



LES DÉFIS DU GOÛT



L'ATELIER - Les défis du goût !

Les défis du goût (1/2)

Un grand jeu pour découvrir le sens du goût et les 4 saveurs en relevant des défis amusant !

Matériel

Matériel de base

- * 5 tables
- * 5 fiches « consignes »
(à imprimer et plastifier)
- * 4 étiquettes saveurs (à imprimer et plastifier)
- * 1 carte défis du goût/participant (à imprimer)
- * 1 badge/participant
- * 1 crayon et 1 gomme / participant
- * Feutres et/ou crayons de couleurs
- * 12 contenants (assiettes, bols)

- * 5 poubelles de table (bol, saladier)
- * 1 pic apéritif en bois (environ 10cm)/ participant
- * 2 mêmes boissons sucrées (1 à température ambiante et 1 très froide)
- * 5 rouleaux de papier essuie-tout
- * 1 gobelet (12cl)/ participant

Consommables

- * du gros sel
- * 2 aliments sucrés (fruits secs : raisin,

abricot, figue..., fruits frais : banane, melon..., bonbon, sucre candi, miel, carotte...)

* 2 aliments salés (bretzel, fromage, olives dénoyautées nature, pop corn, chips, pipas...)

* 2 aliments amers (chocolat noir à 85% de cacao minimum, cacao amer en poudre, pome-lo, endive,...)

* 2 aliments acides (citron, cornichons, fromage de chèvre, bonbons acidulés...)

Note : La liste des consommables proposés n'est pas exhaustive. Il est tout à fait possible de choisir d'autres aliments de différentes saveurs pour réaliser ces défis. Faites confiance à vos envies !

Mise en place

Installer cinq tables dans l'espace de votre choix, bien éloignées les unes des autres. Chaque table correspond à un défi, soit 5 défis au total.

Disposer sur chaque table :

- La fiche « consignes » associée au défi
- Un rouleau de papier essuie-tout
- Une poubelle de table (bol, saladier..) pour que les participants puissent y mettre ce qu'ils n'aiment pas ou ne veulent pas terminer

Regrouper tous les participants

Lire les aventures de Lou Pirate et Elvis l'écrevisse (cf. page annexe)

Répartir en groupe (de 5 à 10 enfants) pour relever les 5 défis dans l'ordre (du premier au cinquième).

Chaque groupe sera accompagné d'un animateur qui veillera au bon déroulement des défis et aidera les enfants si besoin. Les équipes démarreront le parcours à 15 minutes d'intervalle pour éviter d'avoir deux équipes sur le même défi.

En attendant, les autres équipes peuvent par exemple :

- Trouver un nom d'équipe
- Chanter une chanson aux animateurs
- Raconter des blagues
- Jouer au jeu du « fruit ou légume mystère » ! Il s'agit de faire deviner aux autres un fruit ou un légume en répondant à leurs questions uniquement par oui ou par

non. Exemple : Est-ce que ton légume est gros ? Est-il vert ?

Déroulement

Défi 1 - Le test du grain de sel

Objectif : définir l'utilité de nos papilles gustatives

Sur la table, disposer une pile de fiches « Carte aventurier » à compléter par les participants et le gros sel.

Poser la question suivante aux participants : « Savez-vous à quoi servent les papilles ?! Pour le savoir réalisez le test du grain de sel » :

- Distribuer 1 grain de sel par personne.
- Leur demander de le déposer bien au milieu de leur langue et de ne pas le bouger. Que ressentent-ils ?

>>> Rien ou pas grand-chose car nous n'avons pas ou très peu de papilles au milieu de la langue.

- Maintenant, ils peuvent bouger le grain de sel partout sur la langue. Que remarquent-ils ?

>>> La saveur salée du grain de sel est mieux ressentie. Nos papilles servent donc à goûter et reconnaître les saveurs (sucrée, salée, amère, acide) des aliments.

