PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION

NOTRE MODÈLE
A DE L'AVENIR

PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS AUX CLASSES DU GOÛT

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE ET
DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE
L'ALIMENTATION

PRÉFACE

Dans les années 1970, Jacques Puisais faisait un constat simple mais évident : comment donner à nos enfants l'envie de découvrir notre patrimoine alimentaire et culinaire si nous ne leur donnons pas les bonnes clefs de compréhension ? Les enfants doivent en effet apprendre à déguster, à goûter les aliments dès leur plus jeune âge.

Pour reprendre les propos de Jacques Puisais : « Avaler sans goûter n'est que ruine du palais ».

Cinquante ans après, ce constat est toujours d'actualité. C'est pourquoi le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation et le ministère de l'Éducation nationale ont fait le souhait de relancer les Classes du goût dans les écoles élémentaires.

Les Classes du goût constituent une des actions-phares du Programme national pour l'alimentation et font partie intégrante de la politique éducative de santé à l'école. Elles permettent de développer les compétences psychosociales des élèves, d'encourager la verbalisation des perceptions sensorielles et de proposer un support aux apprentissages fondamentaux.

Il est en effet important de donner du sens à notre alimentation. On ne mange pas seulement pour se nourrir, pour ingérer des calories et des nutriments, mais aussi pour se réunir et se faire plaisir.

Au delà de la satiété intellectuelle, nous espérons que vous trouverez dans ce guide une satiété émotionnelle afin de porter un message positif sur l'alimentation auprès de vos élèves.

SOMMAIRE

6 PRÉAMBULE
7 LES AUTEURES
8 PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU GUIDE
9 OBJECTIFS
10 POSITIONNEMENT DE L'ENSEIGNANT
11 RECOMMANDATIONS

13 **LES SÉANCES**
15 Séance n° 1 : **les 5 sens dans la dégustation**
21 Séance n° 2 : **la ronde des saveurs dans le goût**
27 Séance n° 3 : **l'olfaction et la mémoire des odeurs**
33 Séance n° 4 : **la vue**
39 Séance n° 5 : **le toucher et l'ouïe**
45 Séance n° 6 : **le goût au sens large**
52 Séance n° 7 : **le patrimoine alimentaire - les produits du terroir**
57 Séance n° 8 : **l'étiquetage, les signes d'identification de la qualité et de l'origine**

61 CONCLUSION : **le « Repas gastronomique des Français », patrimoine de l 'humanité, pourquoi ?**

63 **ANNEXES**
64 Annexe 1 : **hygiène et sécurité sanitaire des aliments pour les séances**
66 Annexe 2 : **glossaire**
69 Annexe 3 : **bibliographie**
71 Annexe 4 : **filmographie**
72 Annexe 5 : **message aux parents pour présenter la séance n°7 « Patrimoine alimentaire, produit de terroir »**
73 Annexe 6 : **allergies et intolérances**
74 Annexe 7 : **préparation d'un orgue à odeur**

PRÉAMBULE

SANTÉ – MANGER : un lien étroit

L'objectif général de ce programme est la **santé** globale des enfants, santé au sens de l'**organisation mondiale** de la **santé**, c'est-à-dire, le bien-être physique, moral et social.

Manger est :
– un acte **vital**, il permet de se nourrir
– un acte de **plaisir**, il permet de se réjouir
– un acte **social** et **convivial**, il permet de se réunir.

« Manger a donc trois fonctions et comme un tabouret à trois pieds, chacune de ces fonctions doit être présente, ni plus grande, ni plus petite que les autres », *JM Lecerf, chef de service nutrition à l'Institut Pasteur dans « La nutrition » - 1996.*

Le plaisir alimentaire est donc un besoin. Durant les repas, nous cherchons la satiété physique mais aussi la satiété émotionnelle. Quitter la table sans avoir ressenti le moindre plaisir, c'est quitter la table avec la faim, faim du plaisir que l'on n'a pas eu.

La dégustation et l'attention portée à soi, à l'aliment et à l'autre, au moment de la consommation vont faire naître ce plaisir.

Le parallèle entre la santé et l'acte de manger s'impose de lui-même :

SANTÉ		**MANGER**
Bien-être physique	→	pour se nourrir
Bien-être moral	→	pour se réjouir
Bien-être social	→	pour se réunir

LA DÉGUSTATION pour faire naître le PLAISIR

- Pour faire naître le plaisir, la mémoire et le savoir par l'attention portée à l'aliment et à soi-même
- Pour réguler ses prises alimentaires
- Pour favoriser l'écoute de soi et la confiance en soi
- Pour favoriser l'écoute de l'autre, la cohésion du groupe classe, pour lutter contre l'exclusion
- Pour favoriser la curiosité et l'ouverture au monde

LES AUTEURES

Ce guide a été élaboré à partir du dossier
« L'éveil sensoriel au goût, guide méthodologique »
rédigé par Dominique Montoux, Association SAPERE, Tours (Indre-et-Loire)

et modifié par :
• Catherine Martin-Poly et ses collaborateurs de l'Institut National de l'Origine et de la Qualité
• Caroline Reverdy, Aude Gaignaire, Association EveilOGoût, Dijon (Côte-d'Or)
• Danielle Pautrel, Association "Les Sens du Goût", Le Quesnoy (Nord)
• Murielle Ivaha, Association Réunir (La Réunion)
• Nadine Husser, Association "L'Univers du Goût en Alsace", Colmar (Haut-Rhin)
• Sylvie Delaroche-Houot, Association "Les Alchimistes du Goût", Chaville (Hauts-de-Seine)
• Virginie Rivière, Association Réunir (La Réunion)

Contact :
Direction générale de l'enseignement scolaire/ dgesco.b3-1@education.gouv.fr

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU GUIDE

Ce guide méthodologique présente le programme des classes du goût, constitué de 8 séances.

Il est accompagné d'un kit olfactif, de sachets tactiles et d'un poster sur les produits régionaux sous signe de qualité qui seront utilisés pour certaines séances.

Dans ce guide, l'enseignant trouve les objectifs des classes du goût, des recommandations sur la posture à adopter durant les séances vis-à-vis des dégustateurs en herbe, des recommandations générales sur le déroulement des séances.

Le déroulé pédagogique permet à l'enseignant, à partir des objectifs de chaque séance, de disposer d'une suggestion d'étapes à réaliser avec ses élèves. Libre à l'enseignant, en fonction de sa sensibilité, de proposer d'autres expériences que celles proposées. L'essentiel est de respecter l'esprit et les objectifs des séances.

Dans la description d'une séance, l'enseignant trouve une vue d'ensemble de la séance, ses objectifs, le matériel nécessaire à la séance et par élève, le déroulement de la séance, la liste de vocabulaire vu en séance, les prolongements possibles et la fiche pédagogique à distribuer aux élèves comme support de la séance.

Les prolongements proposés sont à faire à la maison ou en classe. Le vocabulaire spécifique à chaque séance est repris dans le glossaire de fin de guide.

En annexe, différents outils sont proposés comme suggestion de travail et compléments d'informations sur les thèmes de l'hygiène et la sécurité sanitaire des aliments, du vocabulaire, de livres et de films venant enrichir le sujet, des allergies et intolérances alimentaires, et de la construction d'un orgue à odeurs.

OBJECTIFS

De façon générale, ces séances ont pour but de créer des rencontres avec soi-même, avec les aliments et avec les autres, élèves, enseignants et parents.
Ce programme est conçu pour amener l'enfant à s'interroger sur ce qu'est l'acte de manger, sur sa relation à l'alimentation. Il s'agit de permettre à l'élève de s'approprier cet acte banal mais complexe et d'envisager l'alimentation de façon globale et transversale.
L'alimentation et le fait alimentaire vont au fil des séances, apparaître clairement comme des éléments structurants de la personne, de la famille, de la société.

Au-delà de cette réflexion sur l'alimentation, l'enfant va porter attention à lui-même et à ce qui l'entoure, il va apprendre à se connaître, à s'écouter, à écouter l'autre et à se raconter. Cette attention se porte dans un premier temps sur les messages sensoriels perçus lors de la dégustation. Ces messages lui apprennent à se connaitre. Puis, cette attention se porte sur les autres : découvrir que les perceptions des autres sont différentes. Et enfin, cette attention se porte sur l'aliment amenant l'enfant à enrichir son répertoire alimentaire.
Cette confrontation de ressentis, d'expériences va permettre à chacun de prendre conscience de ses différences et de son caractère unique.

Au-delà du fait que ce projet est un support formidable aux apprentissages fondamentaux, les 3 grands objectifs généraux du projet sont :

1° Améliorer la relation de l'enfant à lui-même et aux autres

- Révéler l'enfant à lui-même et à l'enseignant, mettre en évidence la différence interindividuelle et le fait que chacun est unique.
- Développer les compétences psychosociales des élèves.
- Favoriser l'estime de soi, la confiance en soi et l'autonomie des élèves.
- Favoriser la socialisation des élèves et l'esprit citoyen.

2° Développer la capacité à goûter, à verbaliser les sensations et à choisir les aliments

- Développer la curiosité, l'aptitude à goûter.
- Encourager la verbalisation des perceptions qui permet de communiquer et donc d'échanger.
- Développer l'esprit d'analyse et l'esprit critique permettant de faire des choix éclairés.
- Comprendre l'origine des aliments en lien avec l'agriculture.

3° Donner toute la dimension de l'acte de manger : vivre, réjouir et réunir

- Réhabiliter le plaisir et la convivialité dans l'acte de manger.
- Proposer une alternative aux approches nutritionnelles de l'alimentation.

POSITIONNEMENT DE L'ENSEIGNANT

Ces conseils sont proposés à l'enseignant pour mieux conduire les séances du goût dans la classe :

- Privilégier la pédagogie active dans le déroulé des séances, afin de permettre à l'élève de construire ses connaissances à partir des expériences proposées.

- Toujours se positionner dans la compréhension de la réponse de l'élève et inviter l'élève à décrire ses perceptions, ses émotions, son histoire avec cet aliment. Ne pas oublier que chaque individu est unique, qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

- Prendre le temps nécessaire pour la verbalisation et l'échange entre les élèves. Ce temps est essentiel pour permettre l'appropriation de ces expériences par les élèves, pour leur donner l'occasion de se raconter, d'entendre l'histoire différente de son camarade. A l'écoute de ces histoires, chacun prend conscience, peu à peu de sa spécificité et de son caractère unique.

- Proposer des expériences permettant à l'enfant de s'interroger, d'être à l'écoute de son corps et de raconter, au groupe, sa propre histoire.

- Inviter les élèves à respecter la parole des autres élèves même si celle-ci est différente de la leur.

- Respecter les différences de perceptions : les perceptions varient d'un individu à l'autre. Aussi, ce qui sera intense pour l'un pourra être faible pour l'autre (exemple : différences de seuils de perception de l'amertume).

- Faire les mêmes dégustations que l'élève et en même temps, afin de partager ses perceptions, émotions avec les élèves. L'enseignant peut modifier les dégustations proposées dans le cas où il présente une allergie ou autre, à un aliment.

RECOMMANDATIONS

Les recommandations ci-dessous proposent les outils pour l'organisation matérielle des séances ainsi que les règles pour un déroulement réussi des séances.

Organisation des séances

Durée conseillée pour chaque séance : 1h30.

Matériel pour l'enseignant

- Une nappe
- Une planche à découper
- Un couteau d'office
- Un couteau à pain
- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Du papier absorbant

Matériel nécessaire par enfant et par séance

- Un grand verre d'eau (20cl ou 25 cl)
- Un set de table
- Une serviette

Nb : Des assiettes, soucoupes, cuillères, petits verres (5 ou 10 cl) sont à prévoir selon les séances abordées (voir détail dans chaque fiche).

Les achats

- Anticiper l'approvisionnement des produits (certains produits : jus de pommes typés, fruits exotiques...) ne se trouvent qu'en magasins spécialisés.
- Privilégier les produits frais non traités et les produits non raffinés.
- Privilégier la vaisselle jetable biodégradable.

Déroulement d'une séance

Préparation et rangement de la classe

- L'enseignant fournit le matériel à chaque élève afin qu'il prépare sa table de travail (l'enseignant a préparé un modèle pour la disposition des éléments).

ou

- 2 à 3 élèves préparent la classe. Le reste de la classe arrive dans une salle préparée comme lors d'un repas chez des amis.
- Utiliser une nappe : cette nappe est utilisée pour mettre en scène les aliments de la séance.
- Inviter les élèves au rangement du matériel et de la salle à l'issue de la classe du goût.

Les règles de la dégustation

- Chaque enfant se sert, attend de connaître les consignes, fait sa propre expérience en se concentrant sur ses ressentis, les note sur sa fiche, les rapporte à l'ensemble du groupe.

La manipulation des outils pédagogiques

Sensibiliser les enfants :

- à la fragilité de certains outils pédagogiques (éprouvettes tactiles à toucher du bout des doigts : pouce-index-majeur) ;
- à la sécurité (les mouillettes sont à flairer à distance du nez et non à introduire dans le nez) à une attitude responsable emprunte de méthode (respect des consignes, de l'ordre de dégustation des produits).

Lien avec les familles

Établir un lien avec les familles est un élément essentiel dans la réussite et l'efficacité de ce projet. L'étude Sensored a montré l'importance dans le cadre de projet d'éducation sensorielle, de faire le lien avec les familles. Cette collaboration permet de renforcer et de pérenniser les messages transmis dans les classes du goût et de conforter le rôle des parents dans l'alimentation de leurs enfants.

Par ailleurs, dans de nombreuses actions, l'éducation alimentaire se limite à l'éducation nutritionnelle, mettant de côté les aspects sensorialité des aliments. Ainsi, l'éducation sensorielle est très peu connue des parents et est souvent confondue avec l'éducation nutritionnelle.

Plusieurs outils sont proposés dans ce sens.
Certains sont présentés ci-dessous mais libre à l'enseignant et à la direction de l'école d'en imaginer d'autres :

- Communication du projet lors de la réunion de classe avec les parents.
- Création d'une affiche présentant la classe du goût à apposer à l'école.
- Proposer un travail préparatoire à l'enfant lui permettant d'associer sa famille au projet : recherche d'informations-produits, interview concernant la culture alimentaire familiale, les recettes de cuisine…
- Solliciter la présence de 2 parents pour accompagner l'enseignant dans la réalisation de sa classe du goût.
- Solliciter l'intervention d'un parent « spécialiste » (restaurateur, boulanger …).
- Utiliser le cahier du goût comme outil de communication :
  - Coller et illustrer à la fin de chaque séance la fiche de la séance dans le cahier du goût de l'enfant. L'enfant peut rapporter son cahier à la maison pour présenter le travail réalisé et échanger avec ses parents.
  - Prévoir par séance, une feuille du cahier dédiée à un travail enfant/ famille (par exemple sur l'odorat : chaque membre de la famille note une odeur et son évocation ; pour la vue : chacun dessine ou décrit en quelques mots son plat préféré….).
- Propositions de prolongement à la maison avec des expériences (voir « prolongements possibles » dans la description de chaque séance).

