts, puis de remplir la fiche « Le toucher et les textures » en nommant leurs sensations.
- Dans un second temps, faire le même exercice avec le raisin en bouche. Rester attentif aux effets de la mastication et du changement de température en bouche (exercice 3).

>>> On touche avec les mains grâce à notre peau! Et aussi grâce à notre bouche et notre langue.

Le TOUCHER & LES TEXTURES



JE SUIS LOÏS, SUPER HÉROS DE LA CUISINE !
CHAQUE JOUR, JE M'EXERCE À RENDRE LES PLATS
SAVOUREUX ET ORIGINAUX. JE SUIS TRÈS ATTENTIF
AUX TEXTURES. SUIS-MOI POUR LES DÉCOUVRIR ...

1. Les sacs tactiles

Glisse la main dans chacun des sacs, sans regarder à l'intérieur et en gardant le silence.
Relie le n° du sac, à son contenu et à sa texture.



RUGUEUX

LISSE

DUR

MOELLEUX

2. Le vocabulaire des textures

- a- Lis la liste de mots liés aux sensations tactiles.
- b- Classe-les dans le tableau en distinguant la caresse, la pression ou la température.
- c- Cite un aliment ayant cette texture pour aider à l'identifier.

<u>PRESSION</u>	<u>CARESSE</u>	<u>TEMPÉRATURE</u>

MOELLEUX-CHAUD
 VELOUTÉ-LISSE
 GRANULEUX-RUGUEUX/
 RÂPEUX-MOU-DUR
 FROID/FRAIS-COLLANT
 CASSANT-CROQUANT
 GLACÉ/CONGELÉ-GÉLATINEUX
 BRÛLANT-HUMIDE JUTEUSE
 SOYEUX - SEC GLUANT FRIABLE
 SOUPLE-VISQUEUX
 FONDANT-PIQUANT
 FIBREUX-GRAS
 GLISSANT-TEMPÉRÉ/AMBIANT

Le TOUCHER & LES TEXTURES



C'EST LA SUITE ET LA FAÏM !

3. Le raisin sec

a-Touche le raisin sec avec les doigts.

Remplis la phrase ci-dessous en nommant tes sensations.

AVEC LES DOIGTS , LE RAISIN SEC EST

b-Mets le raisin sec en bouche ou touche-le simplement du bout de la langue.

Remplis la phrase ci-dessous en nommant tes nouvelles sensations.

DANS TA BOUCHE, LE RAISIN SEC EST

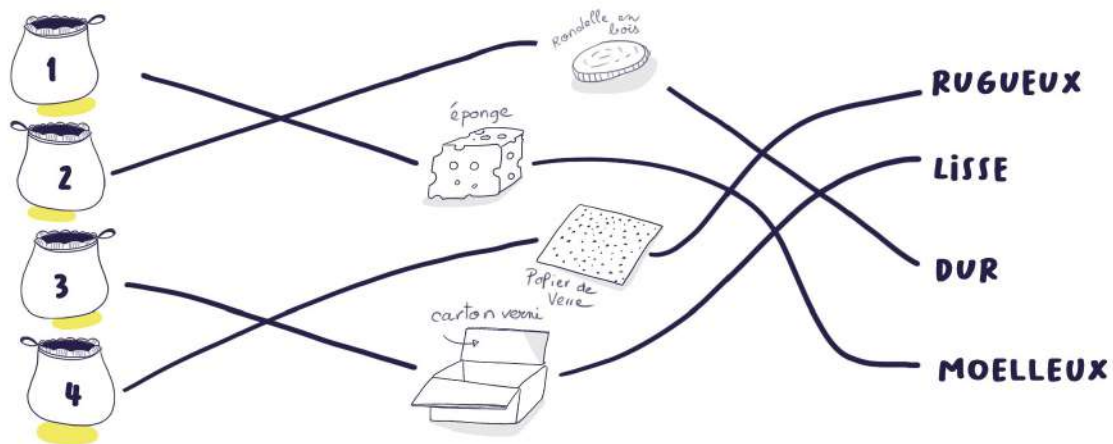


Le TOUCHER & LES TEXTURES

JE SUIS LOÏS, SUPER HÉROS DE LA CUISINE !
CHAQUE JOUR, JE M'EXERCE À RENDRE LES PLATS
SAVOUREUX ET ORIGINAUX. JE SUIS TRÈS ATTENTIF
AUX TEXTURES. SUIS-MOI POUR LES DÉCOUVRIR ...

1. Les sacs tactiles

Glisse la main dans chacun des sacs, sans regarder à l'intérieur et en gardant le silence.
Relie le n° du sac, à son contenu et à sa texture.



2. Le vocabulaire des textures

- Lis la liste de mots liés aux sensations tactiles.
- Classe-les dans le tableau en distinguant la caresse, la pression ou la température.
- Cite un aliment ayant cette texture pour aider à l'identifier.

<u>PRESSION</u>	<u>CARESSE</u>	<u>TEMPÉRATURE</u>
MOU (banane)	LISSE (peau de la tomate)	GLACÉ / CONGÉLÉ
MOELLEUX (brioche)	GRANULEUX (sucre)	FROID / FRAIS
DUR (chocolat)	SEC (noix)	TIÈDE
CASSANT (biscuit sec)	HUMIDE (intérieur de la poire)	TEMPÉRÉ / AMBIANT
FRIABLE (crêpe dentelle)	SOYEUX (oeuf dur)	CHAUD
SOUPLE (poireau)	VELOUTÉ (peau abricot)	BRÛLANT
GÉLATINEUX (bonbon)	RUGUEUX/RÂPEUX (biscotte)	
GLUANT (blanc d'oeuf cru)	PIQUANT (ananas)	
VISQUEUX (mayonnaise)	FIBREUX (poireau)	
JUTEUX (pomme)	GRAS (cacahuète)	
COLLANT (miel)	GLISSANT (beurre)	
FONDANT (caramel)		

MOELLEUX-CHAUD
VELOUTÉ-LISSE
GRANULEUX-RUGUEUX/
RÂPEUX-MOU-DUR
FROID/FRAIS-COLLANT
CASSANT-CROQUANT
GLACÉ/CONGÉLÉ-GÉLATINEUX
BRÛLANT-HUMIDE JUTEUSE
SOYEUX - SEC GLUANT FRIABLE
SOUPLE-VISQUEUX
FONDANT-PIQUANT
FIBREUX-GRAS
GLISSANT-TEMPÉRÉ/AMBIANT



Le TOUCHER & LES TEXTURES

C'EST LA SUITE ET LA FAÏM !

3. Le raisin sec

a-Touche le raisin sec avec les doigts.

Remplis la phrase ci-dessous en nommant tes sensations.

AVEC LES DOIGTS , LE RAISIN SEC EST

(exemples de réponses possibles)

RUGUEUX - GRAS - T° AMBIANTE - MOU

b-Mets le raisin sec en bouche ou touche-le simplement du bout de la langue.

Remplis la phrase ci-dessous en nommant tes nouvelles sensations.

DANS TA BOUCHE, LE RAISIN SEC EST

(exemples de réponses possibles)

RUGUEUX - TIEDE- PATEUX ET COLLANT EN MASTIQUANT

Séance 2 - Le TOUCHER

ATELIER A LA MAISON « La dégustation de l'abricot sec »



Durée de la séance : 15 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectif : prendre conscience de l'utilisation des 5 sens lors de la dégustation.

Matériel :

NON FOURNI:

1 contenant hermétique (*amené par chaque élève, en amont de la séance*)

FOURNIS:

4 abricots secs / enfant

1 fiche « Explorez avec vos 5 sens » / enfant

LES ÉTAPES

En amont de la séance, demander à chaque élève de ramener un contenant hermétique. (tupperware, boîte à goûter...)

#1 – Présenter l'atelier aux élèves :

- Distribuer une fiche « Explorez avec vos 5 sens » à chaque élève.
- Animer un temps de lecture collective pour s'assurer de la bonne compréhension des consignes.
- Distribuer **les abricots secs** aux enfants, à déposer dans le contenant qu'ils auront apporté.