>>>



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût





LES DÉFIS DU GOÛT



L'ATELIER - Les défis du goût

Les Défis du Goût (2/2)

Déroulement (suite)

Défi 2 - La langue bien pendue !

Objectif : découvrir par l'observation l'organe du goût

Sur la table, disposer les crayons et gommes, les crayons de couleurs et/ou feutres.

- Demander aux participants de se mettre deux par deux et que chacun leur tour, ils tirent la langue à leur binôme pour que ce dernier l'observe et dessine ce qu'il voit aux endroits où il sentait fort la saveur salée dans l'emplacement prévu à cet effet.

>>> Sur la langue, on observe des petits points, ce sont nos papilles gustatives.

Défi 3 - Cap ou pas Cap de goûter les 4 saveurs ?!

Objectif : utiliser les papilles et reconnaître les 4 saveurs

Sur la table, disposer les 4 contenants avec les aliments suivants : chocolat noir à 85% de cacao, les petits quartiers de citron, les raisins secs et les bretzels.

Les participants doivent goûter chaque aliment et le relier à sa saveur. Après cela, chacun entourera la saveur qu'il a préféré.

| | | |
|-------------------|----|-------|
| Chocolat noir 85% | —> | Amer |
| Citron | —> | Acide |
| Raisins secs | —> | Sucré |
| Bretzels | —> | Salé |

Astuce : Découper les citrons en petits quartiers en amont.

Défi 4 - Les boissons

Objectif : comprendre que la température des aliments peut modifier la perception des saveurs

Sur la table, disposer les gobelets, et les 2 boissons sucrées.

Distribuer à chaque participant 1 gobelet avec la boisson froide pour qu'ils puissent la goûter, puis la boisson à

température ambiante. Que remarquent-ils ?

>>> La saveur sucrée est plus ou moins présente selon la température de la boisson. La boisson froide paraît moins sucrée que la boisson à température ambiante.

Astuce : Prévoir un sac isotherme pour garder l'une des boissons bien fraîche.

Défi 5 - Cuisine comme un.e chef.fe !

Objectif : utiliser ses découvertes pour cuisiner une recette aux 4 saveurs

Sur la table, disposer les 8 aliments choisis (2 de chaque saveur), les étiquettes « saveurs » et les pics apéritifs.

- Premièrement, proposer aux participants de goûter tous les aliments présents sur la table et de les ranger sous la maison des saveurs correspondante.

- Ensuite, leur proposer de réaliser une brochette multi saveurs en choisissant un aliment acide, un aliment amer, un aliment sucré et un aliment salé.

- Une fois que tout les participants ont leur brochette, place à la dégustation !

En attendant les autres équipes, les enfants pourront dessiner leur brochette sur leur « Carte aventurier ».

Astuce : Vous optez pour d'autres aliments ?! Utilisez des produits locaux et de saison à base d'aliments secs ou stables sur une demi-journée et/ou en cas de chaleur.

Conclusion

« Grâce à vous les enfants, Elvis l'écrevisse à retrouver le sens du goût. Il va à nouveau pouvoir goûter les saveurs de ses aliments préférés !

Elle vous offre à chacun un badge de remerciement (cf. pages annexes) car, tout comme elle, vous avez réussi l'ensemble des défis.

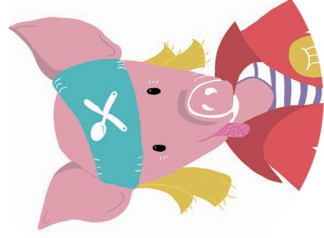
BRAVO à tous ;-)



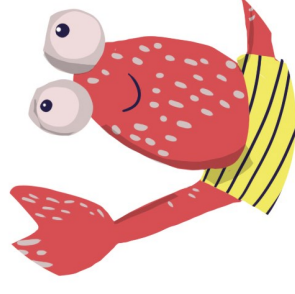
VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût





L'HISTOIRE



Elvis

CONNAISSEZ-VOUS LOU, LE COCHON PIRATE ?