LES SÉANCES

Les 5 sens dans la dégustation

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble

De façon générale, cette séance invite les élèves à s'interroger sur le fait alimentaire et sur leur relation à l'alimentation. Il s'agit d'amener l'enfant à percevoir toute la dimension de l'acte de manger et de sortir des clichés ou des idées reçues. La séance doit permettre de créer un déclic, de donner envie et de mettre en confiance l'enfant.

La dégustation va amener l'élève à porter attention à lui-même, à ses sensations, à l'aliment et à l'autre et ainsi favoriser la prise de parole et l'échange au sein de la classe.

Le goût est un sens particulier qui est indissociable des quatre autres sens : l'aliment envoie des messages qui concernent nos cinq sens. Ces perceptions commencent bien avant que l'aliment n'entre en bouche. De façon plus imagée, Jacques Puisais dit que l'aliment raconte des histoires, il faut apprendre à les écouter, à les lire. Ceci grâce à la dégustation, élément central de la classe de goût.

Objectifs

- Apprendre à écouter l'histoire des aliments grâce à la dégustation, histoire qui crée l'évocation, le souvenir, qui donne du sens à notre alimentation.
- Mettre en évidence la participation des cinq sens dans la dégustation.
- Découvrir les 3 étapes de la dégustation :
  - avant la consommation ;
  - pendant la consommation ;
  - après la consommation.
- Enrichir son vocabulaire pour mieux communiquer.
- Mettre en évidence les différences interindividuelles.

Nombre de participants

Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance

- Préparer le matériel et les produits de dégustation.
- Constituer le photo-expression.

Matériel nécessaire à la séance

- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Du papier absorbant

- Une nappe
- Une langue de chat par enfant
- Un panier plein de légumes variés (au moins 5 variétés) avec un légume par enfant
- 2 carottes ou 2 navets ou 2 radis noirs ou autre (céleri, fenouil ...)
- Une corbeille
- Un photo-expression de 15 images

Matériel nécessaire par enfant
- Un set de table
- Une petite serviette
- Une assiette

Recommandations
Durant cette première séance, il s'agit de donner les règles de fonctionnement des séances.

Fiches pédagogiques à utiliser
- Fiche : « Les 5 sens dans la dégustation ».
- Tableau des 5 sens.

Déroulement de la séance

Activité 1 : Présentation de la classe de goût

Activité 2 : Pourquoi est-ce que l'on mange ?

Afin de créer l'adhésion, de donner le ton, de mettre à l'aise les élèves et de les amener à s'interroger sur le fait alimentaire, proposer à la classe de répondre à la question : « pourquoi est-ce que l'on mange ? ». Laisser le temps aux élèves de réfléchir et de noter sur leur fiche, avant de mettre en commun. Noter les réponses des élèves au tableau.
Trois fonctions vont se dégager nettement : vivre, se réjouir, se réunir.

Pour faciliter la parole et enrichir les échanges, l'enseignant peut proposer aux enfants un photo-expression, constitué d'images préalablement sélectionnées représentant différents aspects de l'alimentation : la production, l'élevage, le jardin, la transformation, la distribution (marchés, magasin, amap...) cuisine (familiale, collective...), la table (familiale, au restaurant, à la cantine, lors d'un repas de fête...), les déchets, les régimes, les familles d'aliments... Demander à chaque enfant de choisir une image qui représente, pour lui, le fait de manger. Il explique son choix.

Activité 3 : Le plaisir, un besoin

Ensuite, les enfants peuvent décrire les plats qui leur procurent du plaisir. Faire remarquer leurs yeux qui pétillent uniquement à l'énoncé des plats. Essayer de comprendre qu'est-ce qui crée le plaisir : un plat préparé par une personne que l'on aime, un plat ou un aliment goûté lors d'un moment agréable, un légume que l'on a vu cultiver ou préparer ou même un plat que l'on a préparé.

Activité 4 : Avant la dégustation

« L'aliment raconte des histoires » : la classe de goût va permettre à chacun de les découvrir. C'est grâce aux 5 sens que les enfants vont pouvoir capter ces histoires.
Inviter les enfants à préciser quels sont les 5 sens et quel organe y est associé. L'objectif suivant est de montrer que la dégustation est source de plaisir et que tous les sens se révèlent utiles pour appréhender les aliments.
Présenter un panier plein de légumes aux enfants.
Les inviter à s'exprimer.

1/ Chaque enfant choisit un légume, le découvre avec ses sens puis tente de le décrire à la classe, avec le plus de mots possibles. Lui demander de préciser de quelle manière, il a obtenu ces informations, avec quel sens.

2/ Le tableau des 5 sens, avant la dégustation, se met en place. C'est l'occasion de sérier les informations en fonction des récepteurs du toucher, des stimulations visuelles, olfactives et auditives.
Important : laisser parler les enfants mais ne pas hésiter à enrichir leur vocabulaire.

Sens	Organe	Permet de	Renseignements
la vue	l'œil	voir, regarder, observer	couleur / forme / aspect
le toucher	la main	toucher, palper, presser, caresser	texture / consistance poids ou densité
l'odorat	le nez	sentir, humer, flairer	odeurs : intensité de l'odeur évocation / source odorante
l'ouïe	l'oreille	écouter	sons

Activité 5 : Pendant et après la dégustation

Afin de compléter le tableau des 5 sens, l'ensemble des élèves se concentre sur un seul légume (carotte, navet, radis noir, céleri, fenouil, ...).
Chaque enfant reçoit un morceau du légume choisi. L'enseignant indique que manger nécessite 3 étapes (avant, pendant et après la dégustation) qui utilise les 5 sens pour décrire l'aliment dégusté.
L'enseignant invite les enfants à déguster le légume choisi en 3 étapes :

- Découvrir le légume sans le mettre dans la bouche et relever les informations visuelles, tactiles, olfactives et même auditives.
- Inviter les élèves à mettre ce légume en bouche et poursuivre la méthode de dégustation en se concentrant sur ses sensations en bouche.
- Une fois que les enfants ont avalé le légume, leur demander d'être attentifs aux sensations persistantes.

Pour chaque étape, procéder comme à l'activité 4, en écrivant au tableau tous les mots proposés par les enfants en leur demandant de préciser de quelle manière, avec quel sens, ils ont capté cette information avant, pendant et après la consommation du légume.

Le tableau des 5 sens est ainsi complété. Les enfants peuvent remplir leur fiche.

	Sens	Organe	Permet de	Renseignements
Avant la consommation	la vue	l'œil	voir, regarder, observer	couleur : forme : aspect :
	le toucher	la main les doigts	toucher, palper, presser, caresser	texture, consistance poids ou densité
	l'odorat	le nez	sentir, humer, flairer	odeurs : intensité de l'odeur évocation, source odorante
	l'ouïe	l'oreille	écouter, entendre	sons :
Pendant la consommation	le goût(1)	la langue	goûter	sucré, amer, salé, acide
	le toucher	la bouche, les dents	palper	sensations tactiles
	l'olfaction en bouche	le nez	sentir en bouche	arômes : intensité de l'arôme évocation, source odorante
	l'ouïe	l'oreille	entendre, écouter	sons
Après la consommation	Impression générale, impression d'ensemble			

(1) Le goût au sens strict du terme et détaillé en séance «La ronde des saveurs dans le goût».

Activité 6 : Dégustation d'une langue de chat

Proposer aux enfants une langue de chat. Procéder ensemble à sa dégustation en reprenant les étapes vues précédemment. Enrichir le tableau en y ajoutant les descripteurs du biscuit. C'est l'occasion de réinvestir les mots appris.

Conclusion

Manger fait vivre, manger procure du plaisir et manger crée de la convivialité, du partage. La dégustation permet de capter l'histoire des aliments et de développer le plaisir.

La dégustation fait appel aux 5 sens
- la vue
- le toucher
- l'odorat
- l'ouïe
- le goût

Elle se fait toujours en 3 étapes (avant, pendant et après la dégustation). Pour comprendre un aliment, il nous faut donc être attentif à chacun de nos sens sur les 3 étapes de la dégustation.

Vocabulaire vu en séance

La convivialité, la dégustation, la vue, l'aspect, l'odorat, humer, flairer, arômes, le toucher, palper, la texture, la consistance, l'ouïe, le goût.

Prolongement possible

À la maison :
- Faire deviner les saveurs des aliments aux membres de la famille.
- Regarder ses papilles en buvant du lait et visualiser sa langue dans une glace.
- Compléter le photo-expression en rapportant de la maison des images représentatives de l'acte de manger (orienter davantage en demandant de rapporter des images représentant la fonction vivre, la fonction réjouir, plaisir et la fonction réunir).
- Découper les images, des mots, des textes, des chansons, des représentations de tableaux…en rapport avec l'alimentation, dans des magazines, des publicités ou d'autres supports :
- Faire à la maison l'analyse sensorielle d'un aliment pour le faire deviner à ses camarades le lendemain sous forme de jeu de devinettes.
- Rechercher des expressions contenant les mots des organes des sens : tenir quelqu'un à l'œil, montrer le bout de son nez, avoir l'eau à la bouche…

Quelques repères pour la séance

Les légumes seront très frais. Dans la mesure du possible présentez-les avec les fanes, les racines,…
Pour travailler sur l'élaboration du tableau de la dégustation en bouche, l'enseignant peut choisir un légume facile à découper en rondelles ou tronçons (par exemple : carotte, navet, céleri branche, céleri rave, potimarron ou autre courge).

Fiche Les 5 sens dans la dégustation

Pourquoi est-ce que l'on mange ?

.....

.....

.....

Le tableau des 5 sens :

Durant la séance, complète ce tableau

	Sens	Organe	Permet de	Renseignements
Avant la consommation				
Pendant la consommation				
Après la dégustation	Impression générale			

La langue de chat

Cherche les mots les plus nombreux possibles pour décrire la langue de chat :

.....

.....

.....

La ronde des saveurs dans le goût

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble

Le goût a plusieurs composantes : les saveurs, les arômes, et les sensations trigéminales.
Cette séance aborde uniquement la perception des saveurs en bouche. Pour marquer la différence entre ces différentes composantes du goût, dans cette séance, le terme « goût-gustation » est utilisé pour parler des perceptions liées aux saveurs.
Parmi les nombreuses saveurs qui existent, seules 4 saveurs peuvent être nommées : sucrée, salée, amère et acide. Dans la réalité, l'ensemble des saveurs forme une suite ininterrompue, appelée continuum des saveurs.
Cette séance vise à sensibiliser les enfants à la reconnaissance de ces 4 saveurs.
Dans un premier temps, les enfants définissent ce qu'est le « goût ». Puis, ils décrivent leurs perceptions des 4 saveurs sucrée, salée, amère et acide en donnant différents exemples d'aliments qu'ils considèrent comme sucrés, salés, amers et acides. Les enfants sont ensuite invités à expérimenter des dégustations afin de bien identifier les principales saveurs.
Cette séance est aussi l'occasion d'aborder à travers des échanges entre les enfants, les différences de perception du goût-gustation en fonction des individus (différences interindividuelles).

Objectifs
- Apprendre à se concentrer sur le sens du «goût-gustation» pour reconnaître les saveurs.
- Reconnaître les saveurs couramment nommées : sucrée, salée, acide et amère.
- Apprendre à verbaliser les sensations liées au goût-gustation, perçues lors de la dégustation d'un aliment.
- Montrer les différences de perceptions gustatives selon les individus.

Nombre de participants
Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance :
- Préparer le matériel et les produits de dégustation.

Matériel nécessaire à la séance
- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Du papier absorbant
- 4 solutions diluées avec de l'eau du robinet
  - Solution 1 - Solution sucrée : saccharose : 16g/l
  - Solution 2 - Solution salée : chlorure de sodium : 4g/l
  - Solution 3 - Solution amère : sulfate de quinine HCl : 4mg/l ou extrait de pépins de pamplemousse 120gouttes/l
  - Solution 4 - Solution acide : acide tartrique ou citrique : 2g/l

- Saccharose, chlorure de sodium, acide tartrique et sulfate de quinine sont à commander en pharmacie
- 200 cl de chaque solution est suffisant pour une classe de 28 élèves

Matériel nécessaire par enfant
- Un grand verre d'eau du robinet (20 à 25 cl)
- Un set de table
- 4 petits verres (5 ou 10 cl)
- Une assiette jetable
- Une petite cuillère jetable
- Une serviette en papier
- Un morceau de sucre ou une cuillère à café de sucre de canne
- 2 ou 3 grains de gros sel
- Un quartier de citron d'environ 1 cm (soit environ 3 citrons pour une classe)
- Une cuillère à café de poudre de cacao non sucré ou de chocolat noir à 80 ou 86 %

Recommandations
- Utiliser la même eau pour les solutions diluées et les verres d'eau pour se rincer la bouche.
- Prévoir un couteau pour que l'enseignant puisse trancher les citrons lors de l'étape de dégustation.
- Avoir en tête des exemples d'aliments à saveur de base très marquée et d'autres à multi-saveurs.

Fiches pédagogiques à utiliser
- Tableau des 5 sens.
- Fiche «Le goût comme perception des saveurs».

Déroulement de la séance

Rappels des séances précédentes

Discussion d'introduction

L'enseignant demande aux enfants ce qu'ils ont retenu de la séance « Les 5 sens dans la dégustation » vue précédemment. Ils peuvent par exemple, citer les 5 sens et à quoi ces sens correspondent pour eux. L'enseignant présente le sens qui sera abordé durant cette séance.

L'enseignant sollicite les enfants, les invite à s'exprimer et à échanger :
« Selon toi, que signifie le mot « goût ?». Les enfants évoquent la dimension hédonique : « J'aime » ou « Je n'aime pas » ce qu'il convient d'accepter pour mieux en discuter. C'est une première prise de conscience de la différence qui existe entre eux.
« Selon toi, qu'est-ce qu'une saveur ?». Ils ont des difficultés à faire la différence entre le goût et la saveur, vu que dans notre langage, il y a souvent l'amalgame. L'enseignant peut leur dire que le goût est le sens et que la saveur est la qualité que nous percevons (entre autre) par le sens du goût.
« Pouvez-vous nommer des saveurs ?». L'enseignant écrit au tableau les propositions des enfants. Les mots « piquant » ou « brûlant » ou d'autres mots sont parfois évoqués. L'enseignant les accepte, les écrits au tableau à un autre endroit, en se promettant de les expliquer plus tard. L'enseignant évoque le nom des 4 saveurs pouvant être nommées : sucrée, salée, amère et acide.