>>> Insister sur le fait que la dégustation se passe à la maison en famille. Ils ne doivent pas manger tout de suite les abricots secs !

#2 - Animer un temps de retour en classe.

- Demander aux élèves les sensations qui les ont marqués lors de la dégustation des abricots secs à la maison.

Explorez avec vos 5 sens !

Vivez l'expérience en famille

ALIMENT :

Prêt-e pour la dégustation à la maison ?



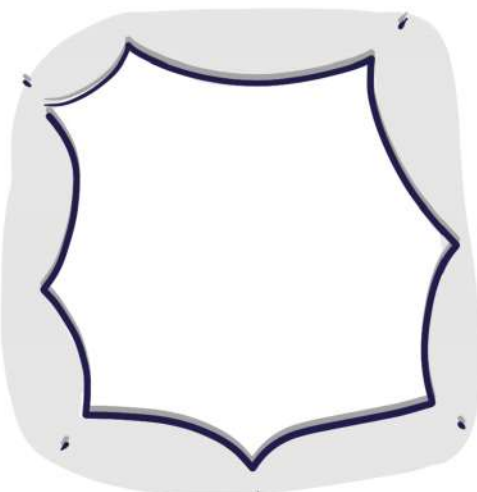
REGARDE L'ALIMENT !
Dessine et colorie-le :



CARESSE L'ALIMENT
ET EFFECTUE UNE
PRESSION AVEC TES
DOIGTS.

Décris tes sensations :
Ex : lisse, mou, rugueux,...

ne pas mettre
en bouche
tout
de suite!



SENS l'aliment. A quoi te fait
penser cette odeur? Dessine
ou écris ton idée :

Voilà enfin le moment de la
MISE EN BOUCHE !



GOÛTE un petit bout de
l'aliment.

Entoure-la ou les saveurs que tu
ressens :



Sucré	Salé
Acide	Amer

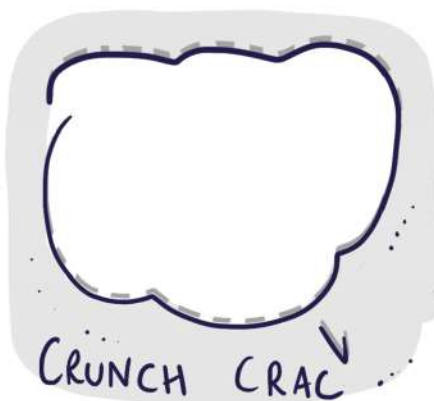
TOUCHE l'aliment avec ta
LANGUE.

Décris en quelques mots ce que tu
ressens sur la langue :



Bouche tes OREILLES
et mange le reste de
l'aliment.

A quoi te fais penser ce bruit?
Dessine ou écris-le dans la bulle :



Alors cette DÉGUSTATION ?

As-tu aimé utiliser tes 5 SENS ?



As-tu apprécié l'aliment ?



Séance 2 - Le TOUCHER

ATELIER COLLABORATIF « Salade de Textures »

Durée de la séance : 45 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectif : mobiliser de nouvelles connaissances pour créer un jeu de carte sur le toucher



Matériel :

NON FOURNIS :

- 1 crayon gris/enfant
- Des crayons de couleurs et/ou des feutres
- 1 feutre fin noir pour l'encrage
- 1 paire de ciseaux/enfant et de la colle

FOURNIS :

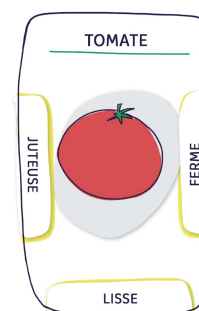
- 1 fiche gabarit cartes « Salade de Textures »
- 1 fiche « Etiquettes des textures »
- 1 boîte à malice remplie d'aliments

Pistes graphiques :

- * **Dessiner** au crayon gris l'aliment souhaité, sans trop appuyer.
- * **Colorier** avec le ou les médiums choisis.
- * **Repasser** ou « **encre** » les contours et les détails en noir à l'aide du feutre fin.

L'objectif de l'atelier : chaque enfant crée une carte du JEU « Salade de Textures »
Pour garantir une cohérence graphique, voici les éléments figurants sur chacune des cartes :

- L'**illustration de l'aliment** choisi.
- Le **nom de l'aliment**, écrit en CAPITALE et en NOIR.
- **Trois mots « texture »** à découper et à coller.



LES ÉTAPES

Comment réaliser la carte ?

En amont de la séance, proposer aux enfants d'apporter un aliment de chez eux. Pour vous aider à compléter cet apport, utiliser la boîte à malice mise à votre disposition.

#1 – Choisir un aliment

- Demander à chaque enfant de choisir un aliment.
- Les lister au tableau pour vous assurer qu'il n'y ait pas de doublons.

#2 - Remplir la carte avec l'aliment

- Découper les cartes vierges de la **fiche gabarit cartes** « Salade de Textures »
- Distribuer une carte vierge à chaque enfant.
- L'enfant dessine et colorie l'aliment au centre de la carte.
- Sur le bord HAUT de la carte, l'enfant écrit le

nom de l'aliment proprement, en noir et en ECRITURE CAPITALE.

#3– Remplir la carte avec les étiquettes textures

- Distribuer à chaque enfant une fiche « Etiquettes des textures ».
- A l'aide de cette fiche, demander à chaque enfant de réfléchir à 3 textures qui correspondent à l'aliment qu'il a dessiné sur la carte.
- Vérifier collectivement le choix des textures de chacun.
- Enfin, chaque enfant découpe ses 3 mots « texture » et les colle sur les bords de sa carte (*cf. exemple*).

>>> **Le jeu de cartes est prêt.**

>>> **Consulter les règles du jeu !**



Les règles du JEU !

Salade de TEXTURES



2-6



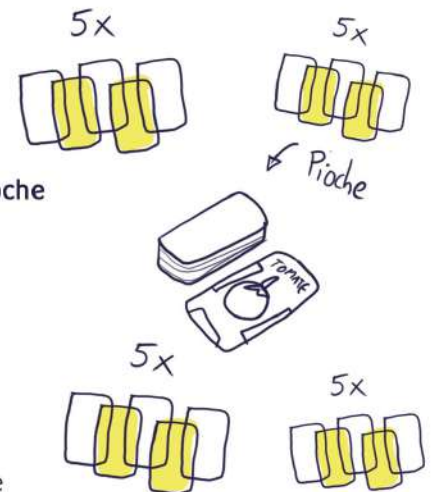
15 min

Salade de **TEXTURES** est un jeu dont le but est d'identifier la ou les texture-s identique-s. Chaque aliment est représenté par une carte avec son image et 3 textures.

1. MISE EN PLACE

- 1- Distribuez 5 cartes à chaque joueur qu'il garde en main..
- 2- Placez les cartes restantes au milieu de la table. Elles constitueront la pioche
- 3- Retournez la première carte de la pioche et placez la à côté du paquet

But du jeu : se débarrasser de toutes ses cartes le premier !



