

La méthode de dégustation



Découvrir un aliment pour un enfant est une vraie aventure !

Il doit réussir à dépasser sa peur des nouveaux aliments.

>>> Explication en vidéo : [la Néophobie alimentaire](#)

(<https://youtu.be/Eznx8u4E0hw>)

Nous vous proposons de l'accompagner par **la méthode de dégustation**. Elle se compose de plusieurs séquences (Cf. tableau ci-après).

Les premières se passent même avant de mettre l'aliment en bouche. Elles permettent à l'enfant de se familiariser avec l'aliment et d'apaiser sa peur. Un autre aspect important est que nous allons nommer toutes les sensations que nous offrent les aliments. Savoir poser un mot sur une sensation, c'est aussi se rassurer sur ce qui se passe en bouche.

Par exemple, il ne sera plus «bizarre» mais «gélatineux». Alors, bonnes dégustations !

Ah oui, j'allais oublier ! Vous avez une grande règle à respecter : avant de commencer, affirmez-lui qu'il n'est pas obligé de goûter : c'est une très bonne façon d'amoindrir la peur du nouvel aliment et il y a de fortes chances que **sa curiosité prenne le pas sur sa peur !**

Matériel

- Une fiche de dégustation et un crayon par participant
- Une assiette par jeune mangeur
- Un grain de raisin blanc par personne (ou l'aliment de votre choix)
- Une poubelle de table (bol, petit saladier)
- Une serviette par participant
- Selon le produit : une planche à découper et un couteau

Objectifs pédagogiques

- Identifier les 5 sens et les organes correspondants.
- Développer le vocabulaire lié à l'expression des goûts et des dégoûts.
- Développer le vocabulaire lié aux sensations.
- Mettre en évidence les différences de sensibilités au sein du groupe.
- Encourager le dépassement de la néophobie alimentaire (peur des nouveaux aliments).

Astuce

- Pour flairer/sentir, vous pouvez demander aux enfants de couper l'aliment en deux.

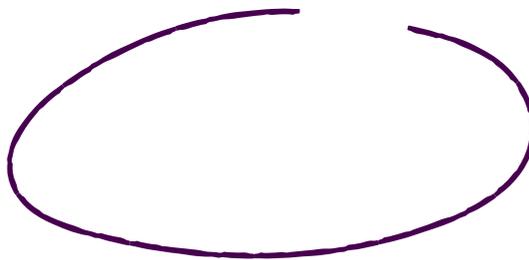


Tableau des séquences

SEQUENCES	Objectifs spécifiques POURQUOI ?	Messages QUOI ?	Moyens d'animation COMMENT ?	Durée
Séquence 1 Accueil	Donner les règles de dégustation	Pendant la dégustation vous devez : - Attendre les consignes avant de déguster - Garder l'aliment longtemps en bouche pour bien ressentir - Ne pas manger l'aliment en entier afin de pouvoir comparer ses perceptions avec celles des autres	Explication des règles. Demander aux jeunes de reformuler.	5 minutes
Séquence 2 Explication de la règle pour l'animateur	Mettre en confiance les enfants	Annoncer : « <i>Je vous oblige à avoir un aliment dans votre assiette mais je ne vous obligerai pas à goûter.</i> » Distribuer l' aliment et une fiche de dégustation par enfant.	Explication sur le fait qu'ils ont le droit de ne pas goûter. Leur offrir cette liberté va dédramatiser la peur du nouvel aliment.	5 minutes
Séquence 3 Dégustation avant la mise en bouche	Se familiariser progressivement avec l'aliment	Nous allons commencer par regarder l'aliment (forme / couleur / aspect). Puis nous allons le sentir (cela me fait penser à l'odeur de ...) Ensuite, nous allons palper. Pour finir, nous allons écouter ce que nous raconte l'aliment : « <i>fait-il un son particulier quand on le manipule?</i> »	Alterner entre ressentir de façon silencieuse et individuelle et échanger dans le groupe sur les sensations. Ensuite, chacun écrit les mots qui lui semblent les plus adaptés à son ressenti sur sa fiche.	10 minutes
Séquence 4 Dégustation pendant la mise en bouche	Ressentir et exprimer ses sensations en bouche	Maintenant, nous allons mettre un petit bout d'aliment en bouche et se concentrer sur sa/ses saveur(s) (sucré / salé / acide / amer) et les stimulations chimiques (piquant / brûlant / rafraîchissant / astringent...) Reprenons un petit morceau pour sentir les arômes en bouche comme suit : https://youtu.be/k5GQjTsG-yk Puis, les sensations tactiles en bouche (pression, caresse, température / est-il cassant, fondant...?). Enfin, les sons en bouche : « <i>Mâcher en vous bouchant les oreilles. Qu'est ce que le son vous évoque ?</i> »	Alterner entre ressentir de façon silencieuse et individuelle et échanger dans le groupe sur les sensations. Ensuite, chacun écrit les mots qui lui semblent les plus adaptés à son ressenti sur sa fiche.	10 minutes
Séquence 5 Impression d'ensemble du produit	Exprimer son opinion en argumentant	« <i>Maintenant que nous avons dégusté cet aliment. Qu'en pensez-vous ?</i> » Argumenter avec les mots notés dans le tableau de dégustation.	Un tour de parole dans le groupe.	5 minutes