« Et maintenant, pouvez-vous citer des aliments sucrés, salés, amers et acides ? ». Très rapidement, les enfants ne sont pas d'accord car certains aliments combinent deux ou plusieurs saveurs. Par exemple, le chocolat qui est amer et sucré, les fruits sont sucrés et acides le plus souvent. L'enseignant évoque l'absence de mot pour nommer des saveurs combinées (ce qui n'est pas le cas dans toutes les langues), par exemple celle de la réglisse.

Activité 1 : Test d'identification, les saveurs

Devant chaque enfant, l'enseignant dispose sur un set de table de couleur unie 4 petits verres (5 cl ou 10 cl) numérotés de 1 à 4 et un grand verre d'eau. L'eau pour se rincer la bouche est la même que celle utilisée pour préparer les différentes solutions diluées. Les verres sont transparents et tous identiques.
L'enseignant verse dans chaque petit verre de 5 cl ou de 10 cl chacune des solutions (verre n°1 – solution 1, verre n°2 – solution 2, verre n°3 – solution 3, verre n°4 – solution 4).

L'eau et les solutions sont servies à la température ambiante.

Le test est fait individuellement dans un premier temps, puis dans un second temps collectivement.

L'enseignant distribue la fiche « Le goût comme perception des saveurs » à chaque enfant.

« Chacun de ces verres renferme une préparation à base d'eau. Vous dégustez le contenu de chaque petit verre dans l'ordre croissant des chiffres inscrits sur vos verres, i.e. de 1 à 4. Entre chaque dégustation du contenu de petit verre, vous vous rincerez la bouche avec le contenu du grand verre.
Lors de la dégustation du contenu du petit verre, vous vous concentrez sur vos perceptions. Soit vous reconnaissez une des saveurs sucrée, salée, amère ou acide, et vous mettez une croix dans la case correspondante, soit vous avez l'impression de boire de l'eau et vous mettez une croix dans la cas « sans saveur », soit vous percevez quelque chose, mais vous ne savez pas le nommer et vous mettez une croix dans la case « je ne sais pas ».
Rappelez vous, nous sommes tous uniques, vos réponses peuvent donc être différentes de celles de votre voisin. Chacun doit se concentrer sur ce qu'il ressent. N'oubliez pas de vous rincer la bouche entre chaque dégustation. ».

Certains élèves, en fonction de leur sensibilité, peuvent éprouver des difficultés à reconnaitre une des 4 saveurs proposées. De plus, le manque de vocabulaire entraine souvent une confusion entre l'acidité et l'amertume.
La part liée au hasard dans les réponses n'est pas négligeable : l'objectif est de permettre aux enfants de s'interroger sur leurs perceptions et de mémoriser, une fois le test terminé, les saveurs couramment nommées.
Un temps d'échange en commun est nécessaire, permettant aux enfants d'exprimer leur ressenti, et de nommer la saveur qu'ils pensent avoir détectée. L'enseignant posent des questions pour aider les enfants à verbaliser leur expérience : « Est-ce que tout le monde a reconnu une saveur ? », « Pouvez-vous décrire ce que vous ressentez en buvant la préparation à base d'eau ? », « Pouvez-vous décrire ce que vous ressentez une fois que vous avez bu ? »

Dans les objectifs d'associer chaque solution à la saveur correspondante et de mettre en évidence la différence de perception des saveurs entre individu, il convient de refaire le test tous ensembles (élèves et enseignant) en nommant la saveur de l'eau dégustée. De nouveau, l'enseignant ouvre un moment d'échange et de discussion en posant des questions sur ces exemples. : « Qui trouve la solution très peu sucrée ? », « Qui trouve la solution un petit peu sucrée ? », « Qui trouve la solution sucrée ? », « Qui trouve la solution très sucrée ? ».

Activité 2 : La ronde des saveurs

Afin de mieux mémoriser les saveurs couramment nommées sucrée, salée, amère et acide, l'enseignant propose à chaque enfant une assiette contenant :

- un morceau de sucre > saveur sucrée
- 3 grains de gros sel > saveur salée
- une cuillère à café de cacao non sucré > saveur amère
- un quartier de citron > saveur acide.

Les enfants goûtent les aliments proposés l'un après l'autre (le sucre, le sel, le cacao puis le citron), en mettant un adjectif sur chaque dégustation, par exemple : « Le citron est acide ». Entre chaque dégustation, ils doivent se rincer la bouche avec le contenu d'un grand verre d'eau.

L'enseignant propose aux enfants qui le souhaitent de mordre dans le quartier de citron. Certains y sont réticents, il ne faut pas les forcer. Ils peuvent simplement passer la langue sur le quartier de citron pour ressentir l'acidité.

Remarque : Les enfants sont généralement attirés par le cacao. Et leur surprise est grande de constater qu'il ne s'agit pas de chocolat sucré mais de cacao amer.

Les enfants dessinent et colorient le contenu de leur assiette sur la fiche « Le goût comme perception des saveurs ». L'enseignant leur demande ensuite d'entourer en rose ce qui est sucré, en bleu ce qui est salé, en jaune ce qui est acide et en vert ce qui est amer.

L'enseignant discute avec les élèves sur leurs préférences : « Quelle est la saveur que vous préférez ? ». La tendance générale va vers la saveur sucrée. L'enseignant peut alors faire un point sur notre attirance innée (dès la naissance) vers la saveur sucrée et notre rejet de la saveur amère et acide. Ce comportement a une valeur adaptative parce qu'il oriente l'individu dès sa naissance vers ce dont il a besoin, à savoir ce qui est nourrissant (sucré et gras) et non toxique (non amer ou acide).

Conclusion

Le goût permet de percevoir les saveurs : sucré, salé, acide, amer. Ces saveurs sont rarement isolées dans un aliment. Chaque individu est différent et ne perçoit pas les mêmes choses. Chacun a une sensibilité personnelle à chacune des saveurs. C'est l'occasion de montrer qu'il faut respecter l'autre dans sa différence.
L'enseignant revient sur les mots cités éventuellement, comme « piquant », « brûlant » en indiquant que ce ne sont pas des saveurs, et que ces perceptions seront vues dans une séance prochaine.

Vocabulaire vu en séance

Goût, saveur, salé, sucré, acide, papilles, bourgeons gustatifs, langue.

Prolongement possible

À la maison :

- Faire des expériences aux parents pour faire deviner les saveurs des aliments proposés par leur enfant.
- Regarder ses papilles en buvant du lait et visualiser sa langue dans une glace.

Français :

- Rechercher des expressions liées au goût (exemples : être au goût du jour, boire les paroles de quelqu'un…), développer le vocabulaire lié au goût (savourer, déguster, dévorer, saliver/ goûteux, moelleux…).

Sciences :

- Dans la partie « Les mouvements corporels » du programme de CE2, aborder la mastication et le début de la digestion vus plus en détail en CM1.

Quelques repères pour la séance

Sucre : Préférer du sucre blanc que du sucre de canne roux, ce dernier apportant également des arômes.
Gros sel : Préférer du sel non raffiné si possible.
Citron : Non traité après la récolte.

Il serait intéressant de montrer aux enfants, une fève ou cabosse de cacao et/ou un morceau de canne à sucre.

Fiche « Le goût comme perception des saveurs »

Identification des saveurs

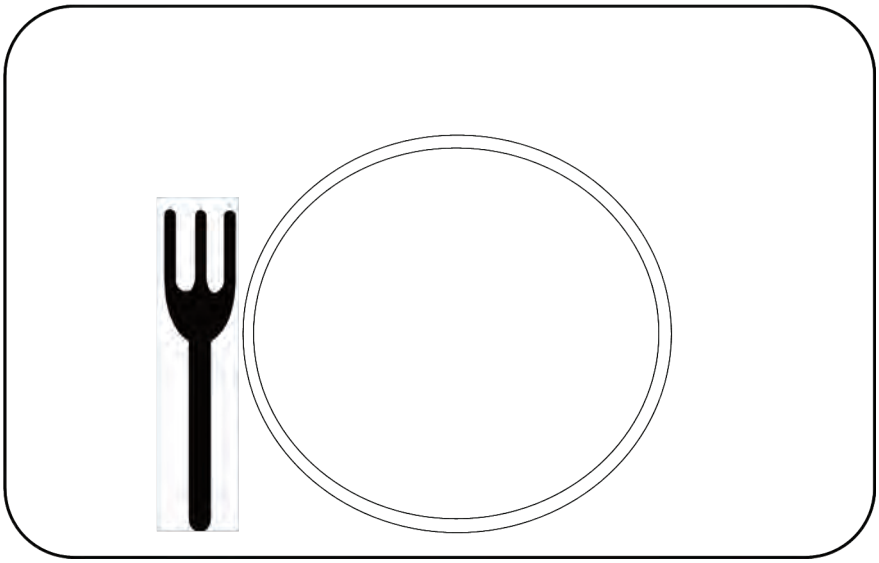
Tu as devant toi 4 petits verres.
Chacun de ces verres renferme une préparation à base d'eau contenant une des saveurs nommées sucrée, salée, amère et acide.
Goûte chaque préparation l'une après l'autre sans oublier de te rincer la bouche entre chaque !

Si tu reconnais une saveur, mets une croix dans la case correspondante.
Quand tu ne reconnais pas la saveur, mets une croix dans la case « je ne sais pas ».
Si tu ne reconnais aucune saveur, mets une croix dans la case « sans saveur ».

L'eau est-elle ?	acide	sucrée	salée	amère	sans saveur	je ne sais pas
Verre n°1						
Verre n°2						
Verre n°3						
Verre n°4						

La ronde des saveurs

Dessine le contenu de l'assiette que tu as sous les yeux, colorie puis entoure :
- ▶ en rose ce qui est sucré,
- ▶ en bleu ce qui est salé,
- ▶ en jaune ce qui est acide
- ▶ et en vert ce qui est amer.



L'olfaction et la mémoire des odeurs

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble

Cette séance a pour but de faire prendre conscience des odeurs qui nous entourent. Les odeurs sont partout : dans les aliments, les boissons, à la maison, à la campagne, à l'école… L'olfaction est en lien avec l'évolution de l'espèce. En effet, depuis toujours elle nous prévient des empoisonnements (éviter des nourritures avariées par exemple) et participe ainsi à notre survie. Avec l'évolution (passage à la position debout), l'homme s'est détaché de l'utilisation de son odorat. Ce sens est souvent oublié, flou, insaisissable. Raison de plus pour lui accorder l'importance qu'il mérite à travers la description des souvenirs évoqués par des odeurs proposées aux enfants et si possible leur identification. Ensuite des dégustations de sirops permettent de comprendre la différence entre une odeur et un arôme.

Objectifs

- Décrire et reconnaître des odeurs familières, décrire des odeurs inconnues.
- Prendre conscience de :
  - la force d'évocation d'un souvenir par l'odeur
  - la difficulté à trouver les mots
  - les différences interindividuelles
- Enrichir son répertoire olfactif.
- Apprendre les grandes familles d'odeurs.
- Différencier l'odeur, et l'arôme.

Nombre de participants

Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance

Apporter le coffret d'odeurs et les mouillettes.

Matériel nécessaire à la séance

- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Du papier absorbant
- Une nappe
- Un coffret d'odeurs et sa notice d'utilisation
- Des « Mouillettes » ou touches olfactives

- Du sirop de citron
- Du sirop de pamplemousse
- Remplacer éventuellement ces deux sirops par du sirop de framboise, de mûre…ou des sirops de fleur : rose, violette, coquelicot

Matériel nécessaire par enfant
- Un grand verre d'eau (20 cl ou 25 cl)
- Un set de table
- Une petite serviette
- 2 petits verres (5 cl ou 10 cl)

Recommandations
- Flairer la mouillette quelques secondes, puis l'éloigner et la rapprocher à nouveau.
- Sentir sa propre peau pour remettre son nez à « zéro ».
- Bien remettre le bouchon correspondant au flacon.
- Choix des sirops : préférer des recettes de qualité avec des arômes naturels.

Fiches pédagogiques à utiliser
- Tableau des 5 sens.
- Fiche : « L'olfaction ».
- Une fiche par enfant.

Déroulement de la séance

Rappels des séances précédentes

Discussion d'introduction

L'enseignant demande aux enfants ce qu'ils savent sur les odeurs. Puis, il les interroge : « Quelles odeurs avez-vous rencontrées ce matin de votre réveil à votre départ pour l'école ? ». Chacun s'exprime en évoquant des odeurs de salle de bain, de petit déjeuner… L'odeur de dentifrice est souvent citée : il convient de faire préciser s'il s'agit d'une odeur de menthe, d'anis, de fraise… Pour nommer les odeurs, on utilise en réalité le nom de la source odorante. On ne peut pas faire autrement ! C'est l'impuissance du langage des odeurs ! L'enseignant définit avec les enfants la différence entre « sentir » et « flairer ».

Activité 1 : Évocation de souvenirs et reconnaissance d'odeurs

1/ L'enseignant fait sentir aux enfants 4 odeurs parmi les 6 proposées dans le coffret. Tous les enfants sentent en même temps la même odeur imbibée sur mouillette. Ils écrivent sur la fiche 'abord s'ils aiment ou non (ceci permet de se dégager de la réaction hédonique première pour pouvoir ensuite se concentrer sur le reste de l'exercice), puis les souvenirs évoqués par ladite odeur (ça me rappelle sous la toile de tente l'été…). Enfin ils peuvent au choix décrire de manière plus objective en classant par famille d'odeur (florale, fruitée, épicée,…) ou en identifiant s'ils ont reconnu la source odorante (orange, miel…). Ils peuvent laisser des cases vides dans le tableau si l'odeur n'évoque rien pour l'élève.

Remarque : il peut être proposé aux enfants de fermer les yeux pendant qu'ils sentent l'odeur pour leur permettre de bien se concentrer sur leurs sensations. Cet exercice se fait dans le plus grand silence pour permettre à chacun d'accéder à sa mémoire des odeurs.

2/ Pour chaque odeur, l'enseignant propose un temps d'échange dans la classe autour des sensations des enfants. L'enseignant met en avant les différences interindividuelles des sensations et des souvenirs sur les odeurs proposées.