2. DÉROULEMENT

- 1- Jouer à tour de rôle, le joueur qui a le **vêtement le plus rugueux** commence
 - 2- Il doit **recouvrir la carte centrale** par une de ces cartes ayant **au moins une texture identique** à cette dernière
 - 3- Quand il pose sa carte, il doit énoncer son aliment choisi et la ou les texture-s commune-s
- Ex : Si le joueur pose la carte "tomate", il peut annoncer : "Tomate, lisse comme le poivron"*
- 4- Remarque : S'il n'y pas de textures communes, il pioche une carte
 - 5- La partie se termine quand un joueur n'a plus de carte en main

VARIANTE PIQUANTE

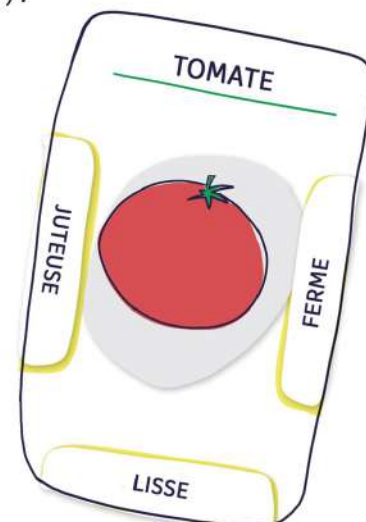


- Distribuer 5 cartes de jeu et une **carte joker «défi Lois»** à chaque joueur.
- Cette carte spéciale peut-être posée à son tour de jeu. Le joueur **annonce** : « **Défi Lois** » ! Puis il désigne un joueur de son choix qui va devoir dire le nom de l'aliment (*aliments qui est sous la carte recouverte par le joker*)
- Si le joueur désigné trouve la bonne réponse, le joueur qui a posé la **carte « défi Lois »** (*celui qui a lancé le défi*) pioche une carte!
- Si le joueur désigné ne se souvient pas de la carte, le joueur qui a posé la **carte « défi Lois »** peut jouer à nouveau et se délester de n'importe quelle carte.

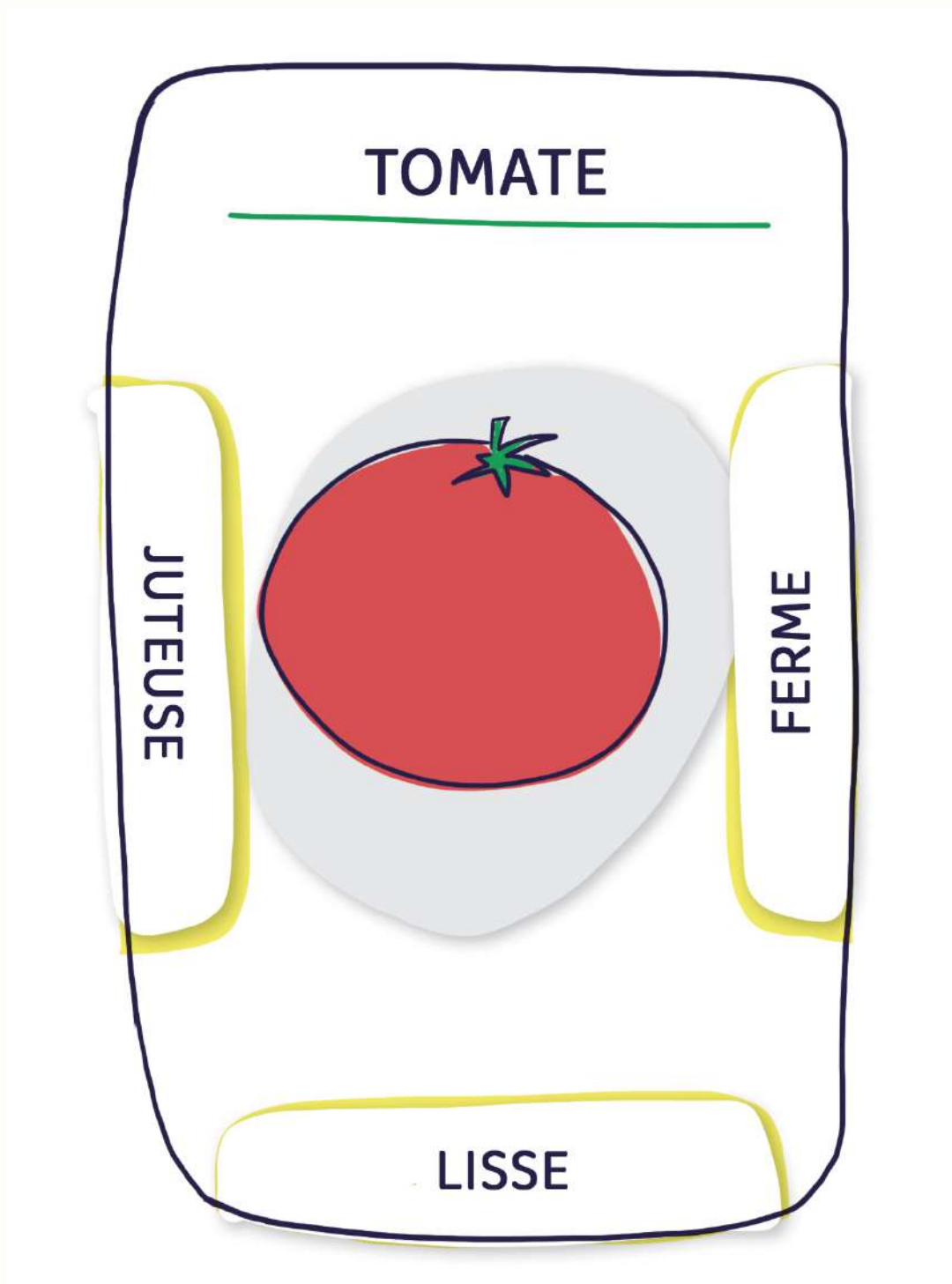
VARIANTE PRESSÉE



- Si un joueur a deux textures communes avec a carte centrale, il peut placer sa carte à tout moment du jeu (*même si ce n'est pas son tour*) !



Exemple— Carte « Salade de Textures »



Fiche gabarit— Cartes « Salade de Textures »



Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE



Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Colle ici une étiquette TEXTURE

Fiche – Etiquettes des textures

LISSE	RUGUEUX	VELOUTÉ	GRANULEUX
DUR	MOU	MOELLEUX	FERME
CASSANT	FRIABLE	SOUPLE	ÉLASTIQUE
COLLANT	GRAS	HUMIDE	SEC
FIBREUX	STRIÉ	FIN	ÉPAIS
CHAUD	FROID/FRAIS	FIBREUX	PIQUANT
SOYEUX	GLISSANT	VISQUEUX	GÉLATINEUX
GLUANT	FONDANT	JUTEUX	TIÈDE
GLACÉ/CONGELÉ	BRULANT	TEMPÉRÉ	

Séance 3 - LE GOÛT

La séance en TROIS étapes :

#1 L'atelier à l'école

Lors de cette séance vous vivrez avec vos élèves **quelques expériences** pour mieux comprendre **le sens du goût et son fonctionnement**.

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **atelier à l'école** « Le sens du goût et les saveurs ».
- * La fiche **élève** « Le goût et les 4 saveurs » aidera les élèves à consigner leurs découvertes.



A L'ÉCOLE



A LA MAISON

#2 L'atelier à la maison

L'expérience se poursuit à la maison.

Proposez à vos élèves un devoir savoureux « **la dégustation du chocolat noir et fleur de sel** » !

Pour **animer l'atelier**, consulter :

- * La fiche **à la maison** « Dégustation du chocolat noir et fleur de sel ».
- * La fiche **dégustation** « Explorez avec vos 5 sens ».

#3 L'atelier collaboratif

A la suite des découvertes en classe et en famille, vous pourrez **réaliser avec vos élèves une recette** : « la tartine aux 4 saveurs ».

Nous comptons sur vous pour **partager votre expérience**. Des idées vous sont communiquées dans la fiche « **atelier collaboratif** ».



COLLABORATIF

Séance 3 - Le sens du GOÛT

ATELIER A L'ECOLE : « Le sens du goût et les saveurs »

Durée de la séance : 45 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : comprendre le fonctionnement du sens du goût / être à l'écoute de sa sensibilité gustative



Matériel :

FOURNIS:

- 1 fiche par enfant « Le goût et les 4 saveurs »
- 1 grain de sel/enfant
- 1 sucre Candy/enfant
- 1 bouteille de jus de citron
- 1 gobelet/enfant
- 1 carré de chocolat noir par enfant

NON FOURNIS:

Crayons de couleurs ou feutres

Pour vous aider:

1 fiche info sur « [le goût](#) » (téléchargeable sur [papille.net](#)) qui comporte :

- Le schéma « La langue et les papilles gustatives »
- Du **vocabulaire** pour enrichir l'atelier
- Des exemples d'aliments de différentes saveurs

LES ÉTAPES

#1 - Discussion introductive

- Demander aux enfants quel organe intervient dans le sens du goût => **la LANGUE.**
- Proposer à chaque enfant de regarder et de décrire la langue de son voisin.