Tableau de dégustation



	Action	Sensations	Messages
Avant la mise en bouche			
la Vue	Regarder 	Sensations visuelles	Etat : Forme : Aspect : Couleur :
l'Odorat	Flairer 	Sensations olfactives	Odeurs :
le Toucher	Palper 	Sensations tactiles	Lorsque les doigts exercent une pression : Lorsque la main caresse l'aliment : La température :
l'Ouïe	Ecouter 	Sensations auditives	
En bouche			
le Goût	Goûter 	Sensations gustatives	Les saveurs : Les stimulations chimiques :
l'Odorat	Flairer 	Sensations olfactives	Arômes :
le Toucher	Palper 	Sensations tactiles	Sensations de : Sensations thermiques :
l'Ouïe	Ecouter 	Sensations auditives	Sons :
Impression d'ensemble			



Tableau de dégustation



**RAISIN
BLANC**

	Action	Sensations	Messages
Avant la mise en bouche			
la Vue	Regarder 	Sensations visuelles	Etat : SOLIDE Forme : OVALE Aspect : BRILLANT Couleur : VERT TRANSLUCIDE / MARRON A SA BASE
l'Odorat	Flairer 	Sensations olfactives	Odeurs : VÉGÉTALES - HERBACÉE - FEUILLE - VERDURE- FRAÎCHEUR
le Toucher	Palper 	Sensations tactiles	Lorsque les doigts exercent une pression : FERME - MOELLEUX Lorsque la main caresse l'aliment : LISSE - SEC A L'EXTÉRIEUR La température : FRAIS
l'Ouïe	Ecouter 	Sensations auditives	PAS DE SON
En bouche			
le Goût	Goûter 	Sensations gustatives	Les saveurs : SUCRÉ - ACIDE Les stimulations chimiques : ASTRINGEANT donne une sensation de langue sèche et rugueuse.
l'Odorat	Flairer 	Sensations olfactives	Arômes : FRAIS -HERBACÉ - FRUITÉ
le Toucher	Palper 	Sensations tactiles	Sensations de : JUTEUX - GÉLATINEUX - PEAU ET CHAIRE LISSE - CHAIRE HUMIDE - GRAINS CROQUANTS Sensations thermiques : FRAIS
l'Ouïe	Ecouter 	Sensations auditives	Sons : SON FROISSÉ
<p>J'aime moins la sensation de la langue sèche et rugueuse et les grains croquants à l'intérieur. J'aime beaucoup la sensation de fraîcheur dans ma bouche ainsi que la saveur sucrée.</p>			

Le vocabulaire des 5 sens (1/2)

LE TOUCHER

- **mou**
s'écrase et reste écrasé :
purée, compote, banane...
- **moelleux**
s'écrase et se regonfle :
brioche, pain, guimauve...
- **dur**
ne s'écrase pas : chocolat noir,
pomme, fruit pas mûr...
- **fibreux**
présence de fils : asperge,
viande de pot au feu, poireau,
pêche...
- **filant**
qui se déforme en forme de
fils : fromage fondu, blanc
d'oeuf liquide..
- **velouté**
doux et épais comme du
velour peau de pêche
- **gras**
huile, beurre, chips
- **glissant**
aliments gras et lisses :
banane, aliments gélatineux
- **granuleux**
présence de grains : semoule,
sucre, sel
- **rugueux = râpeux**
qui gratte à la caresse :
gaufrette, croûte de pain, kiwi
- **duveteux**
qui possède beaucoup de
duvet : abricot
- **gélatineux**
mou et flasque : agar-agar,
flan
- **friable**
qui se réduit en fragment, en
poudre : crumble, pâte à tarte
- **tempéré**
ni chaud, ni froid, à
température ambiante
- **tiède**
légèrement chaud, ni chaud,
ni froid