Activité 2 : Dégustation : différence entre odeur et arôme

L'enseignant donne à chaque enfant un petit verre contenant du sirop de citron et de l'eau. Il demande aux enfants de «flairer» le contenu du verre n°1 qu'ils ont devant eux.
L'enseignant indique qu'en flairant le contenu du verre n°1, les élèves sentent une odeur, l'odeur de citron.
Puis, l'enseignant invite les enfants à mettre en bouche le sirop de citron et à se boucher et déboucher le nez. Les enfants sont invités à observer leurs sensations, puis à avaler le sirop.
« Que se passe-t-il lorsque tu te bouches le nez ? » demande l'enseignant. L'enseignant attire l'attention des enfants sur le fait que quand le nez est bouché, l'arôme du citron ne se sent plus. L'enseignant indique que lors de la dégustation d'un aliment, sont perçues à la fois les saveurs et les arômes, ces derniers correspondent à des odeurs qui passent par l'arrière gorge. Lorsque que le nez est bouché, l'arôme de citron ne se sent plus car ces particules volatiles ne peuvent plus atteindre le nez, seules sont perçues les saveurs sucrée et acide.
À partir du schéma de la coupe de crâne, l'enseignant explique aux enfants que les particules volatiles qui composent l'arôme de citron se diffusent jusqu'au nez (épithélium olfactif) lorsque qu'ils flairent le verre, alors qu'en bouche, ces mêmes particules se diffusent dans l'arrière de la bouche (voie rétro-nasale) et remontent jusqu'au nez (épithélium olfactif). Dans le cas où le nez est bouché, comme il n'y a plus d'appel d'air, les particules ne peuvent plus se diffuser jusqu'au nez.

Cette expérience permet la mise en évidence :
- de la rétro-olfaction ;
- de la différence entre l'odeur (nez) et l'arôme (en bouche).

Activité 3 : Dégustation : propriétés de l'arôme

L'enseignant donne à chaque enfant un petit verre contenant du sirop de pamplemousse et de l'eau. L'enseignant fait remarquer que l'apparence du contenant du verre n°2 est la même que celle du verre n°1 (de l'activité 2, du citron dans notre exemple). L'enseignant demande aux enfants de «flairer» le contenu du verre n°2 qu'ils ont devant eux. L'enseignant met en évidence l'importance de l'odorat pour identifier une boisson dans ce cas. L'enseignant explique aussi aux enfants que l'arôme est composé de particules volatiles qui diffusent mieux quand l'aliment est chaud et ainsi, l'odeur ou l'arôme est mieux perçue. Par exemple, du lait chaud sent plus fort que du lait froid.

Conclusion :

En résumé, nous mémorisons les odeurs grâce au contexte dans lequel elles ont été perçues. En d'autres termes, chacun associe une odeur à un souvenir qui lui est personnel ! Nous ne savons nommer les odeurs si ce n'est par leur source odorante. Le vocabulaire de l'olfaction s'appuie sur des analogies, des ressemblances. Cependant, les métiers de l'odeur (œnologue, parfumeur, aromaticien) tentent d'utiliser une classification plus objective (floral, fruité, grillé). Les enfants essaient eux aussi de prendre conscience de cette autre façon d'appréhender les odeurs.
Les arômes (à la différence des odeurs perçues en olfaction directe) sont perçus en bouche grâce à la rétro-olfaction (voir aussi séance « Le goût au sens large »).

Vocabulaire vu en séance

Odorat, olfaction, odeur, arôme, olfaction directe, olfaction rétro-nasale, sentir, flairer, humer.

Prolongement possible

Géographie :

- Suivre «La route des épices» sur une carte du monde.

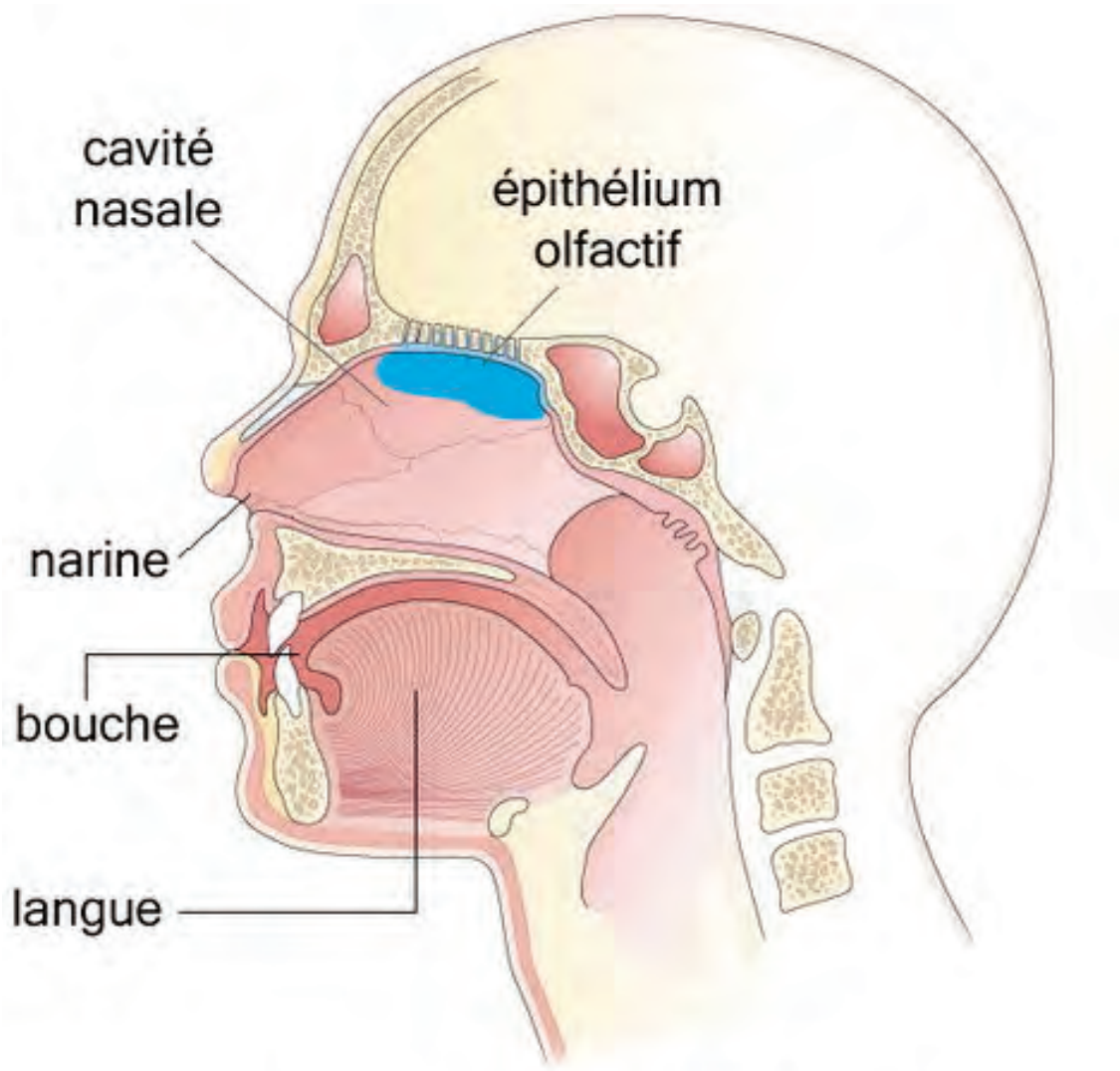
Français :

- Rechercher les nombreux synonymes du mot «odeur» : parfum, essence, senteur, fumet, bouquet, puanteur, pestilence…

Autres :

- Constituer un « orgue à odeur » au fond de la classe avec les enfants (voir Annexe « Préparation d'un orgue à odeur »). Ce dernier a pour but d'entraîner les enfants à la mémorisation des odeurs.
- Information à la consommation : les produits lessiviels ou corporels ont une odeur neutre. Ils sont parfumés avec des composants de synthèse, la plupart du temps. Apporter différents échantillons pour identifier les parfums des produits cités.
- Comparer les odeurs de synthèse et les odeurs naturelles.
- Pour illustrer l'importance de la température dans la perception des arômes, comparer la perception olfactive d'un aliment chaud et du même aliment froid. Par exemple avec du lait ou de la compote.

Fiche L'olfaction



coupe sagittale de la tête
(d'après Lippincott, Willimams & Wilkins 2001)

Complète le tableau

N°	J'aime ou non ?	Ca me fait penser à … (personne, lieu, animal, évènement, …)	Famille d'odeurs	J'ai reconnu une odeur de …
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Dégustation verre n°1

Quelle est la différence si tu te bouches le nez ou non ? Pourquoi à ton avis ?

……

……

……

Dégustation verre n°2

Compare l'apparence du verre n°1 et celle du verre n°2. Que remarques-tu ?

……

……

……

Flaire les deux verres. Qu'en conclus-tu ?

……

……

……

La vue

SÉANCE 4

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble

La vue est le premier contact sensoriel – elle permet d'apprécier la forme, l'aspect et la couleur d'un aliment. L'état de l'aliment est déduit de l'aspect de celui-ci.
Elle influence notre comportement face à l'aliment (appétence ou rejet) et peut influencer les autres perceptions gustatives.
La vue est un sens très prisé en marketing sensoriel dans la mesure où elle conditionne notre comportement en tant que consommateur.

Objectifs
- Prendre conscience de l'importance de la vue dans les choix alimentaires.
- Préciser le vocabulaire afférent aux perceptions visuelles : couleur, forme, aspect état ...
- Montrer l'importance de l'influence de la couleur dans la perception gustative.
- Éduquer à la consommation.

Nombre de participants
Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance
Pour l'activité 2
- Préparer 6 feuilles de papier A4 numérotées (1-2) pour la présentation des 2 fruits.

Pour l'activité 3
- Numéroter le set de table (1-2).
- Mélanger 1 pot de fromage blanc à la fraise et 1 pot de fromage blanc à l'abricot.
- Diviser ce mélange dans 2 pots.
- Additionner 2 gouttes de colorant rouge dans le pot n°1.
- Additionner 2 gouttes de colorant jaune dans le pot n°2.
- Préparer pour chaque enfant 1 coupelle avec le pot n°1 et 1 coupelle avec le pot n° 2 sur un set numéroté.

Matériel nécessaire à la séance
- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Du papier absorbant
- 6 feuilles de papier A4 numérotées pour la présentation des 2 fruits
- 6 bananes
- 6 fruits exotiques peu connus (comme le pitaya, la grenade, le kumquat, ...)

- Une planche à découper
- Un couteau d'office
- 1 pot de fromage blanc aromatisé à l'abricot, sans morceau d'abricot identifiable
- 1 pot de fromage blanc aromatisé à la fraise, sans morceau de fraise identifiable
- 2 colorants alimentaires (rouge, jaune)
- 2 cuillères

Matériel nécessaire par enfant
- Un grand verre d'eau (20 cl ou 25 cl)
- Un set de table numéroté
- 2 petites cuillères
- 2 coupelles blanches
- Une serviette
- Une serviette
- Une assiette

Recommandations

Fiches pédagogiques à utiliser
- Fiche : « La vue ».
- Tableau des 5 sens.

Déroulement de la séance

Rappels des séances précédentes

Activité 1 : La vue, source de plaisir

L'enseignant distribue la fiche « La vue » et donne la consigne :
Fermez les yeux, visualisez votre plat préféré et les conditions dans lesquelles vous aimez le consommer.
Présentez votre plat préféré en quelques mots en utilisant des mots décrivant le plaisir que vous ressentez lorsque vous mangez ce plat. Pensez à décrire l'ambiance dans laquelle se déroule cette dégustation. **(Fiche « La vue » : je décris mon plat préféré)**

Cette activité permet à l'enfant d'exprimer une expérience de vie positive, l'oblige à rechercher une image sensorielle dans sa mémoire et montre la difficulté à trouver des mots pour exprimer un ressenti.
Cette activité permet à l'enseignant de sensibiliser l'enfant aux arts de la table et au rôle social du repas (échange, convivialité…).
L'enseignant liste et explicite les mots qualifiants utilisés par les enfants. Ceux-ci viennent enrichir le vocabulaire du groupe.
L'enfant peut les noter. **(Fiche « La vue » : je liste les mots qualifiants de la classe)**

Activité 2 : La vue pour découvrir, restituer, mémoriser... un pas vers la connaissance de soi

1/ Présenter à chaque groupe de 4 enfants, la banane et le fruit exotique choisi sur une feuille A4 numérotée.
« Voici un choix de 2 fruits.
Quel fruit auriez-vous plaisir à croquer ? Pourquoi ?
Quel fruit ne souhaitez-vous pas goûter ? Pourquoi ?
Quel sens vous a permis ce choix ? »

La mémoire (expériences alimentaires postérieures) et la vue ont guidé le choix de l'enfant. L'utilisation de la vue comme guide est une première utilisation conscientisée d'un sens individualisé.
Le fruit inconnu ou une couleur qui déplaît peut provoquer un rejet.

« Que nous racontent nos yeux à propos de ces fruits ? »
Les enfants remarquent des couleurs différentes.
Demander aux enfants d'observer plus attentivement les deux fruits et de faire tous les commentaires possibles avec l'aide de leur vue. Faire observer des formes différentes, des tailles différentes, des taches de couleur...
Faire remarquer que cet exercice est plus subtil que d'observer la couleur et que seule l'attention soutenue permet d'exprimer toutes ces différences non perçues au premier coup d'œil.
Cette activité permet d'affiner le sens de l'observation et de préciser le vocabulaire.

2/ Éplucher et couper les deux fruits, de préférence en rondelle, pour révéler le « graphisme » des fruits.
Déposer un morceau de chaque fruit sur l'assiette de l'enfant pour qu'il puisse observer le moindre détail.
Demander aux enfants de les décrire.

Le compte rendu écrit est fait au tableau par l'enseignant qui fait émerger une présentation claire :

Exemple : LA VUE
Fruit n° 1 : Il est jaune. Il y a des points noirs sur la peau. Il a une forme allongée et incurvée.
Une fois épluché et coupé, sa chair est jaune pâle, mate avec des marbrures.

Fruit n° 2 : Il est brun. Sa peau est duveteuse et mate. La forme est ovale.
Une fois épluché et coupé, sa chair est verte, juteuse et parsemée de petits grains noirs.

Demander aux élèves
- de mettre les descripteurs en exergue dans les phrases écrites et faire remarquer le lien avec la forme, la couleur et l'aspect
- de compléter le tableau **(Fiche « La vue » : activité 2)** afin de faciliter la mémorisation du vocabulaire.
- de dessiner les 2 fruits **(Fiche « La vue » : je dessine les deux fruits).**

Cette activité permet d'affiner le sens de l'observation, de préciser le vocabulaire et permet à l'enfant de mieux se connaître (verbalisation de ses appréhensions, identification de son attitude face à l'aliment...).
Le fait de dessiner le fruit lui permet de s'approprier mentalement le produit et peut l'aider à dépasser sa néophobie.