>>> **Le but est de leur faire émerger la présence de papilles gustatives (= petits points sur la langue).**

#2 - Reconnaissance des 4 saveurs

- Distribuer à chaque enfant la **fiche « le goût et les 4 saveurs »** et la projeter au tableau.

Distribuer-leur **un grain de sel** chacun.

Donner **les consignes** suivantes :

- 1- Attendre que tout le monde soit servi avant de mettre l'aliment en bouche.
- 2- Poser le grain de sel au milieu de la langue quelques secondes.
- 3- Le faire circuler sur la langue.
- 4- Remplir la fiche « le goût et les saveurs » pour la saveur salée (schéma + tableau).

>>> **Lorsque l'on mange un aliment salé, on ressent la saveur sur la langue, grâce aux papilles.**

- Distribuer aux élèves les autres aliments fournis : le sucre candy, puis le carré de chocolat noir et enfin le jus de citron.
- Donner les mêmes consignes que ci-dessus.
- Compléter la fiche (schéma + tableau).

Vous référer à la fiche correctrice.

>>> **Les saveurs salées, sucrées, acides sont ressenties sur les bords de la langue.**

>>> **L'amertume est plutôt perçue au fond de la langue.**

A noter : Les réponses peuvent être différentes, selon les élèves et leur sensibilité. Un aliment peut avoir plusieurs saveurs (*ex : chocolat noir : sucré + amer*).

#3-Physiologie du goût : comment fonctionne le sens du goût ?

- Expliquer aux enfants le fonctionnement des papilles gustatives :

>>> **Lorsque l'on mange un aliment, les papilles gustatives captent la saveur et envoient un message au cerveau. Ainsi, on peut identifier les saveurs de l'aliment : l'acide, le sucré, l'amer ou le salé.**



LE GOÛT & LES 4 SAVEURS

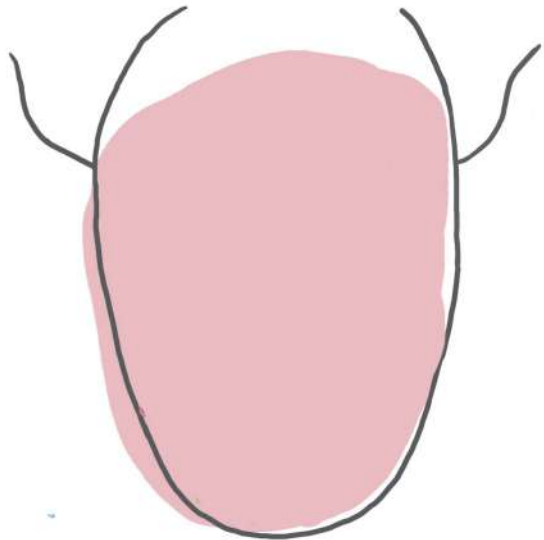
JE SUIS LOU ! J'AI TRAVERSÉ LES OCÉANS DU MONDE ENTIER ET DÉGUSTÉ DES PLATS EXOTIQUES OÙ LES SAVEURS SONT MÉLANGÉES. CONNAISSEZ-VOUS LES 4 SAVEURS ? ALLONS LES DÉCOUVRIR !

La physiologie du goût

- 1-Déguste **LE GRAIN DE SEL** en écoutant précisément les consignes de ton enseignants.
- 2-Complète **LE SCHÉMA** en dessinant des petits points verts là où tu as senti la saveur salée.
- 3-Renouvelle l'expérience avec le **SUCRE CANDY**, le **CHOCOLAT** et le **JUS DE CITRON**.

RÈGLES DE DÉGUSTATION

- => Attends que **tout le monde soit servi** avant de mettre l'aliment en bouche.
- => **Concentre-toi** pour reconnaître la/les saveurs de l'aliment.



PAPILLES

-  amer
-  salé
-  sucré
-  acide

La reconnaissance des 4 saveurs

Remplis le tableau avec tes découvertes !



	<u>GRAIN DE SEL</u>	<u>Sucre CANDY</u>	<u>CHOCOLAT NOIR</u>	<u>JUS DE CITRON</u>
Quelle est sa saveur ?				
Cite un ou plusieurs aliments qui ont la même saveur :				



LE GOÛT & LES 4 SAVEURS

JE SUIS LOU ! J'AI TRAVERSÉ LES OCÉANS DU MONDE ENTIER ET DÉGUSTÉ DES PLATS EXOTIQUES OÙ LES SAVEURS SONT MÉLANGÉES. CONNAISSEZ-VOUS LES 4 SAVEURS ? ALLONS LES DÉCOUVRIR !

La physiologie du goût

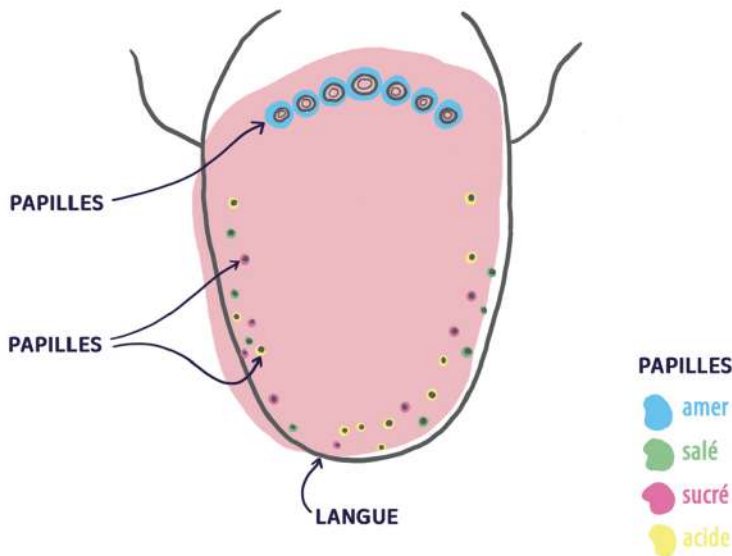
- 1-Déguste **LE GRAIN DE SEL** en écoutant précisément les consignes de ton enseignants.
- 2-Complète **LE SCHÉMA** en dessinant des petits points verts là où tu as senti la saveur salée.
- 3-Renouvelle l'expérience avec le **SUCRE CANDY**, le **CHOCOLAT** et le **JUS DE CITRON**.

RÈGLES DE DÉGUSTATION

- => Attends que **tout le monde soit servi** avant de mettre l'aliment en bouche.
- => **Concentre-toi** pour reconnaître la/les saveurs de l'aliment.

La langue & les papilles gustatives

Source : mon cahier du goût conçu par Les Sens du Goût.



La reconnaissance des 4 saveurs

Remplis le tableau avec tes découvertes !



	<u>GRAIN DE SEL</u>	<u>Sucre CANDY</u>	<u>CHOCOLAT NOIR</u>	<u>JUS DE CITRON</u>
Quelle est sa saveur ?	SALÉ	SUCRÉ	AMER	ACIDE
Cite un ou plusieurs aliments qui ont la même saveur :	EMMENTAL PAIN, JAMBON CHIPS	MIEL, FRUITS CAROTTE BETTERAVE	POMELOS CACAO, ENDIVE CAFÉ	GROSEILLE CORNICHON RHUBARBE

Séance 3 - LE GOÛT

ATELIER A LA MAISON « Dégustation du chocolat noir »

Durée de la séance : 15 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectif : prendre conscience de l'utilisation des 5 sens lors de la dégustation.



Matériel :

NON FOURNI :

1 contenant hermétique (*amené par chaque élève, en amont de la séance*)

FOURNIS :

2 carrés de chocolat noir / enfant

1 fiche « Explorez avec vos 5 sens » / enfant

LES ÉTAPES

En amont de la séance, demander à chaque élève de ramener un contenant hermétique (tupperware, boîte à goûter...).