Il a traversé les mers du monde entier (*la mer du nord, la mer caspienne, la mer méditerranéenne, la mer rouge et même la mer noire*). Il a dégusté des plats exotiques mêlant les saveurs sucrées, salées, acides et amères...

SON PLAT PRÉFÉRÉ ? La brochette aux 4 saveurs : citron, cacao, ananas et poisson séché !

SON SUPER POUVOIR ? Savoir reconnaître en un seul coup de langue les saveurs des aliments ! (*Hop, un coup de langue sur le citron, il sait que c'est acide ! Un coup de langue sur du sel, il sait que c'est salé...*).

MALHEUREUSEMENT, lors de son dernier voyage dans les îles chocolats, Lou a eu une mésaventure !

Vous savez ce qu'est une mésaventure ? (*Laisser le temps aux enfants de répondre*)

C'est une fâcheuse expérience, une aventure désagréable.

VOULEZ-VOUS QUE JE VOUS LA RACONTE ?

Alors qu'il voyageait sur le Bounty (son navire) à la recherche de nouveaux aliments à découvrir et à goûter, la mer se déchaîna. D'un seul coup, d'énormes vagues se formèrent et s'abattirent sur le pont du rafiot. Elles emportèrent Lou au fond de l'océan. N'arrivant plus à respirer, il perdit connaissance. Elvis l'écrivisse qui passait par là, le recueillit et prit soin de lui avant de le ramener, sain et sauf, sur l'une des plages de l'île.

Quand Lou se réveilla, Elvis était là, installé confortablement sur le sable à goûter quelques gaufrettes d'algues et de crevettes. Elvis faisait la grimace !

« Merci de m'avoir sauvé » dit Lou. « Comment puis-je te remercier ? »

« Et bien vois-tu, j'ai perdu mon sens du goût. » répondit Elvis, l'écrivisse.

« Ma langue a été chahuté dans la tempête et je suis bien triste car je n'arrive plus à apprécier mon plat préféré » s'affligea Elvis.

« Je sais comment t'aider ! » cria Lou. Relève les **5 DÉFIS** que je vais te présenter et tu retrouveras à nouveau le sens du goût !



ALORS LES ENFANTS, êtes-vous prêt à accompagner **ELVIS L'ÉCRIVISSE** ?



Papille

par Les Sens du Goût



DÉFI 1 : le test du grain de sel !



1

DÉPOSE un grain de sel au **MILIEU**
de la langue. Ne bouge plus et sois attentif.
QUE RESSENS-TU ?

2

FAIS gigoter le sel dans ta bouche.
QUE REMARQUES-TU ?



papille
par Les Sens du Goût





Défi 2 : la langue bien pendue !

1

METTEZ-VOUS par deux.

TIREZ-VOUS la langue.

OBSERVEZ ce que vous voyez !



DE QUELLE COULEUR EST-ELLE ?

DE QUELLE FORME EST-ELLE ?

EST-ELLE SÈCHE OU HUMIDE ?

QUE VOYEZ-VOUS À SA SURFACE ?



papille

par Les Sens du Goût



LA CONSIGNE - Imprimez & plastifiez la. Affichez-la, bien visible, sur le stand !

DÉFI 3 : CAP OU PAS CAP ?