Remarques : il est important de ne pas nommer les fruits par leur nom mais par leur numéro.
Varier cette expérience en fonction des saisons ou des possibilités d'approvisionnement.

Activité 3 : Un fromage blanc peut en cacher un autre…

1/ Sur le set de table numéroté, présenter en n°1, la coupelle colorée en rouge et en n°2, la coupelle colorée en jaune.

2/ Demander aux enfants d'utiliser la fiche « La vue » atelier 3 pour émettre une hypothèse visuelle quant aux deux coupelles puis une hypothèse olfactive et enfin confirmer ou infirmer leurs précédentes hypothèses.
« Observez la couleur des coupelles n°1 et n°2, que dit votre œil ?
Sentez, que dit votre nez ?
L'œil et le nez sont-ils d'accord entre eux ? »
Visuellement, les enfants sont persuadés d'être en présence d'un yaourt à la fraise ou à la framboise pour la coupelle n°1 (colorée en rouge) et à la pêche ou à l'abricot pour la coupelle n°2 (colorée en jaune). Au nez, ils confortent ou non leurs hypothèses.

3/ Passer à la dégustation **(Fiche « La vue » j'ai dégusté)**
« Portez une cuillère de la coupelle n°1 puis une cuillère de la coupelle n°2 à votre bouche, vos hypothèses se vérifient-elles ? »
Certains enfants sont surpris de ne pas retrouver les arômes attendus, d'autres percevront les arômes attendus des hypothèses visuelle et odorante. L'enseignant indique l'arôme des deux fromages blancs dégustés.
Ce test permet aux enfants de découvrir qu'il faut être attentif à l'aliment pour découvrir que les deux pots sont identiques (mélange de fraise et abricot) et que seule la couleur les différencie.
Cette activité permet de montrer que la vue peut être trompeuse et même l'odorat. Il faut donc bien utiliser ses 5 sens pour goûter !
Une discussion peut être engagée suite à cette expérience :
« Pouvez-vous citer des exemples de la vie quotidienne ou la vue nous guide dans nos choix de consommation ? »
Exemples : Lors de nos achats, à la cantine, au moment de choisir son repas,…
Il peut être intéressant d'analyser avec les enfants des messages publicitaires à la télévision et/ou dans les magazines pour les sensibiliser aux techniques « marketing » utilisées pour séduire le consommateur.

Conclusion :

Quelles conclusions pouvons-nous tirer de nos expériences ?
La vue est le premier contact sensoriel avec l'aliment.
La perception visuelle intervient en permettant d'anticiper les goûts mais il faut apprendre à s'en méfier : elle doit être confrontée à la dégustation.
La vue est utilisée pour nous séduire en tant que consommateur. Une éducation au goût et à la consommation est nécessaire afin de devenir un consommateur averti et responsable de ses choix de consommation.

Vocabulaire vu en séance

Les mots qualifiants

- L'état de l'aliment : liquide, solide.
- L'aspect : brillant, chatoyant, crémeux, écumeux, épais, granuleux, grumeleux, limpide, lisse, luisant, mat, moucheté, mouseux, nacré, strié, tacheté, tigré.
- La forme : ovale, plat, rond, bombée, incurvée…
- La couleur et l'intensité : rouge, rose, vert, jaune, orange…, sombre, clair.

Les verbes liés à la vue : voir, apercevoir, contempler, découvrir, discerner, distinguer, entrevoir, étudier, examiner, inspecter, observer, percevoir, reconnaître, regarder, remarquer, repérer, revoir, s'apercevoir, veiller, visualiser…

À faire remarquer aux enfants : il faut distinguer : **voir, regarder et observer**
Je vois une pomme.
Je regarde sa couleur et sa forme.
J'observe son aspect (strié, tacheté…).

Prolongement possible

Français

- Établir un nuancier pour apprendre à nommer les couleurs (ce nuancier pourra être enrichi au fur et à mesure des séances).
- Rechercher des expressions liées à la vue (juger à vue d'œil, les goûts et les couleurs ne se discutent pas, avoir les yeux plus gros que le ventre…).

Sciences

- Rechercher les colorants sur les étiquettes des aliments ou des boissons et leur signification.
- Établir un comparatif des performances visuelles de l'homme et de l'animal.

Arts plastiques :

- Étude de photos alimentaires, de tableaux mettant l'alimentation en scène.
- Faire un lien avec les arts de la table, le design culinaire.
- Transposer les expériences vécues lors de cette séance dans notre quotidien, notamment au moment de faire ses courses : instant où le consommateur est courtisé, où l'on cherche à le séduire. Sensibiliser les enfants au marketing sensoriel (packaging, code couleurs, …) et aux techniques de vente (choix de l'emplacement des produits à forte valeur ajoutée – à hauteur des yeux, mise en scène des produits pour capter l'attention visuelle du consommateur…).

Fiche La vue

Activité 1

Je décris mon plat préféré :

.....

.....

Je liste les mots qualifiants de la classe :

.....

.....

Activité 2	Couleur	Forme	Aspect
Fruit n°1			
Fruit n°2			

Je dessine les deux fruits

Activité 3	**Hypothèse visuelle** Mon œil voit et me dit…	**Hypothèse olfactive** Mon nez sent et me dit…	**Hypothèse gustative** Ma bouche goûte et me dit…
Coupelle n°1			
Coupelle n°2			

J'ai dégusté .....

Le toucher et l'ouïe

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble

Le toucher est un sens « un peu » négligé dans la dégustation. Autrement dit, il passe souvent inaperçu.
Or bien des refus sont liés au sens du toucher (huîtres par exemple).
Ce sens génère en bouche des stimulations auditives qui apparaissent lors de la mise en bouche des aliments et pendant la dégustation.

Objectifs
- Prendre conscience de l'importance du toucher.
- Définir les différentes perceptions liées au toucher.
- Montrer le rôle de l'ouïe dans la dégustation.
- Apprendre le vocabulaire lié aux stimulations tactiles et auditives.

Nombre de participants
Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance
- Couper les pommes Granny et Canada en 8 quartiers *au dernier moment* et les présenter sur 2 assiettes différentes.

Matériel nécessaire
- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Une nappe
- Du papier absorbant
- 4 pommes Canada
- 4 pommes vertes Granny
- Une baguette de pain
- 1 casse-noix et 2 ou 3 noix
- Une bouteille d'eau gazeuse non ouverte
- Une planche à découper
- Un couteau à pain

Matériel nécessaire par enfant

- Un grand verre d'eau (20 cl ou 25 cl)
- Un set de table
- Une serviette
- Une petite assiette

7 éprouvettes tactiles (gants)

- Éprouvette n° 1 : un galet > dur
- Éprouvette n° 2 : de la pâte à modeler > mou
- Éprouvette n° 3 : une éponge de bébé ou une éponge molle > moelleux
- Éprouvette n° 4 : un morceau de toile cirée > lisse
- Éprouvette n° 5 : du velours non côtelé > velouté
- Éprouvette n° 6 : du papier de verre > râpeux
- Éprouvette n° 7 : de la semoule > granuleux

Recommandations

Pour la réalisation des expériences de dégustation

Attention, dans la manipulation des éprouvettes tactiles, les enfants doivent introduire seulement le bout des 3 doigts (pouce, index, majeur) dans le gant et toucher le contenu sans regarder à l'intérieur.
Ne pas mettre trop de semoule dans le gant n° 7.

Fiches pédagogiques à utiliser

- Fiche : « Le toucher et l'ouïe ».
- Tableau des 5 sens.

Déroulement de la séance

Discussion d'introduction

Quand touchez-vous les aliments avec vos doigts ?
Généralement, les enfants évoquent la main qui se saisit du fruit ou du morceau de pain.
Ils disent manger parfois avec les doigts mais qu'on ne leur permet pas.
Ceci est l'occasion de parler des couverts utilisés qui mettent l'aliment à distance.
Pourtant dans certaines civilisations, on mange avec les doigts !
Ce sont des remarques qu'il ne faut pas éluder !

« Sur le marché, quels sont les fruits que l'on choisit en palpant pour en apprécier la maturité ? »
L'ignorance des enfants est grande : autrement dit, ils touchent à tout (le chou-fleur, la betterave, les pommes de terre).
On évoque le kiwi ou l'avocat par exemple. Pour le melon, un autre sens intervient : l'olfaction. Quant à la noix de coco, on la soupèse (comme le melon) et on l'écoute pour savoir si elle contient beaucoup d'eau (de coco).

Activité 1 : Le toucher en action

1/ On demande aux enfants de toucher leur table et de trouver des mots pour dire ce qu'ils ont ressenti. Généralement, Ils disent : « C'est dur », « C'est lisse », « C'est collant » … Comment avez-vous fait pour savoir que votre table était dure ou lisse ? Dans le premier cas, c'est la pression exercée par les doigts qui nous a renseignés. Dans le second, c'est en caressant la surface de la table que l'on a trouvé qu'elle était lisse.

2/ Pour enrichir le vocabulaire du toucher, on propose aux enfants 7 éprouvettes tactiles. Auparavant, on établit une liste de mots qu'on écrit au tableau : « dur, mou, moelleux, râpeux, lisse, granuleux, velouté ».
Ces mots sont justifiés: râpeux comme la pomme Canada ou la biscotte, velouté comme la peau de la pêche …
À l'aide de la liste des mots proposés, les enfants doivent retrouver la stimulation tactile afférente à leur perception.
« Complétez le tableau en choisissant l'adjectif qui caractérise le mieux ce que vous ressentez. »
(Fiche « Le toucher et l'ouïe » : Le vocabulaire du toucher).

Rappelons que les éprouvettes tactiles n° 1, 2 et 3 contiennent le galet, la pâte à modeler et l'éponge de bébé.
« Attention, pour le contenu des éprouvettes 1, 2 et 3, vous devez exercer une pression.
Pour les autres éprouvettes tactiles, il vous suffit de caresser le contenu. »

Bien sûr en touchant le galet, les enfants pensent à d'autres mots : lisse, froid, lourd, rond …
Mais il ne faut pas oublier la consigne de l'exercice proposé.

3/ Discussion collective
Après avoir mutualisé les réponses des enfants, on demande tous les mots évoqués par le toucher du galet.
Suivant que l'on exerce une pression sur lui ou qu'on le caresse, l'information reçue est différente : dur ou lisse.
Une autre information qui passe souvent inaperçue est celle de la température car le galet est froid !
Le toucher renseigne sur la texture et la consistance des aliments ainsi que sur leur température.
La température participe à l'information somesthésique. Le nerf trijumeau permet de percevoir les perceptions tactiles, thermiques et algiques (voir séance « le goût au sens large »).

Remarque : si l'on exerce une pression sur la pâte à modeler, l'adjectif attendu est mou.
Malgré tout, les adjectifs gras, collants sont évoqués et recevables car ressentis au bout des doigts avant d'exercer une pression sur ladite pâte à modeler.

Activité 2 : La dégustation de 2 pommes différentes

1/ Les enfants ont 2 quartiers de pommes dans leur petite assiette : la pomme Granny et la pomme Canada, dans notre exemple. D'autres variétés de pommes peuvent être proposées si elles offrent des contrastes de texture.
« Touchez la peau de chacune des pommes et trouvez des mots pour préciser ce que vous ressentez sous les doigts. »
Il s'agit là de réinvestir le vocabulaire de l'exercice précédent.
Mise en commun des perceptions tactiles ressenties. Les mots générés : lisse (Granny) et râpeuse (Canada) émergent aussitôt. L'adjectif « cireux » pour la Granny n'est pas connu des enfants. Ce peut être l'occasion de le justifier.

2/ Puis, on goûte successivement à ces deux pommes en restant très attentifs au « croc » plus ou moins sourd des pommes en question. Au signal, les enfants croquent tous dans leur quartier de pomme en même temps. L'ouïe participe bien à la stimulation tactile. On dit que la pomme est croquante. Cette dégustation comparative permet de préciser le ressenti

en mettant des mots sur les sensations perçues. Les mots : dure, croquante, juteuse, farineuse, râpeuse… doivent émerger de cette dégustation prenant tout leur sens parce que vécus en bouche. Demander aux enfants d'être particulièrement attentifs à ce qui se passe en bouche (lèvres, dents, muqueuses).

Activité 3 : Les stimulations auditives

Les sons jouent un rôle dans la dégustation perturbant le consommateur ou éveillant son appétit.
Certains recherchent le croquant de la pomme verte (par exemple) là où d'autres préfèrent le feutré de la banane.
Les sons font partie intégrante du goût. C'est une dimension sensorielle qui passe parfois inaperçue.
« Quels aliments font du bruit en bouche ? »
Faire énumérer aux enfants des aliments sonores et leur demander s'ils aiment ce son qui accompagne la dégustation.
Exemples : le radis, la croûte du pain, les chips, la feuille de salade, la biscotte…
Le son peut venir aussi de l'extérieur : quel enfant n'a pas évoqué le bruit à la cantine !
Manger dans le bruit ne permet pas d'être attentif à ce que l'on mange.
On sait également que la digestion est modifiée dans un univers sonore.
Ainsi donc, il faut insister sur cette nuisance qui perturbe le repas.

Activité 4 : Les sons avant la consommation

L'exercice consiste à reconnaître des sons entendus avant la consommation. (Fiche « Le toucher et l'ouïe » : Les sons en cuisine).

- Son n° 1 : ouverture d'une bouteille d'eau gazeuse.
- Son n° 2 : eau versée dans un verre (en verre).
- Son n° 3 : pain coupé sur une planche.
- Son n° 4 : bruit du casse noix.

Ces sons seront « joués » en classe, en direct.
Les exemples sont nombreux : casser un morceau de sucre, couper un légume sur une planche…

Vocabulaire vu en séance

Les mots du toucher :

- les verbes : toucher, palper, tâter, caresser, effleurer, presser.
  On remarquera que « le verbe toucher de valeur très générale n'exige pas que l'on opère avec une intention précise, ni dans un but précis. Tâter a des emplois plus restreints supposant un toucher délicat et attentif avec la main pour éprouver une qualité ou une caractéristique ». Quant au palper, « il implique que le toucher soit répété pour connaître ou examiner. » (*Le Robert, Dictionnaire des synonymes et nuances*)
- les adjectifs : dur, mou, moelleux, lisse, râpeux, collant, soyeux, granuleux, filandreux, collant, gras, humide …
- les adjectifs thermiques : froid, tiède, chaud, brûlant, glacial, tempéré, frais …

Les mots de l'ouïe :

- les verbes : écouter, entendre, ouïr.
  Entendre a une valeur générale et renvoie à une faculté physique.
  Écouter implique toujours que l'on prête une attention particulière.
- les adjectifs : croquant, cassant, croustillant, craquant, pétillant.