#1 –Présenter l'atelier aux élèves

- Distribuer une fiche « Explorez avec vos 5 sens » à chaque élève.
- Animer un temps de lecture collective pour s'assurer de la bonne compréhension des consignes.
- Distribuer 4 carrés de chocolat noir et fleur de sel par enfant, à déposer dans le contenant qu'ils auront apporté.

>>> **Insister sur le fait que la dégustation se passe à la maison en famille. Ils ne doivent pas manger tout de suite les carrés de chocolat.**

#2 - Animer un temps de retour en classe.

- Demander aux élèves d'exprimer leurs sensations perçues lors de la dégustation du chocolat à la maison.

Explorez avec vos 5 sens !

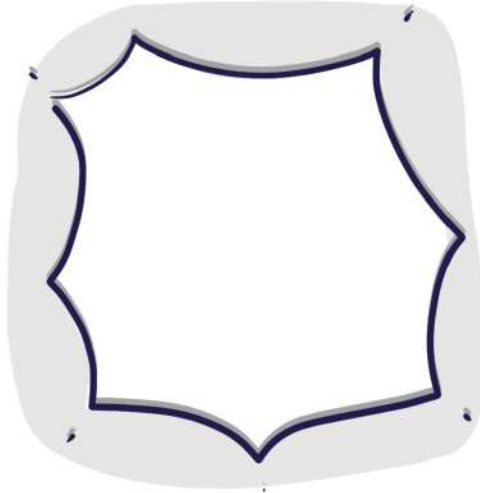
Vivez l'expérience en famille

ALIMENT :

Prêt-e pour la dégustation à la maison ?



REGARDE L'ALIMENT !
Dessine et colorie-le :



CARESSE L'ALIMENT
ET EFFECTUE UNE
PRESSION AVEC TES
DOIGTS.

Décris tes sensations :
Ex : lisse, mou, rugueux,...



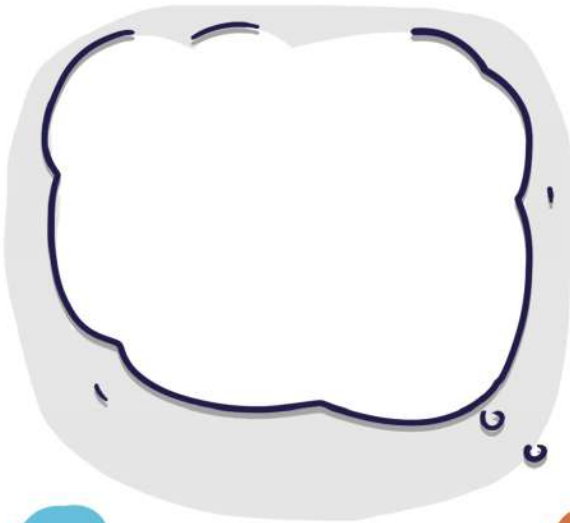
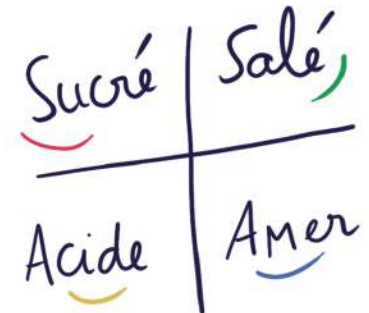
SENS l'aliment. A quoi te fait
penser cette odeur? Dessine
ou écris ton idée :

Voilà enfin le moment de la
MISE EN BOUCHE !



GOÛTE un petit bout de
l'aliment.

Entoure-la ou les saveurs que tu
ressens :



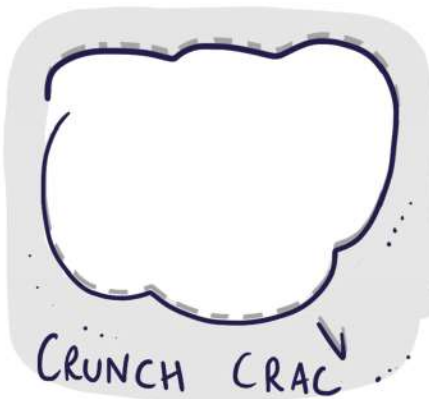
TOUCHE l'aliment avec ta
LANGUE.

Décris en quelques mots ce que tu
ressens sur la langue :



Bouche tes OREILLES
et mange le reste de
l'aliment.

A quoi te fais penser ce bruit?
Dessine ou écris-le dans la bulle :



Alors cette DÉGUSTATION ?

As-tu aimé utiliser tes 5 SENS ?



As-tu apprécié l'aliment ?



Séance 3 - LE GOÛT

ATELIER COLLABORATIF « La tartine aux 4 saveurs »

Durée de la séance : 45 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : utiliser ses découvertes pour cuisiner une recette aux 4 saveurs.



Matériel :

NON FOURNIS :

Les ingrédients de la recette

Les ustensiles de la recette

FOURNI :

1 fiche recette « La tartine aux 4 saveurs »

Pour vous aider :

1 fiche info [Je prépare mon atelier cuisine](#) (téléchargeable sur papille.net)

LES ÉTAPES :

#1 - Préparer votre atelier cuisine

#2 - Cuisiner la recette avec les élèves

#3 - Partager votre recette

Quelques pistes pour augmenter la convivialité :

* Inviter les parents à animer l'atelier cuisine EN CLASSE

* Inviter une autre classe à déguster vos tartines aux 4 saveurs.

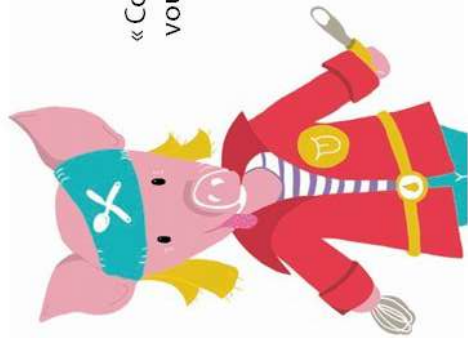
#4— Nous envoyer votre retour d'expérience sur cet atelier

Le nom et la photo de votre tartine avec un petit mot (ou sans) à l'adresse suivante :

communication@lessensdugout.fr

Tartine aux 4 saveurs

« Composée d'ingrédients aux différentes saveurs, nous vous proposons une recette rigolote et gourmande qui séduira les enfants et aussi les grands ! »



Nombre de parts
de préparation

10

Temps de cuisson

10'

1



Petits suisse
4x

Fruits sucrés & acides
10x

Pain tranché
10 tranches



Chocolat noir



Sucre



1. Laver, éplucher et couper en morceaux, rondelles, tranches ou lamelles les fruits choisis (penser à ajouter 1 fruit acide : agrumes, groseilles, pommes Granny,...)
2. Amusez-vous à leur donner une forme rigolote (avec des emporte-pièces par exemple).
3. Mélanger les petits suisse avec le sucre.
4. Tartiner du petit suisse sur une tranche de pain (0.5 cm d'épaisseur), auquel vous allez ajouter vos fruits découpés, pour en faire un visage, un personnage, un animal ou même des choses sorties de l'imaginaire, tout en restant dans le thème « rigolo ».
5. Râper le chocolat noir en morceaux. Saupoudrer les fruits.
6. Déguster et partager !

Séance 4 - LA VUE



La séance en TROIS étapes :

#1 L'atelier à l'école

Lors de cette séance vous découvrirez avec vos élèves le **sens de la vue** avec un premier temps autour du **vocabulaire visuel** puis une **expérience rigolote** « le trompe l'œil » en cuisine.

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **atelier à l'école** « La vue dans l'alimentation ».
- * Une fiche **élève** « Les aliments et la vue » permettra aux élèves de consigner leurs découvertes.



A L'ÉCOLE

#2 L'atelier à la maison



A LA MAISON

L'expérience se poursuit à la maison...

Proposez à vos élèves de faire vivre à leur famille l'expérience vécue en classe « **la vue nous trompe** » !

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **à la maison** « Boisson mystère ».