LA VUE

Nuances de couleurs

- **blanc**
beige, argenté, beurre frais,
blanchâtre, clair, crème, enfariné,
ivoire, lacté, laiteux, blanc cassé
- **jaune**
citron, paille, or, doré, miel, blond,
cireux, jaunâtre, ocre, fauve,
safran
- **rouge**
rubis, grenat, pourpre, bordeaux,
brique, carmin, cerise, coquelicot,
cramoisi, garance, incarnat,
vermeil
- **vert**
bouteille, émeraude, gazon, herbe,
jade, olive, pomme, verdâtre, kaki
- **orange**
ambre, cuivré, ocre, clémentine,
orangé, mandarine
- **violet**
aubergine, lilas, mauve, parme,
prune, violacé, violine, zinzolin

- **marron**
bronze, brun, châtaigne,
havane
- **noir**
brun, café, charbon, fumé,
nuit, sombre, suie

Quelques exemples d'aspects

- **moucheté**
Parsemé de petites tâches
rondes (ex : la fraise, la
pomme golden)
- **tacheté**
Marqué par de tâches (ex : la
boskoop, la peau des bananes,
certains œufs)
- **marbré**
aliment avec des marbrures,
des traits de couleurs
différentes (ex : la jonagold,
le gâteau marbré, la tomate
Green Zebra, le beurre frais)

LE GOÛT

Grâce aux papilles de la langue et/ou au nerf trijumeaux, nous ressentons d'autres sensations appelées « stimulations chimiques », comme :

- **astrigent**
qui assèche et resserre les
muqueuses de la langue et
de la paroi buccale. Donne
l'impression d'une bouche
sèche. Provoqué par des
tanins (ex : le thé trop infusé,
le kaki pas mûr, les myrtilles,
le kiwi pas assez mûr, certains
vins..)
- **piquant**
qui a une saveur ou odeur
forte, irritante (ex : poivre, ail,
oignon cru, wasabi, radis...)
- **brûlant**
qui provoque une sensation
de chaleur en bouche (ex :
Harissa, piment, gingembre,
whisky...)
- **pétillant**
qui pétille, émet
généralement des petits
bruits (ex : eau pétillante,
limonade)
- **rafraîchissant mentholé**
qui provoque une sensation
de fraîcheur en bouche
(ex : menthe, cardamome)
- **métallique**
qui donne la sensation d'un
goût de fer (zinc) en bouche

Le vocabulaire des 5 sens (2/2)

L'ODORAT

Il est difficile de nommer les odeurs, nous ne faisons que comparer ces sensations à d'autres odeurs. Les odeurs nous rappellent également des souvenirs.

Le vocabulaire lié au sens de l'odorat est donc restreint.

Il est tout de même possible de classer les odeurs dans des groupes tels que :

Groupe d'odeurs :

- **fruité**
(agrumes, petits fruits)
- **boisé**
(bois sec, feuilles mortes, écorces, champignon, feuilles mouillées)
- **terreux**
(terre, tourbe, humidité, betterave)
- **empyreumatique**
(fumé, grillé, brûlé, amande grillée, tabac, torréfié)
- **animal**
(cuir, cuir tanné, fourrure, laine mouillée)
- **minéral**
(métal, pierre, craie)
- **confiserie**
(chocolat, cacao, beurre de cacao)
- **épicé**
(cannelle, cardamome, muscade, gingembre)
- **lacté**
(beurre frais, beurre fondu, crème)
- **végétal**
(herbes séchées, herbes fraîches, herbes aromatiques, légumes)
- **marin**
(algues, varech, poisson, ...)
- **floral**
(fleurs capiteuses, fleurs fraîches)

L'OUÏE

Dans l'alimentation, les sons interviennent à deux niveaux : les sons de la mastication et ceux de l'environnement sonore.

Sons de la mastication

- **croquant / craquant**
Son d'un aliment qui se fend, souvent en libérant du jus (ex : la pomme, la carotte)
>>> On peut utiliser le mot **croquant** pour un son plus grave et **craquant** pour un son un peu plus aigu
- **croustillant**
Son d'un aliment qui s'effrite en petits morceaux (ex : les chips, les pétales de maïs)
- **cassant**
Son sec d'un aliment qui casse (ex : le carré de chocolat, biscuit)
- **pétillant**
Petits sons feutrés très rapprochés les uns des autres (ex : l'eau gazeuse)
- **crépitements**
Succession de sons secs, qui peuvent être inégaux en intensité (ex : la friture)

Sons d'ambiance

- **brouhaha**
cacophonie, vacarme
- **frémissement**
murmure
- **craquement**
crépitement
- **feutré**
calme