Prolongement possible

- Rechercher à la maison des aliments ou boissons correspondant aux stimulations tactiles énoncées en classe : lisse, soyeux, granuleux…
- Établir une liste de mots à compléter au fur et à mesure des découvertes : gras comme le beurre, onctueux, feuilleté, glacé, gluant, visqueux…
- Lister des aliments qui croquent, qui croustillent…
- Rechercher sur les emballages (des gâteaux apéritifs par exemple), les mots auditifs.
- Lister les aliments que l'on mange avec les doigts : le pain, les gâteaux apéritifs, les gâteaux secs, le chocolat, les fruits…
- Lister des aliments que l'on mange avec les doigts… par plaisir : les frites, le poulet (lors du pique-nique)…
- Rechercher les civilisations ou les peuples qui mangent avec les doigts.

Quelques repères pour la séance

Pour fabriquer les éprouvettes tactiles :
On utilise des gants en tissu dans lesquels on glisse l'objet (pâte à modeler, éponge, toile cirée…).
Les gants ne doivent pas permettre de voir ce qui se trouve à l'intérieur, autrement dit, il est préférable qu'il y ait un élastique à l'entrée.

Fiche Le toucher et l'ouïe

Le vocabulaire du toucher

	gant n°1	gant n°2	gant n°3	gant n°4	gant n°5	gant n°6	gant n°7
Sensation							

En palpant le contenu des gants, essaie de trouver le mot correspondant à la sensation que tu perçois sous les doigts.

Liste de mots pour t'aider :
mou, lisse, granuleux, dur, velouté, moelleux, râpeux.
N'oublie pas d'exercer une pression sur le contenu des gants n °1, n °2 et n °3.

LES POMMES

Trouve les mots du toucher pour caractériser :

▶ la pomme Granny

.....

.....

▶ la pomme Canada

.....

.....

LES SONS EN CUISINE

Écoute bien et essaie de reconnaître les sons :

Son n°1 : .....

Son n°2 : .....

Son n°3 : .....

Son n°4 : .....

Le goût au sens large

SÉANCE 6

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble

Cette séance a pour but de montrer à l'enfant l'impact de la mastication sur les perceptions aromatiques et de le sensibiliser sur un autre composant du goût, les sensations trigéminales.
Comme vu lors de la séance « La ronde des saveurs dans le goût », le goût a plusieurs composantes : les saveurs, les arômes, et les sensations trigéminales.
L'enseignant aborde dans cette séance les trois sens du mot « goût » : le sens large, dans lequel le mot « goût » désigne l'association de plusieurs sensations, le sens hédonique dans lequel le mot « goût » désigne l'attrait, la préférence le plaisir éprouvé pour quelque chose. C'est la notion de « goût pour ».
Et le troisième sens, associé au langage scientifique, tel qu'il est vu dans la séance « La ronde des saveurs », dans lequel le mot « goût » désigne la perception des saveurs. La littérature parle également de gustation.

Objectifs
- Prendre conscience de l'impact de la mastication (ou dilacération) dans les perceptions aromatiques.
- Expérimenter certaines stimulations trigéminales : piquant, brûlant, rafraîchissant.

Nombre de participants
Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance
- Préparer le matériel et les produits de dégustation.
- Préparer dans une boîte hermétique des petits morceaux de gingembre confit.

Matériel nécessaire à la séance
- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Une nappe
- Du papier absorbant
- Une planche à découper
- Un couteau à pain
- Une grande assiette de présentation des morceaux de pain
- Une cuillère à soupe
- Une boîte hermétique

Matériel nécessaire par enfant

- Un set de table
- Une petite assiette
- Une serviette
- Un petit morceau de gingembre confit
- Une petite tranche de pain
- Deux raisins secs
- Un petit verre (10 cl)
- 5 cl d'eau mentholée (avec un sirop de menthe, de préférence « menthe glaciale »)

Recommandations

Anticiper les astuces à transmettre pour permettre à l'élève de s'approprier le vocabulaire « nerf trijumeau », « pseudo-chaleur », « pseudo-fraicheur ».

Fiches pédagogiques à utiliser

- Tableau des 5 sens.
- Fiche : « Le nerf trijumeau ».
- Schéma de coupe du crâne (voir séance « L'olfaction et la mémoire des odeurs »).
- Fiche : « Le goût au sens large ».

Déroulement de la séance

Rappels des séances précédentes

Discussion d'introduction

L'enseignant rappelle que le goût concerne ce qui se passe en bouche et qu'il est composé entre autres des saveurs (comme vu séance 2), et des arômes (vu en séance 3).

Mais, le goût est beaucoup plus complexe que cela. C'est la raison pour laquelle la littérature parle de multisensorialité ou polysensorialité en bouche. Cette complexité est étudiée durant cette séance.

Atelier 1 : Impact de la mastication dans les perceptions aromatiques

L'enseignant sert à chaque élève deux raisins secs dans son assiette : « Nous allons flairer un des raisins secs qui est devant nous et noter son intensité olfactive. Puis nous goûterons l'aliment et ferons de même en notant cette fois l'intensité aromatique ! »

L'enseignant explique aux élèves qu'ils doivent mâcher le raisin sec au moins 10 fois. Il les invite à être particulièrement attentifs à l'évolution de l'intensité aromatique au fur et à mesure qu'ils mâchent.

L'enseignant demande à chacun de noter sur la fiche, l'intensité perçue :

- quand il flaire l'aliment (odeurs),
- quand il le met en bouche (arômes), et mâche
- quand il a avalé l'aliment (évolution de la perception des arômes).

L'enseignant propose un temps de mise en commun de l'expérience. Dans la majorité des cas, les élèves perçoivent une intensité aromatique plus importante au fur et à mesure qu'ils mâchent, avec des différences interindividuelles sur le niveau d'intensité.

L'enseignant questionne les élèves : *« Pourquoi les arômes des aliments sont-ils perçus différemment des odeurs ? »*.
Différentes réponses sont proposées par les enfants. Avec les réponses, l'enseignant fait le lien avec la rétro-olfaction (vu en séance 4 – voir Schéma de coupe du crâne) et l'impact de la température sur les perceptions aromatiques (vu en séance 4).
L'enseignant conclut que :

- La mastication (ou dilacération) du raisin a libéré des particules aromatiques.
- Le fait d'ouvrir la bouche fait circuler les particules aromatiques.
- La température de la bouche est à 35°C environ donc chaude, la chaleur et l'humidité de la bouche sont favorables à la circulation des particules aromatiques.

Cette activité a permis de mettre en évidence l'évolution de la perception aromatique au fur et à mesure de la mastication. Le second raisin sec peut permettre à l'élève de refaire l'activité avec la conscience des explications données par l'enseignant.

Atelier 2 : Expérimentation de certaines stimulations chimiques, le piquant, le brûlant, le rafraîchissant

Dégustation d'un morceau de gingembre confit

1/ L'enseignant revisite les connaissances des élèves sur les notions de saveurs et d'arômes.
L'enseignant propose à chaque élève sur l'assiette un morceau de gingembre confit. L'enseignant invite les élèves à déguster le morceau et à décrire leurs sensations.
Le gingembre confit n'étant pas très connu des élèves, l'enseignant s'appuie sur la description du produit et sur l'approche sensorielle pour inciter les enfants à goûter.

2/ L'enseignant peut mettre en avant les différences interindividuelles de perception en posant les questions suivantes :
- « Qui ne ressent aucune sensation de chaleur ? »
- « Qui ressent une sensation de chaleur modérée ? »
- « Qui ressent une sensation de chaleur intense, voire une sensation de brûlure ? »
- « Cette sensation de brûlure persiste-t-elle en bouche ? »

3/ L'enseignant invite les élèves à manger du pain, et à être attentifs à l'évolution de la sensation de chaleur.

4/ L'enseignant explique l'expérience vécue. Il indique que le brûlant du gingembre confit est perçu par le nerf trijumeau. Celui-ci est stimulé lors de la dégustation du gingembre confit, cette stimulation est due à une particule présente dans le gingembre confit. L'enseignant indique qu'il faut maintenant attendre que le nerf ne soit plus stimulé pour que le dégustateur ne perçoive plus le brûlant ou le piquant (absence de particule responsable de la stimulation du nerf, dans la bouche ou particule chassée par un autre type de particule). L'enseignant explique que ce nerf innerve la bouche, le nez et les yeux. C'est pour cette raison que le dégustateur pleure et que son nez pique quand il mange de la moutarde.

L'enseignant utilise la coupe de profil présentant le nerf trijumeau pour expliquer aux élèves ce phénomène (voir fiche pédagogique).

Cette expérience a permis de mettre en évidence :
- l'existence du nerf trijumeau,
- le mode de fonctionnement du nerf trijumeau,
- les différences interindividuelles sur cette perception, (lien avec la culture alimentaire en fonction des continents, des habitudes culinaires),
- les moyens pour apaiser la perception de chaleur.

Dégustation d'une eau mentholée

1/ L'enseignant propose à chaque élève un verre d'eau mentholée. Il invite les élèves à déguster cette eau et à décrire leurs sensations.

L'enseignant invite les élèves à utiliser tous leurs sens pour découvrir la boisson.
L'enseignant peut mettre en avant les différences interindividuelles de perception en posant les questions suivantes :
- « *Qui ne ressent aucune sensation de fraîcheur ?* »
- « *Qui ressent une sensation de fraîcheur modérée ?* »
- « *Qui ressent une sensation de fraîcheur intense, voire une sensation désagréable ?* »
- «*Cette sensation de fraîcheur persiste-t-elle en bouche ?* »

2/ L'enseignant explique l'expérience vécue. Il indique que le rafraîchissant de l'eau mentholée est perçu par le nerf trijumeau. Celui-ci est stimulé lors de la dégustation de l'eau mentholée.
Cette expérience a permis de mettre en évidence :
- l'existence du nerf trijumeau,
- le mode de fonctionnement du nerf trijumeau,
- les différences interindividuelles sur cette perception.

Conclusion :

- Conclusion sur les différents points vus en séance.
- Proposition de prolongement dans la vie courante
- Présentation de la diversité des sensations trigéminales telles que le pétillant d'une limonade, l'irritant de l'oignon, l'astringence du thé trop infusé, le piquant du gingembre ...

Vocabulaire vu en séance

Multisensorialité ou polysensorialité, phénomène chimique, mastication (ou dilacération), particule aromatique, perception aromatique, nerf trijumeau, phénomène

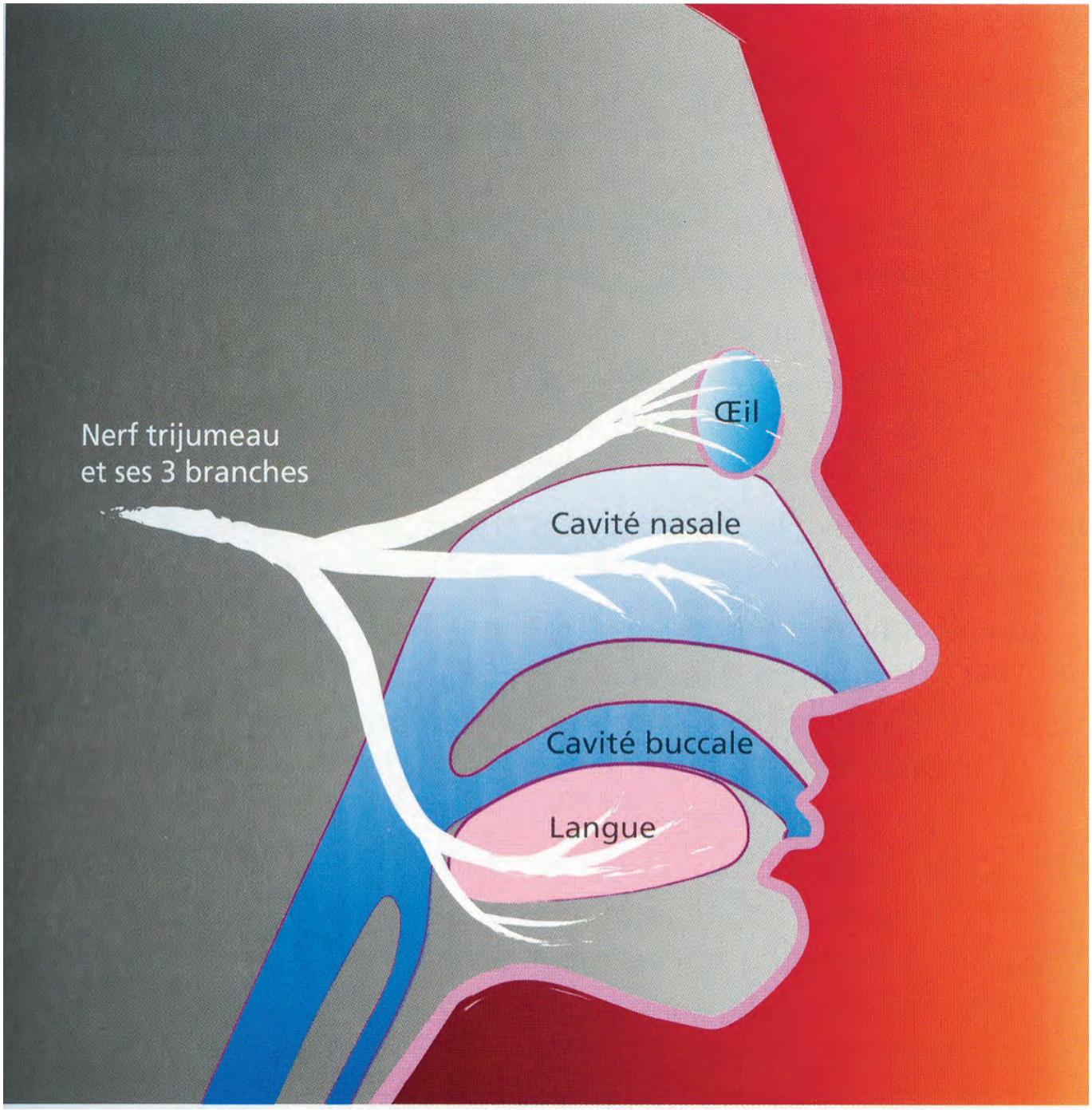
Prolongement possible

- Inviter les élèves à manger un plat pour lequel ils prennent le temps de bien mâcher et de relever leurs perceptions.
- Inviter les élèves à noter les moments, les situations dans lesquelles ils ont tendance à ne pas ou peu mâcher les aliments.
- Identifier les cultures culinaires où du piment est utilisé. Placer ces cultures culinaires sur une carte du monde.
- S'intéresser à la culture du piment, du gingembre et de la menthe.
- S'intéresser à l'histoire du piment et du gingembre.
- Relever les aliments dans lesquels se trouve du menthol.
- Faire réfléchir la classe sur l'intérêt de mettre des sensations de piquant, de brûlant ou de rafraîchissant dans des plats cuisinés.