#3 L'atelier collaboratif

A la suite des découvertes en classe et en famille, vous pourrez vivre avec vos élèves un **moment ludique** grâce à notre **malle de jeux** autour de **la vue, des fruits et des légumes**.

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * Les fiches « **jeux** » : consultables & téléchargeables sur papille.net



COLLABORATIF

Séance 4 - La VUE

ATELIER A L'ECOLE « La vue dans l'alimentation »



Durée de la séance : 45 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : comprendre le fonctionnement du sens de la vue / acquérir du vocabulaire

Matériel :

NON FOURNI :

- 1 aliment frais (*fruit ou légume*)
- 2 bocaux à confiture pour préparer les compotes

FOURNIS :

- 1 diaporama « [Observons les aliments](#) »
- 1 fiche élève « [Les aliments et la vue](#) »
- 1 boîte contenant des légumes secs
- 1 bocal de compote
- 1 colorant alimentaire jaune
- 1 assiette en carton /pers. + 1 cuillère en bois/pers.

Pour vous aider:

1 fiche info sur « [la vue](#) » (*téléchargeable sur [papille.net](#)*) qui comporte :

- Du **vocabulaire** pour enrichir l'atelier
- **Des vidéos** pour comprendre et animer des ateliers autour du sens de la vue avec les enfants.

LES ÉTAPES

En amont de la séance

Préparer la compote déguisée : répartir la compote dans 2 contenants différents. Colorer une des deux compotes avec le colorant alimentaire fourni.

Conseil : commencer par 2 gouttes, mélanger et ajuster si nécessaire.

#1 - Discussion introductive

- Distribuer 1 légume sec/enfants.
- Leur demander de le décrire **uniquement** avec le sens de la vue.

>>> **Noter au tableau uniquement les réponses faisant appel au sens de la vue (Ex. rouge, long, petit...,etc.)**

2 - Décrire un aliment

- Distribuer à chaque enfant la fiche « Les aliments et la vue » et projeter le diaporama « [Observons les aliments !](#) ».
- Pour chaque aliment présenté dans le diaporama :
 - 1- Observer attentivement l'aliment.
 - 2- Le décrire avec un maximum de vocabulaire se rapportant au sens de la vue.
 - 3- Remplir le tableau de la fiche « Les aliments et la vue » (exercice 1). Distinguer s'il s'agit d'un adjectif concernant : l'aspect, la forme ou la couleur.

>>> **La vue est le sens qui intervient souvent en premier dans l'alimentation. Observer un aliment nous donne de nombreuses informations. Cela peut nous mettre en appétit ou au contraire nous dégouter.**

3 - La vue nous trompe !

- Distribuer à chaque enfant une assiette et une cuillère en bois.
- Servir les deux compotes (avec et sans colorant alimentaire / préparez cela avant la séance).
- Demander aux enfants de les observer dans le plus grand silence et de les déguster. Leur faire remplir le tableau (exercice 2) en indiquant la couleur des compotes et leurs ingrédients.

>>> **La vue nous trompe : en observant la couleur des compotes on imagine leurs arômes et cela influence notre perception du goût.**



LES ALIMENTS & LA VUE

JE SUIS MAË, DRESSEUR DE POTIMARRON! J'ADORE LES LÉGUMES ET J'UTILISE MON SENS DE LA VUE POUR DÉNICHER LES PLUS ORIGINAUX. TU VEUX T'EXERCER AVEC MOI ?

1. Décrire un aliment

- a-Observe attentivement l'aliment.
- b-Décris-le avec un maximum de mots.
- c-Remplis le tableau :

=> **CLASSE LES ADJECTIFS EN TROIS COLONNES : CEUX QUI DÉCRIVENT L'ASPECT*, LA FORME ET LA COULEUR**

NOM DE L'ALIMENT ↓	<u>FORME</u>	<u>ASPECT*</u>	<u>COULEUR</u>

*CE QUE L'ON VOIT À LA SURFACE DE L'ALIMENT

2. Les compotes

Remplis les cases en indiquant la couleur de la compote et son arôme (=parfum).

COULEUR / ARÔME

1

COULEUR / ARÔME

2



LES ALIMENTS & LA VUE


JE SUIS MAÉ, DRESSEUR DE POTIMARRON! J'ADORE LES LÉGUMES ET J'UTILISE MON SENS DE LA VUE POUR DÉNICHER LES PLUS ORIGINAUX. TU VEUX T'EXERCER AVEC MOI ?

1. Décrire un aliment

- a-Observe attentivement l'aliment.
- b-Décris-le avec un maximum de mots.
- c-Remplis le tableau :

=> **CLASSE LES ADJECTIFS EN TROIS COLONNES : CEUX QUI DÉCRIVENT L'ASPECT*, LA FORME ET LA COULEUR**

Voici des exemples de réponses :



NOM DE L'ALIMENT	FORME	ASPECT*	COULEUR
PASTÈQUE	sphérique	marbré, brillant	vert foncé, vert clair rouge, noir
FRAISE	cône, pointue difforme	moucheté, tacheté brillant, opaque	vert (feuille), rouge jaune (akène)
CÉLERIS BRANCHE	allongé, épais incurvé	strié, mat, opaque touffu, en panache	bicolore : blanc et vert émeraude
FIGUE	disque irrégulier tige cylindrique	mat, striée	marron, beige, jaune paille
POMME	renfocement sphérique	tacheté, brillant moucheté	tricolore : rouge jaune et vert

*CE QUE L'ON VOIT À LA SURFACE DE L'ALIMENT

Conception Les Sens Du Goût

2. Les compotes

Remplis les cases en indiquant la couleur de la compote et son arôme (=parfum).

Voici des exemples de réponses :

COULEUR / ARÔME

1  marron clair  POMME

COULEUR / ARÔME

2  orange  ABRICOT

Séance 4 - LA VUE

ATELIER A LA MAISON « Boisson mystère »



Durée de la séance : 15 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectif : prendre conscience de l'influence de la vue dans notre alimentation.

Matériel :

NON FOURNI:

1 gourde ou bouteille en plastique vide apportées par chaque élève **en amont de la séance**

FOURNI :

1 sirop de citron

1 colorant alimentaire pour que le sirop ne soit pas jaune comme le citron

LES ÉTAPES

Pour cet atelier à la maison, nous proposons aux enfants de faire **vivre à leur famille l'expérience vécue en classe**, en remplaçant la compote par du sirop coloré.

En amont de la séance, demander à chaque élève de ramener une gourde ou une petite bouteille vide en plastique.

#1 - Réaliser la boisson mystère

- S'assurer que chaque enfant ait ramené 1 gourde.
- **Avec les enfants**, préparer la boisson déguisée : dans l'eau, ajouter du sirop et quelques gouttes de colorants. Bien mélanger pour obtenir une couleur homogène.
- La partager aux enfants.
- Refermer les gourdes

>>> Chaque enfant aura donc 1 boisson colorée à reprendre pour la maison.

#2 -Présentation de l'atelier aux élèves

- Expliquer aux enfants comment animer la dégustation de la boisson à la maison :
 - 1- Proposer à chaque membre de la famille de goûter le sirop.
 - 2- Leur demander de deviner l'arôme.
 - 3- Une fois que tout le monde a répondu, leur donner la réponse.

>>> Insister : sur le fait que la dégustation se passe à la maison en famille. Et qu'il ne faut pas dévoiler l'arôme de la boisson tout de suite.

Séance 4 - LA VUE

ATELIER COLLABORATIF « Jeux de société »



Durée de la séance : 1 heure

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : découvrir en s'amusant les légumes, les fruits, la saisonnalité et utiliser le vocabulaire acquis du sens de la vue.

Matériel :

FOURNIE :

1 Malle de 5 jeux :

- Sandwich—[Tiki édition](#)
- Pompom— [Opla](#)
- Concept les légumes et la vue -[Les Sens du Goût](#)
- Enigmes fruits et légumes— [BioViva](#)
- Contrast-[Pink Monkey Games](#)

LES JEUX

Pour cet atelier, nous vous proposons **d'animer en classe** une **séquence de jeux collectifs**. Voici donc la liste **des jeux ciblés** autour des thématiques suivantes : la vue, les fruits et les légumes, la saisonnalité, les aliments.