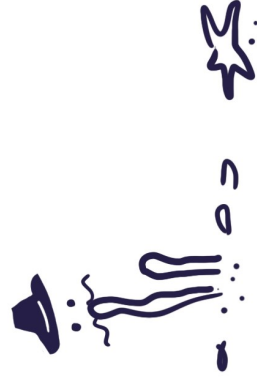
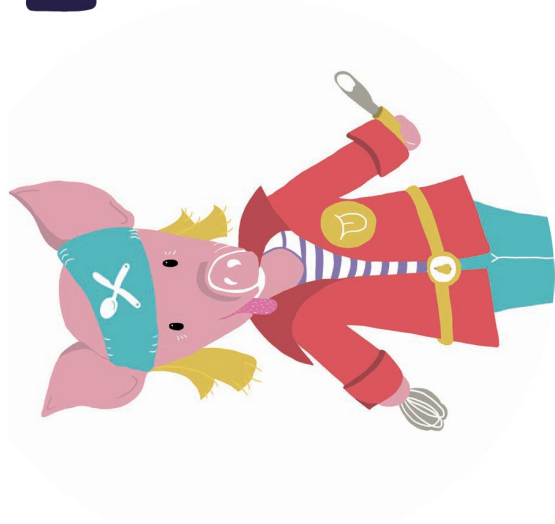
Gôte les 4 saveurs!



GOÛTE les 4 aliments

(citron, raisin sec, chocolat noir, bretzel)

et RETROUVE leurs saveurs.



Papille
par Les Sens du Gout



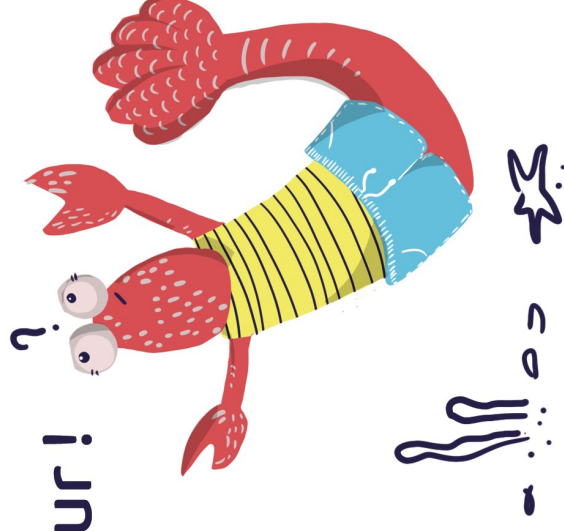


DÉFI 4 : le test de la température !

GOÛTE la boisson froide puis la boisson à température ambiante.

CONCENTRE TOI sur la saveur !

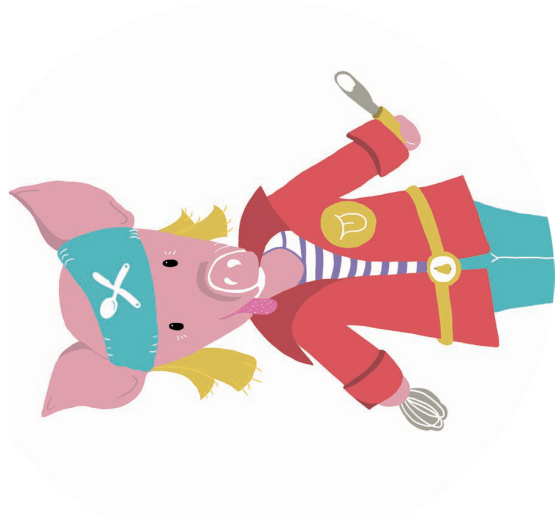
QUE REMARQUE-TU ?



papille
par Les Sens du Gout

DÉFI 5 : CUISINE

La brochette aux 4 saveurs !

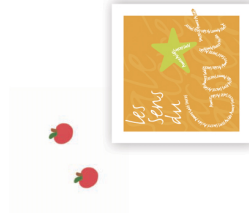
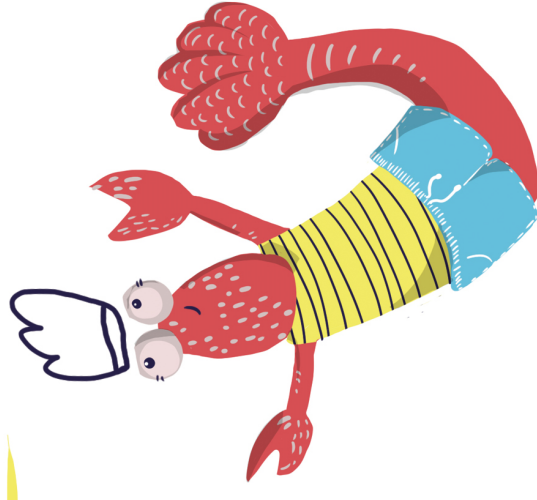


1

GOÛTE tous les aliments
et **RANGÉ**-les par saveur :
acide, sucré, amer ou salé !