Quelques repères pour la séance

- Attention au choix du gingembre confit : privilégier des gingembres confits de qualité (afin d'éviter d'avoir un équilibre respecté entre le sucre et le gingembre ; par ailleurs, certaines qualités présentent des gingembres confits très filandreux et pouvant déplaire aux élèves).
- Prévoir environ 100 g environ de gingembre confit pour la classe (3 à 4 g de gingembre par élève).
- Prévoir environ 100 g de raisin pour la classe et préférer les gros raisins du Chili ou les raisins golden (3 à 4 g de raisins secs).
- Prévoir 2 raisins par élève, cela lui permet de refaire l'expérience s'il le souhaite.
- Prévoir deux baguettes de pain pour toute la classe.

Fiche Le nerf trijumeau



Fiche Le goût au sens large

Dégustation du raisin sec

1	2	3	4	5	6	7

1/ « Flaire le raisin sec et note l'intensité de l'odeur perçue »

peu intense moyen très intense

1	2	3	4	5	6	7

2/ « Goûte le raisin sec et note l'intensité des arômes perçus »

peu intense moyen très intense

3/ « Que remarques-tu ? »

.....

.....

.....

Découverte du brûlant et du rafraîchissant

Dégustation : .....

Je constate ☐ une sensation de chaleur ☐ une sensation de fraîcheur

Je mange un morceau de pain :

Je constate que ☐ la sensation persiste ☐ la sensation disparaît.

Dégustation : .....

Je constate ☐ une sensation de chaleur ☐ une sensation de fraîcheur

Je mange un morceau de pain :

Je constate que ☐ la sensation persiste ☐ la sensation disparaît.

Les composants du goût sont :

▶ les saveurs. Elles sont perçues par .....

▶ les arômes. Ils sont perçus par .....

▶ les sensations trigéminales. Elles sont perçues par .....

Tu as fait la connaissance avec les sensations trigéminales, le troisième composant du goût. Ces sensations sont dues au nerf trijumeau. Ce nerf a trois branches. Il se trouve à la surface du visage. Il te fait éternuer quand tu respires du poivre, il te fait pleurer quand tu respires du piment et il te fait percevoir toutes les sensations comme le brûlant, le piquant, le pétillant, le rafraîchissant.

Le patrimoine alimentaire : les produits du terroir

SÉANCE 7

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble

Dans le prolongement des séances d'éveil sensoriel, cette séance permet aux enfants de prendre conscience que tous les aliments qu'ils mangent quotidiennement ont une origine. Les enfants voyagent au cœur des terroirs et entrent dans le monde de l'agro-alimentaire.
Un atelier du goût et une carte géographique permettent aux enfants de comprendre que la diversité de goûts de certains aliments est en lien avec leur origine et leur terroir.

Objectifs
- Comprendre le mot « terroir ».
- Mettre en évidence toute la diversité de goûts à travers les productions de terroir.
- Utiliser ses perceptions sensorielles pour illustrer la diversité des produits du terroir.

Nombre de participants
Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance
- Adresser un message aux parents pour les sensibiliser à la recherche des enfants : spécialités culinaires de la famille, des grands-parents, produits rencontrés en vacances durant les voyages,... (voir un modèle de message en annexes).
- Faire rechercher aux enfants, parmi les aliments qu'ils mangent, ceux qui évoquent un nom de ville, région, pays, ...
- Photocopier la fiche « Le patrimoine alimentaire, les produits du terroir ».
- Prévoir une carte de France relief/climat.
- Préparer les assiettes avec les 3 échantillons de fromage.
- Couper du pain ; choisir de préférence de la baguette tradition.

Matériel nécessaire à la séance
- Une carte de géographie de la France : relief et/ou climat
- Des post-it
- Un sac-poubelle
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Du papier absorbant
- Une nappe

Matériel nécessaire par enfant

- Une assiette
- Serviette papier
- Un gobelet
- 3 types de fromages (3 portions de 30 g) ou 3 parts de fruits, ...
- 3 morceaux de pain
- De l'eau (facultatif)

Recommandations

- Durée conseillée pour la séance = 1h30 à 2 heures.
- L'ordre de dégustation des produits va toujours vers une intensité de sensations croissante (exemple : les 3 morceaux de pains servent à se nettoyer la bouche entre chaque échantillon de fromages).
- L'enseignant peut remplacer le fromage par le miel (miel de Corse, miel de Provence) ou les fruits (raisin de Chasselas, pomme du Limousin, la figue de Solliès...).

Fiches pédagogiques à utiliser

- Fiche : « Patrimoine alimentaire, les produits du terroir ».

Déroulement de la séance

Rappels des séances précédentes

- L'enseignant rappelle que dans les séances précédentes, nous avons appris à utiliser nos sens pour apprécier et découvrir un produit alimentaire. Nous allons donc faire de même avec les produits alimentaires de terroir.
- L'enseignant propose aux enfants de prendre la parole pour présenter leurs recherches sur les produits alimentaires et il peut inscrire au tableau le nom des produits cités par marque, spécialités avec ou sans noms géographiques et ainsi amener naturellement la discussion sur la notion de l'origine des aliments et donc du terroir.
- L'enseignant explique aux enfants que le terroir est une zone géographique (« un morceau de terre ») où les producteurs élaborent des produits en lien avec le milieu en mettant en place des savoir faire :
  - ils ont choisi des espèces animales ou végétales qui peuvent vivre dans ce milieu (exemple les vaches dans des milieux assez riches en herbes ou la vigne dans des coteaux (sols peu épais) et au soleil) ;
  - ils ont crée un produit original avec un goût particulier qui est devenu célèbre. Il est devenu un symbole fort d'une région. Pour être sûr que ce produit provient bien de la région et qu'il garantit au consommateur son origine, il existe signe officiel avec son logo qui permet de le reconnaître : l'Appellation d'Origine Protégée.
- Pour poursuivre, l'enseignant peut demander aux enfants de citer des produits alimentaires qui ont une origine qu'ils connaissent et de les localiser sur la carte, Pour les aider, l'enseignant peut suggérer les spécialités que les enfants peuvent déguster chez les grands-parents ou sur leurs lieux de vacances. Il peut aussi proposer une liste de noms (des confiseries, par exemple) qu'il demande aux enfants de situer sur la carte.

Activité : Découverte de la diversité des goûts en fonction des terroirs

Principe : cet atelier permet à l'enseignant de faire découvrir 3 terroirs différents à partir de la dégustation de 3 produits aux goûts différents. L'exemple décrit ici est celui du fromage mais l'atelier peut se faire avec d'autres produits de terroir en appellation d'origine protégée : miel, fruits, ...

- L'enseignant présente aux enfants 3 fromages différents en incluant, si possible, un fromage de la région.
- Exemple pour la Bourgogne : Époisses – Comté – Fourme d'Ambert.
- Il peut projeter ou montrer une photo de chaque fromage entier.
- Chaque enfant reçoit une assiette avec 3 morceaux de fromages.
- L'enseignant rappelle aux enfants comment on déguste et il leur demande de décrire les 3 fromages à la vue, au nez et en bouche, en exprimant ce qui différencie le plus ces 3 fromages. On écrit les commentaires dans un tableau à colonnes.
- L'enseignant peut leur demander de copier quelques mots décrivant des fromages.
- Si les fromages sont tous issus du lait de vache, l'enseignant peut poser des questions « Comment se fait-il qu'à partir de lait de vache, on puisse obtenir des fromages si différents ? » - « Qu'est-ce qui pourrait l'expliquer ? ».
- L'enseignant reprend bien tous les critères qui constituent un produit de terroir ainsi il peut faire le lien avec certaines caractéristiques des fromages (le lait d'hiver ou d'été pour le comté,…), les gros et les petits fromages… :
  - le milieu géographique (plaine ou montagne, climat,…) ;
  - la race de la vache adaptée à son environnement ;
  - la fabrication (toutes les formes ont une histoire).
- Classer par ordre de préférences les 3 fromages en utilisant la fiche : on peut montrer que le fromage préféré est souvent celui que les enfants connaissent le mieux.
- Sur une carte (affichée au tableau) représentant les régions de France métropolitaine et les départements d'outre-mer, l'enseignant situe les régions dont sont originaires les 3 fromages dégustés ou fait rechercher aux enfants…

Conclusion :

L'enseignant résume aux enfants ce qui fait qu'un aliment est un produit alimentaire de terroir :
Le produit de terroir est un aliment qui se reconnaît par son lien à un lieu géographique. On peut raconter une histoire de ce produit : comment il est né, son milieu physique (géologie, climat, relief,…), ses moyens de fabrication, sa présentation particulière et son goût original.

Vocabulaire vu en séance

Origine, provenance, terroir, paysage, race espèce, savoir-faire, climat, relief.

Prolongement possible

Français :

- À partir de ces éléments préparer un exposé sur un produit choisi par chaque enfant en lien avec la région, leur famille, les amis… Les enfants peuvent finir leur exposé par une dégustation.

Arts plastiques :

- Lire aux enfants des histoires sur un produit de terroir et leur demander de dessiner ce que cela leur évoque.

Géographie :

- Approfondir l'étude des régions : cette séance peut donner l'occasion d'aborder les départements et les territoires d'outre-mer à l'aide d'une dégustation de fruits exotiques (ananas, mangue, litchis de l'île de la Réunion,…).

Histoire :

- Favoriser la compréhension de l'évolution des techniques dans le temps.

SVT :

- Découvrir la diversité animale et végétale – agriculture durable.

- Sorties dans la région d'origine des produits étudiés.
- Faire venir un producteur dans la classe (apiculteur avec une ruche pédagogique, fromager qui explique l'élaboration son fromage,...).

Quelques repères pour la séance

- L'enseignant a la possibilité, en introduction à l'atelier, de faire déguster un verre de lait de vache (dans notre exemple). Il peut ainsi introduire :
  - les notions de transformation du lait : d'un état liquide à l'état solide ;
  - l'origine du fromage (mot qui vient de forme, formage) et pourquoi l'homme a eu l'idée de fabriquer du fromage (conservation du lait).
- Lors de la découpe des fromages, chaque enfant doit pouvoir disposer d'un échantillon comportant de la pâte et de la croûte
- En fonction des fromages ou autres produits de terroir choisis, l'enseignant peut préparer une fiche par produit dégusté en allant sur le site de chaque produit qui donne des informations sur le lien du produit au terroir
- Pour animer cette séance, l'enseignant peut proposer la venue d'un producteur, d'un animateur d'une interprofession, d'une personne de l'INAO,...
- Pour l'aider, il trouve la liste des sites INAO en région et la listes des produits sous signe d'origine et de qualité sur le site web : **www.inao.gouv.fr**

Fiche Le patrimoine alimentaire, les produits du terroir

1/ J'écris le nom des fromages dans la 1ère colonne

Identification des fromages	Forme, couleur et aspect de la croûte, de la pâte	Odeurs	Saveurs	Texture/ consistance	Arômes
1er Fromage :					
2ème Fromage :					
3ème Fromage :					

2/ Je décris chaque fromage en distinguant les informations qui viennent de la vue, de l'odorat et du goût et j'écris les mots qui décrivent le plus chaque fromage

3/ Quel est ton fromage préféré et explique pourquoi à partir de la description que tu proposes ci-dessus. Écrire dans l'ordre de préférence le nom des fromages dégustés :

1er fromage	2ème fromage	3ème fromage

4/ Je situe sur une carte de France, l'origine des fromages dégustés

SÉANCE 8

L'étiquetage, les signes d'identification de la qualité et de l'origine

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble

Cette séance permet aux enfants de réaliser une synthèse de ce qu'ils ont appris. Elle aide l'élève, en situation de consommateur, à mieux comprendre ce qui guide le choix de tel ou tel aliment. À partir d'une dégustation d'une boisson à base de fruit ou autre produit au choix de l'enseignant et d'une lecture d'emballage, l'élève peut confronter ses perceptions sensorielles aux informations qu'il peut recueillir sur l'aliment avec entre autres l'identification de certains logos. Pour les plus grands, une analyse des étiquettes est possible.

Objectifs

- Permettre aux enfants de poser la question du choix des aliments.
- Utiliser ses perceptions sensorielles pour choisir un produit « en connaissance de goût ».
- Rendre les enfants attentifs aux étiquettes des produits qu'ils consomment.

Nombre de participants

Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Préparation de la séance

- Acheter 3 boissons à base d'oranges différents et 3 kg d'oranges.
- Presser les 3 kg d'oranges et verser les 4 boissons dans des cruches pour que les enfants ne puissent pas les identifier.
- Tenir les 4 boissons à base d'orange à la même température.

Matériel nécessaire à la séance

- Un sac-poubelle
- Presse-agrume
- Une lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du nettoyant antibactérien
- Du papier absorbant
- Une nappe
- 2 litres de jus par type de produit (dont 3 kg d'oranges pour le jus pressé en classe)
- 4 brocs numérotés pour verser les 4 boissons à base d'orange

Matériel nécessaire par enfant

- 4 gobelets numérotés de 1 à 4
- Une serviette
- Un gobelet pour l'eau, non numéroté
- De l'eau

Recommandations

- Durée conseillée pour la séance : 1h30.

Fiches pédagogiques à utiliser

- Fiche «L'étiquetage, les signes d'identification de l'origine et de la qualité ».

Encadré scientifique

- **http://agriculture.gouv.fr/bien-connaitre-les-produits-de-lorigine-et-de-la-qualite**
- **http://agriculture.gouv.fr/choisir-sa-viande-sous-signe-de-qualite-avec-fred-et-jamy**

Déroulement de la séance

Rappels des séances précédentes

Activité 1 : Atelier du goût, une lecture d'emballages et reconnaissance des logos

Principe : cet atelier donne l'occasion aux enfants de déguster 4 boissons à base d'orange, d'en vérifier leur composition et leur mode d'élaboration.

1er temps : à la découverte des perceptions sensorielles des boissons à base d'orange
L'enseignant commence l'atelier directement par la dégustation de 4 produits : exemple de boisson à base d'oranges :

- des oranges et un presse oranges en ayant pris soin de noter la provenance des oranges ;
- un jus d'orange flash pasteurisé ;
- un jus d'orange en bouteille avec une provenance ou/et le logo AB ;
- une boisson à base d'orange en bouteille plastique et étiquette très colorée.