Cliquez sur le **titre du jeu** et retrouvez sa fiche sur papille.net

Sandwich—Tiki édition : un jeu d'ambiance créatif où les joueurs incarnent des chefs de cuisine. Ils doivent à l'aide d'ingrédients composer de délicieux sandwichs en respectant leur thématique puis les décrire tout en argumentant leur choix. Un jeu drôle pour s'amuser à inventer les meilleures recettes de sandwich !

Pom'pom'—Opla : chaque joueur incarne un maraicher qui produit et vend au marché ses fruits et légumes ! Un jeu stratégique qui vous emmène, de manière ludique et illustrée, sur les chemins de la saisonnalité.

Jeu « les légumes et la vue » —Les Sens du Goût : Faites deviner des légumes grâce à des indices visuels. En binôme ou en groupe, ce jeu permet d'être attentif à toutes les informations transmises par notre sens de la vue.

Enigmes fruits et légumes—BioViva : un jeu de devinettes facile à mettre en place, en classe, par les élèves. De la culture générale sur la thématique des fruits et des légumes qui attisera la curiosité des petits et des grands !

Contrast—Pink Monkey Games : Un jeu d'observation dans lequel votre sens de la vue, votre instinct et votre capacité à se mettre à la place des autres seront vos alliés ! Il permet à la fois d'utiliser le vocabulaire lié au sens de la vue et de s'amuser avec les copains dans une ambiance positive avec de belles images.

Retrouvez nos outils sur www.papille.net



Séance 5- L'OUÏE

La séance en TROIS étapes

#1 L'atelier à l'école

Lors de cette séance vous découvrirez avec vos élèves **le sens de l'ouïe et ses rôles dans la dégustation**. Nous vous proposons quelques **expériences auditives**.

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **atelier à l'école** « L'ouïe dans la cuisine ».
- * Une fiche **élève** « L'ouïe dans la cuisine » permettra aux élèves de consigner leurs découvertes.



A L'ÉCOLE



A LA MAISON

#2 L'atelier à la maison

L'expérience se poursuit à la maison...

Proposez à vos élèves de faire vivre à leur famille une expérience autour de l'ouïe **en cuisinant la recette** « Pop corn aux épices ».

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **à la maison** « La Pop dégustation ».

#3 L'atelier collaboratif

Pour conclure cette aventure **autour des 5 sens**, nous mettons à votre disposition une **liste de défis** à réaliser ! Relevez-en un ou plusieurs et partagez-les.

Pour **animer l'atelier**, consultez :

- * La fiche **atelier collaboratif** « Choisissez votre défi ! » et les fiches « **Cartes des défis** ».
- * La fiche **gabarit** « Racontez-nous votre défi ». Les élèves pourront la compléter pour partager avec l'ensemble des autres classes les défis réalisés.



COLLABORATIF

Séance 5 - L'OUÏE

ATELIER A L'ECOLE « L'ouïe dans la cuisine »

Durée de la séance : 45 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectif : comprendre l'influence des sons dans la dégustation



Matériel :

A TELECHARGER :

[Les sons de la cuisine](#)

NON FOURNI :

1 ordinateur avec des enceintes

FOURNIS :

1 fiche/enfant « L'ouïe dans la cuisine »

1 bouteille de limonade

1 gobelet/enfant

1 biscotte/enfant

Pour vous aider:

1 **fiche info** sur « l'ouïe » (téléchargeable sur [papille.net](#)) qui comporte :

- Du **vocabulaire** pour enrichir l'atelier
- **Des vidéos** pour comprendre et animer des ateliers autour du sens de l'ouïe avec les enfants.

LES ÉTAPES

#1 - Les sons de la cuisine

- Télécharger les sons de la cuisine sur le site [www.papille.net](#)
- Distribuer à chaque enfant la **fiche « L'ouïe dans la cuisine »**.
- Faire écouter les sons de la cuisine et demander aux enfants de noter le numéro du son à côté du dessin correspondant (*exercice 1*).

>>> **Le sens de l'ouïe intervient avant même la dégustation.**

#2 - La dégustation de la limonade

- Lire les consignes de l'exercice 2 de la **fiche « L'ouïe dans la cuisine »**.
- Distribuer à chaque enfant un gobelet de limonade (1/3 de verre).
- Mettre un fond sonore : PISTE 9— Les sons de la cuisine.
- Reproduire l'exercice dans le silence le plus complet.

>>> **Comparez les résultats : qui a senti des différences en dégustant dans le bruit et dans le silence ? Lesquelles ?**

#3 - Le son de la biscotte

- Distribuer à chaque enfant une biscotte, leur dire d'attendre les consignes avant de la déguster.
- Lire les consignes de l'exercice 3 de la **fiche « L'ouïe dans la cuisine »**.

>>> **Piste de réponses : le bruit des vagues, des pas dans la neige, dans les cailloux...**



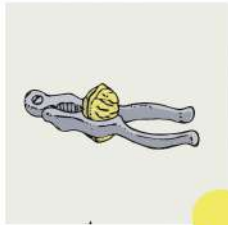
L'OUÏE DANS LA CUISINE (1/2)

JE SUIS KEZIAH, L'HIBOU EXPLORATRICE ! JE SUIS À LA RECHERCHE DES ALIMENTS OUBLIÉS OU INCONNUS. POUR CELA, JE TENDS L'OREILLE...AVEC MOI, DÉCOUVREZ LES ALIMENTS QUI FONT DU BRUIT !

1. Les sons de la cuisine !

a- Ecoute les sons de la cuisine.

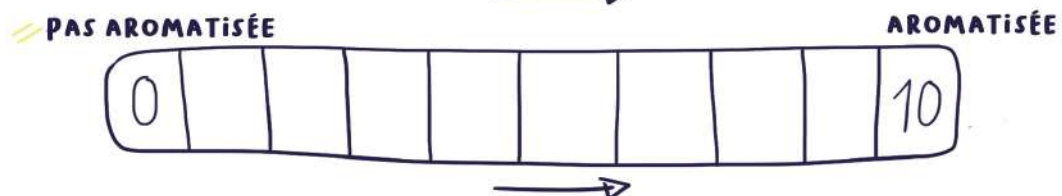
b- Note le numéro dans le rond jaune à droite de l'illustration correspondante !



2. L'influence de l'environnement sonore dans la dégustation (1/2)

a- Déguste la limonade dans un environnement sonore bruyant.

b- Note tes sensations ci-dessous :

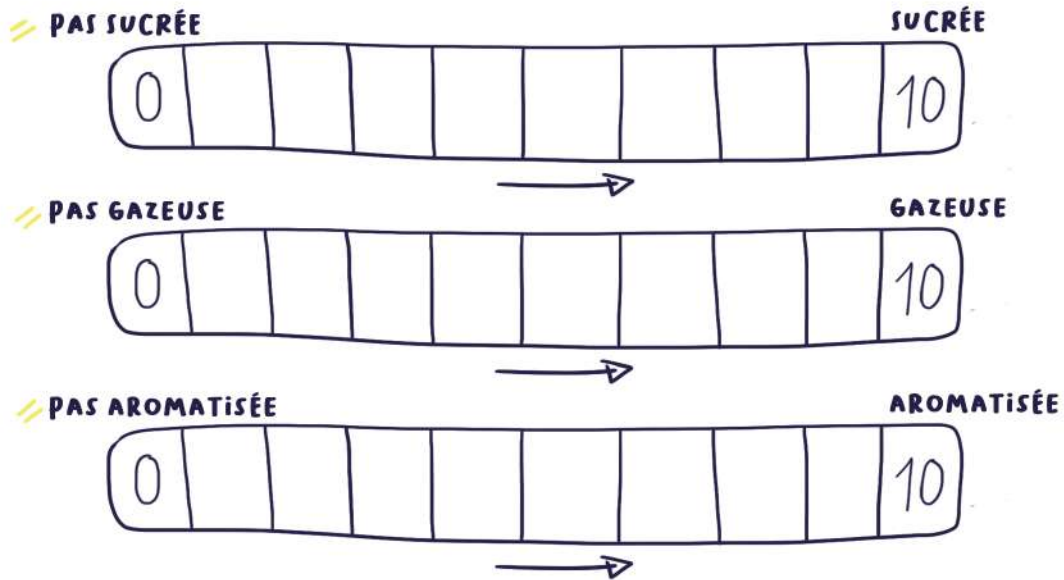


L'OUÏE DANS LA CUISINE (2/2)

2. L'influence de l'environnement sonore dans la dégustation (2/2)

a-Déguste cette même limonade dans le silence.

b-Note tes sensations ci-dessous :



3. Le son de la biscotte

a-Déguste la biscotte en te bouchant les oreilles.

b-Sois attentif au bruit. A quoi te fait-il penser ?