2

RÉALISE ta brochette en choisissant 1 aliment acide,
1 aliment sucré, 1 aliment amer & 1 aliment salé



Papille
par Les Sens du Goût

**DÉGUSTEZ-LA
TOUS ENSEMBLE !**

SALÉ

ACIDE

AMER

SUCRÉ

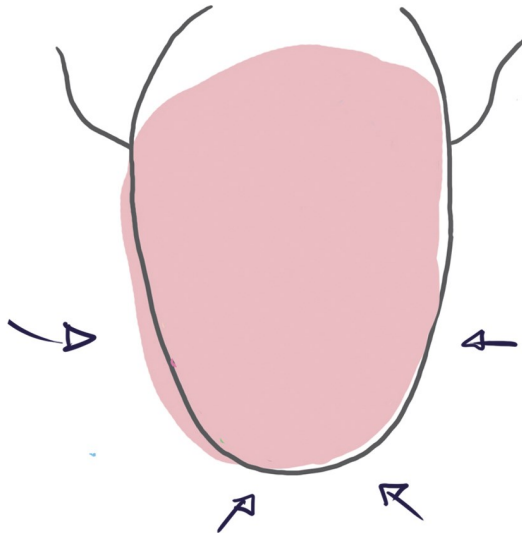


LES DÉFIS DU GOÛT



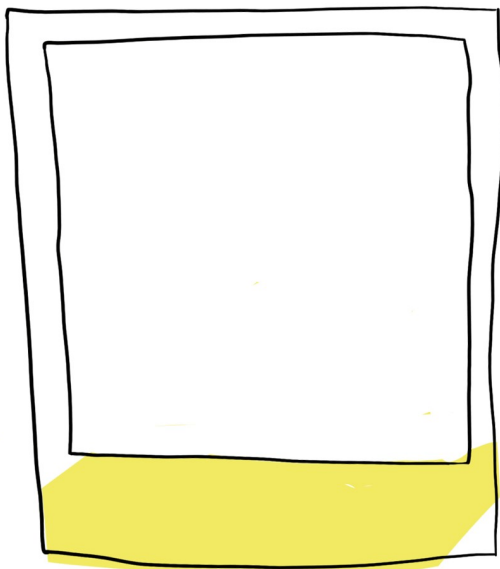
DÉFi 1 - Le test du grain de sel !

Place des petits points sur les bords et le bout de la langue.



DÉFi 2 - Une langue bien pendue !

Dessine et colorie la langue :



DÉFi 3 - CAP OU PAS CAP ?

Goûte les 4 saveurs

Relie l'aliment à sa saveur :

| | |
|---|--------------|
|  RAISIN SEC | ACIDE |
|  CHOCOLAT NOIR | SUCRÉ |
|  CITRON | AMER |
|  BRETZEL | SALÉ |

DÉFi 4 - Le test de la température

Coche la case si tu as réalisé le test !

TEST DE LA TEMPÉRATURE

DÉFi 5 - La brochette aux 4 saveurs

Quels aliments as-tu choisis ?

| | |
|----------------------|----------------------|
| ACIDE | SUCRÉ |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| AMER | SALÉ |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

DÉFi BONUS - Le mot mystère !

Comment s'appelle les petits points sur la langue qui servent à reconnaître les saveurs ?



Indice : la 1ère lettre de chaque mot.



LES BADGES - Imprimez & plastifiez-les. Découpez-les puis collez au verso un morceau d'adhésif double face !