A large yellow rounded rectangular area containing three horizontal lines for writing answers.



Séance 5 - L'OUÏE

ATELIER A LA MAISON « Pop corn aux épices et autres recettes »

Durée de la séance : 15 minutes

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectifs : cuisiner en famille



Matériel :

NON FOURNI : 1 contenant hermétique par enfant
(amené par chaque élève, en amont de la séance)

FOURNIS :

1 fiche recette « Pop corn aux épices »
Graines de maïs pour pop corn

Pour aller plus loin :

Fiches recettes apéritives (téléchargeable sur papille.net) qui comporte :

- [Brochette de fruits et fromage](#)
- [Houmous](#)
- [Guacamole](#)

LES ÉTAPES

- Proposer aux enfants de réaliser la recette du **pop corn aux épices** en famille.
- Distribuer à chaque enfant une poignée de graines de maïs dans leur contenant hermétique.
- Distribuer une **fiche recette « pop corn aux épices »** par enfant.
- Distribuer aux élèves la fiche « La pop dégustation ».

LES AUTRES RECETTES



Brochette
fruits & fromage



Houmous



Guacamole

Séance 5 - L'OUÏE

ATELIER A LA MAISON « La pop dégustation »

Durée de la séance : 15 minutes

Objectif : cuisiner en famille



Matériel :

FOURNIS :

- 1 fiche recette « Pop corn aux épices »
- 100g de graines de maïs pour pop corn

Pour aller plus loin :

Régalez-vous à cuisiner en famille d'autres recettes apéritives

- [Brochette de fruits et fromage](#)
- [Houmous](#)
- [Guacamole](#)

>>> Pour y accéder rapidement, scannez les QR code ci-dessous.

LES ÉTAPES

- Suite à la séance vécue par vos enfants sur l'ouïe en cuisine, nous vous proposons un atelier de partage ludique et gourmand.
- Voici une recette de pop corn aux épices. Réalisez-la avec vos enfants. Vous pourrez ainsi écouter les sons du maïs qui éclatent.
- Pendant la dégustation, bouchez vos oreilles et écoutez le pop corn craquer, croustiller sous vos dents !

LES AUTRES RECETTES



Brochette
fruits & fromage



Houmous



Guacamole



accompagné d'un adulte



Pop Corn aux épices

Le pop corn se marie bien aux épices ! Piment, curry, curcuma, poivre, cannelle... Essayez !

Nombre de parts



Temps de préparation



Temps de cuisson



Grains de maïs pour pop corn
200g



Huile
3 c à soupe



Epices
Quelques pincées



Sel
1 cà café



1. Choisir **une casserole** ou **une sauteuse** de grande taille, avec **un couvercle** adapté. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile .
2. Verser les grains de maïs de façon à couvrir le fond de la casserole.. Couvrir, et faire chauffer sur feu vif en secouant de temps en temps pour que tous les grains de maïs chauffent régulièrement.
3. Lorsque les premiers grains commencent à sauter, baisser à feu moyen et remuer sans discontinuer, à couvert. Laisser cuire jusqu'à ce que tout le pop-corn soit soufflé. Ecouter le pop-corn chanter dans la casserole !
4. Verser le pop-corn dans **un grand saladier**, saupoudrer d'épices de votre choix (ex : **curry**). Saler à votre convenance.
5. Bien mélanger et servir aussitôt. Déguster en écoutant le croustillant du pop-corn.
6. Accompagner les pop-corn de brochettes de fruits et/ou de légumes crus !

Séance 5 - L'OUÏE

ATELIER COLLABORATIF « Choisissez votre défi ! »



Durée de la séance : 1 heure

Publics : CE2, CM1, CM2

Objectif : relever un défi collectif et le partager !

Matériel :

FOURNIS:

2 fiches « Cartes des défis »

1 fiche gabarit « Racontez-nous votre défi ! »

Pour vous aider :

Des idées d'ateliers, de recettes sont à votre disposition sur notre site papille.net

- [Recettes](#)
- [Ateliers](#)
- [Toutes les ressources](#)

LES ÉTAPES

Cet atelier collaboratif conclue les 5 séances autour des 5 sens et l'importance de chacun dans l'alimentation. Relevez un ou plusieurs défis proposés et créez-en de nouveaux ! N'oubliez pas de partager vos challenges pour enrichir les expériences de chacun.

#1-Choisir un défi

- Afficher au tableau les **fiches « Cartes des défis »**.
- Choisir avec vos élèves un défi ou plusieurs challenges à relever.

#2-Réaliser le défi

>>> Penser à prendre une photo afin de nous témoigner de la réussite de votre défi et d'enrichir les défis possibles pour l'ensemble des écoles.

#3-Partager nous votre expérience !

- Animer un temps de retour d'expérience en classe.
- Remplir collectivement le **gabarit « Racontez nous votre défi »**.
- Envoyer nous votre retour d'expérience par courrier ou par mail :

Adresse postale Association « Les Sens du Goût » 7, rue George V—59530 Le Quesnoy

Email communication@lessensdugout.fr

Fiche 1/2 — Cartes des défis !

Sortie
avec **PIQUE-NIQUE**
zéro déchet !

Cuisiner
UNE SOUPE et inviter
une autre classe
à la **DÉGUSTER** !

Semer ou planter
3 ARÔMATES dans
la cours de récréation.

Adopter **3 FLEURS**
ou **3 PLANTES**
pour décorer
votre salle de classe !

Inviter
LES PARENTS
à cuisiner, avec vous,
à l'école !

Inviter
les **COPAINS-INES**
d'une autre classe
à **VIVRE** des expériences
sensorielles

Créer une
EXPOSITION sur
l'alimentation
& les 5 sens
pour toute l'école !

Inviter un
PROFESSIONNEL
(en lien avec l'alimentation)
à vous parler
de son **MÉTIER**.

Fiche 2/2 – Cartes des défis !

Semer ou planter
3 PLANTES
POTAGÈRES à
l'école !

Pèser **LES DÉCHETS**
ALIMENTAIRE d'un repas
à la cantine et proposer
des **SOLUTIONS** pour
les réduire !

Crée **TON** propre **DÉfi** !

Crée **TON** propre **DÉfi** !

Crée **TON** propre **DÉfi** !

Crée **TON** propre **DÉfi** !

Crée **TON** propre **DÉfi** !

Crée **TON** propre **DÉfi** !

Gabarit — Racontez-nous votre défi !

Racontez-nous VOTRE DÉFI !



As-tu aimé réaliser ce défi ?
COLORIE LES CŒURS !

● Nom de l'école : ● Nombre d'élèves :

□

● Nom du défi :

● Description en 3 à 4 phrases :



● Description en 3 à 4 phrases :

● Nom du défi :

● Nombre d'élèves :

□

● Nom de l'école :

Racontez-nous VOTRE DÉFI !



As-tu aimé réaliser ce défi ?
COLORIE LES CŒURS !



Colle ici la photo
 du défi réalisé !



Association **Les Sens du Goût**
7 rue george V - 59 530 LE QUESNOY

Tél. 03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.fr