L'enseignant organise la dégustation des 4 boissons à base d'oranges à l'aveugle (sans que les enfants connaissent l'origine des produits) : chaque enfant a 4 verres numérotés devant lui avec les 4 jus d'orange différents.
Les enfants remplissent la fiche de dégustation et ils classent les verres par ordre de préférence.
Discussion avec l'ensemble de la classe.

2ème temps : Lecture d'emballages et composition des boissons à base d'orange
Ayant levé l'anonymat des jus d'orange, l'enseignant présente les emballages et un tableau avec la composition de chaque boisson.. Pour les CM, il peut leur demander de le préparer.

Lors de la discussion qui suit, l'enseignant présente les différentes catégories d'informations et le sens des principaux logos dont ceux qui garantissent, une origine, des pratiques, des pratiques spécifiques (AB ou LR), des recettes, et les logos commerciaux.

Pour les CM2, l'exercice pourra être prolongé par un travail en groupe de 3 où l'enseignant demandera aux élèves de relever par écrit les catégories d'informations données sur les étiquettes, de relever les logos.

Conclusion

L'enseignant rappelle l'intérêt de s'intéresser aux informations inscrites sur les emballages.

Vocabulaire vu en séance

Date limite de conservation, additifs alimentaires, conservateurs, colorants, qualité, agriculture biologique.

Prolongement possible

- Dessiner dans leur cahier du goût leur plat préféré.
- Visiter un marché local.
- Regarder un film en classe (voir la filmographie).
- Apprendre une chanson sur l'alimentation.

Quelques repères pour la séance

IMPORTANT

- Lors de la dégustation, il est important que l'enseignant amène l'enfant à sa propre prise de conscience sur le lien entre ses perceptions sensorielles, la composition des produits et la représentation qu'il s'en fait à partir de l'étiquetage présenté et en aucun cas ne juge l'enfant, ni le produit dégusté. La prise de conscience se fera alors naturellement.

Fiche « L'étiquetage, les signes d'identification de la qualité et de l'origine »

Atelier 1 :

1/ Je décris chaque boisson en distinguant les informations qui viennent de la vue, de l'odorat et du goût et j'écris les mots qui le décrivent le mieux, d'après moi.

Identification des boissons	Aspect	Odeurs	Saveurs	Arômes
Verre n°1 :				
Verre n°2 :				
Verre n°3 :				
Verre n°4 :				

2/ Quelle est la boisson que tu préfères ? Tu peux expliquer pourquoi à partir de la description que tu proposes ci-dessus. Donne l'ordre de préférence en inscrivant sous chaque verre son classement : 1er, 2ème, 3ème, 4ème à ton goût (à ton avis)

3/ Je fais la liste des ingrédients qui entrent dans la composition des différents produits dégustés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Conclusion

Le « Repas gastronomique des Français », patrimoine de l'humanité, pourquoi ?

Le repas gastronomique des Français est une pratique sociale ritualisée destinée à célébrer les moments les plus importants de la vie, tels que les naissances, mariages, anniversaires, succès et retrouvailles. Il s'agit d'un repas festif dont les convives pratiquent, pour cette occasion, l'art du « bien manger » et du « bien boire ».

Le repas gastronomique met l'accent sur la convivialité, l'humanisme de la table et le bien être ensemble. Il s'agit donc également de « la bonne bouffe » entre amis, du repas festif ou d'affaires, du banquet et de tous repas au cours desquels on pratique l'art de la bonne chère. Le Repas Gastronomique resserre également le cercle familial, amical et, plus généralement, renforce les liens sociaux. Parmi ses composantes importantes figurent : le choix attentif des mets parmi un corpus de recettes qui ne cesse de s'enrichir ; l'achat de produits du terroir - denrées de haute valeur culturelle - dont on fait s'accorder harmonieusement les saveurs ; le plaisir de cuisiner ensemble, d'échanger et de transmettre des savoirs, savoir-faire et tours de mains ; réaliser le meilleur mariage entre plats et boissons ; s'y ajoutent la décoration de la table et une gestuelle spécifique pendant la dégustation (humer et goûter ce qui est servi). Tous les sens sont alors sollicités.

Des personnes reconnues comme étant des « gastronomes éclairés » préservent la mémoire et veillent à la continuité de ces rites. Ils contribuent ainsi à la transmission d'une pratique festive et populaire, en particulier à destination des jeunes générations.

Pour en savoir plus : **https://ich.unesco.org/fr/RL/le-repas-gastronomique-des-francais-00437**

Partager un repas

- Pour illustrer le concept du repas gastronomique des Français, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, dans le prolongement des classes du goût, l'enseignant peut envisager d'organiser un repas avec sa classe. Cette activité doit permettre à l'enfant de manger en toute convivialité et de vivre le plaisir de partager avec les autres.
- L'objectif de ce repas ensemble est de décrire les mets et les boissons dégustés dans un cadre qui participera à la qualité de ce moment convivial (dresser une belle table, ...). Cette activité peut être mise en place avec le restaurant scolaire de l'école et/ou les parents : organiser une « auberge espagnole » où chacun apporte une préparation qu'il a réalisée pour organiser un buffet que tous partagent au moment d'un déjeuner. À cette occasion, les parents peuvent être invités !
- Si l'occasion se présente, l'enseignant peut aussi préparer une sortie dans un restaurant « gastronomique ». Le cuisinier pourra présenter une recette, les produits qu'il a utilisés, faire participer les enfants pour donner des noms aux plats,...
- Il pourra aussi faire venir un chef, un maître fromager ou un boucher traiteur.
- La sortie au restaurant peut être financée par la coopérative scolaire comme un voyage.

Annexes

SOMMAIRE

- 1/ Hygiène et sécurité sanitaire des aliments pour les séances
- 2/ Glossaire
- 3/ Bibliographie
- 4/ Filmographie
- 5/ Message aux parents pour présenter la séance n°7 : « Patrimoine alimentaire, produit de terroir »
- 6/ Allergies et intolérances
- 7/ Préparation d'un orgue à odeur

ANNEXE 1

Hygiène et sécurité sanitaire des aliments pour les séances

Cette annexe présente les différentes mesures à mettre en place lors des séances dans les classes. Elle a pour objectifs de garantir une réalisation des séances dans un minimum de règles d'hygiène et de sécurité sanitaire des aliments et d'assurer les responsabilités prises par les enseignants.

Matériel nécessaire à l'hygiène

Le matériel nécessaire à l'hygiène est : sac-poubelle, papier absorbant, lingettes désinfectantes sans rinçage pour surface bactéricide et levuricide (contact alimentaire), gel de main bactéricide fongicide virucide, éponge, vinaigre blanc, film plastique alimentaire.

Conditions de conservation et de transport des produits avant la séance

Tout le matériel propre doit être filmé ou emballé dans leur papier d'origine (i.e. la vaisselle jetable, couteaux ...) à l'exception de la plaque de découpage.
Tous les aliments doivent être convenablement protégés. Ils peuvent selon leur nature, être mis dans des boîtes propres ou recouverts de film étirable alimentaire ou de papier d'aluminium alimentaire.
Pour les produits alimentaires sensibles, ceux-ci doivent être conservés au réfrigérateur avant leur transport. Leur transport et leur stockage avant consommation se font dans un sac ou caisse isotherme avec plaque eutectique (plaque à accumulation de froid, présente dans congélateur domestique) ou à défaut bouteilles d'eau congelée.

Hygiène des enseignants

- Lavage des mains avec papier absorbant (pas de torchon), puis désinfection avec lingette
- Eviter les périodes de rhume ou d'autres infections pour réaliser les séances

Hygiène des participants

- Nettoyage des mains des participants (toilette et/ou lingette)

Nettoyage du matériel de la séance

- Lors de la séance, et avant toute utilisation, la plaque de découpe est désinfectée/nettoyée avec une lingette désinfectante sans rinçage pour surface bactéricide et levuricide (le plus pratique) sinon utiliser une solution à base de vinaigre blanc.
- Les couteaux sont nettoyés entre 2 séances. Entre deux manipulations, ils doivent être désinfectés/nettoyés avec une lingette.
- Avant toute manipulation de la nourriture, les mains de l'intervenant sont désinfectées/nettoyées (être vigilant entre le passage de l'utilisation de la craie et le service ou découpe de nourriture).

Protocole de nettoyage des légumes et des fruits (idem pour les herbes aromatiques)

1. Prélavage des légumes et des fruits avec de l'eau, dans un bac.
2. Décontamination des légumes et des fruits dans une eau à 6% de vinaigre.
3. Désinfection du bac dans lequel les légumes et les fruits ont été lavés.
4. Rinçage des légumes et des fruits avec de l'eau.
5. Légumes et fruits à filmer dans l'attente de leur utilisation.

Protocole de manipulation des denrées durant la séance

1. Délimiter une "zone sale" (de découpe) et une "zone propre" (stockage des aliments découpés : dans assiettes propres)
2. Nettoyage de la plaque de découpe : désinfectée/nettoyée avec une lingette désinfectante sans rinçage pour surface bactéricide et levuricide.
3. Bien conserver dans la zone sale, les ustensiles qui ont servi à couper ; et les nettoyer avec une lingette avant de les repasser en zone propre.
4. Bien se nettoyer les mains entre le passage de la zone sale (et tableau) / propre.
5. Bien nettoyer au fur et à mesure.

Conservation des denrées de la séance

Conserver dans la mesure du possible pendant un à deux jours après la dégustation, les emballages des produits dégustés en classe, et si possible, conserver un morceau de produit consommé en classe.

Vous pouvez aussi vous référer au guide "Atelier cuisine et alimentation durable" pour les mesures sanitaires à adopter :
http://agriculture.gouv.fr/decouvrir-les-saveurs-et-la-convivialite-latelier-cuisine

---

ANNEXE 2
Glossaire

AGUEUSIE
Défaut de sensibilité au stimulus gustatif. Elle peut être totale ou partielle, permanente ou temporaire.

ANOSMIE
Défaut de sensibilité au stimulus olfactif. Elle peut être totale ou partielle, permanente ou temporaire.

ARÔME
Composé volatil perçu par l'odorat par voie rétro-nasale.

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
Ensemble des relations de l'individu à l'alimentation et aux activités de production, de transformation et de consommation d'un aliment.

DÉGOÛT
On distingue
- le dégoût de l'aliment, lié à l'idée (dégout idéel) que le mangeur se fait de l'aliment, de la conscience d'un danger au travers de l'aliment (ceci est intimement lié à la culture alimentaire de la personne, à la religion, aux croyances).
- le dégoût sensoriel lié à une expérience sensorielle négative de l'aliment

DESCRIPTEUR
Terme permettant de décrire les propriétés organoleptiques d'un produit.

ÉDUCATION ALIMENTAIRE[2]
Ensemble des processus éducatifs basés sur la connaissance de l'aliment (origine, production…) qui permet la transmission des savoir-faire alimentaires, implicites et explicites, des groupes sociaux auxquels appartient l'individu.

ÉDUCATION NUTRITIONELLE[2]
Ensemble de processus éducatifs basés sur les connaissances nutritionnelles qui vise à réguler les comportements alimentaires en fonction des besoins physiologiques de chaque individu.

ÉDUCATION SENSORIELLE[2]
Ensemble des processus éducatifs basés sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments, qui vise leur appréhension au-delà d'une réponse dichotomique et normative de type « bon / mauvais ».

FLAVEUR
Regroupe l'ensemble «saveur + arôme+ sensations trigéminales» pendant la dégustation.

GASTRONOME
Personne qui aime les bons produits et qui connaît l'art de bien manger. Elle cherche à connaître l'origine et la qualité des aliments qu'elle achète et aime à les valoriser en les rendant savoureux et présentables.

GASTRONOMIE
L'art de la bonne chère et des bons repas.

GOÛT
Au sens large, le mot « goût »[3] désigne les sensations liées à la perception des saveurs, des arômes et les sensations trigéminales.
Au sens scientifique, le mot « goût » désigne la perception des saveurs (« le goût de » ou gustation).
Au sens hédonique, le mot « goût » désigne la préférence pour quelque chose (« le goût pour »).

INFORMATION ALIMENTAIRE[2]
Information sur la nature et l'origine de l'aliment, son mode de préparation et de consommation: sa formulation (liste des ingrédients et recette), sa teneur en additifs, la présence de substances éventuellement allergisantes, de contaminants (pesticides, métaux lourds…).

INFORMATION NUTRITIONNELLE[2]
Information sur les aliments, essentiellement sur leur contenu en macronutriments (protéines, glucides, lipides), micronutriments (oligoéléments, vitamines), et autres substances ayant une action sur la digestion, l'assimilation ou l'excrétion (fibres, probiotiques).

---

(2) Selon l'Institut français de la nutrition.
(3) Pour plus d'informations sur la définition du goût, consulter le rapport du groupe de travail PNNS sur la qualité gustative des aliments disponible à cette adresse : **http://agriculture.gouv.fr/valoriser-le-gout**

MANGER
Avaler, pour se nourrir, un aliment solide ou consistant après avoir mâché (Petit Robert).

NÉOPHOBIE
Crainte vis-à-vis des aliments nouveaux, inconnus ou peu familiers.

ODEUR
Composé volatil perçu par l'odorat, par voie directe.

OLFACTION DIRECTE
Perception de l'odeur quand la molécule odorante rentre dans les fosses nasales.

OLFACTION RÉTRO-NASALE
Perception de l'odeur par voie interne : les molécules odorantes passent de la cavité buccale à la cavité nasale en passant par l'arrière-gorge.

ORIGINE (PRODUIT D')
Qui présente une qualité spécifique essentiellement attribuable à son origine géographique. Pour l'INAO, un produit d'origine est un produit de terroir qui ne vient pas seulement d'un endroit désigné par une dénomination géographique, mais qui est produit et élaboré dans une aire délimitée selon des pratiques construites au cours des temps et mettant en œuvre de savoirs faire déterminés par les conditions particulières du milieu et portées par un groupe humain.

PERCEPTION
Représentation consciente que le dégustateur se fait d'un objet à partir de ses sensations.

PERCEPTIONS SOMESTHÉSIQUES
Perceptions dues à la réaction du nerf trijumeau. Ce nerf composé de 3 branches irrigue toute la face du visage et en particulier, les yeux, le nez et la bouche.
Certains récepteurs de ce nerf ont la particularité de réagir à la fois à un phénomène physique comme l'augmentation ou la diminution de la température mais aussi à un phénomène chimique comme une molécule contenue dans l'aliment et entraînant des sensations de brûlant, de fraîcheur, de piquant.

PROVENANCE (PRODUIT DE)
Qui provient d'un endroit, d'un lieu indiqué, sans que ce lieu apporte une qualité spécifique avérée.
La provenance pour un produit donné signale simplement qu'un stade (au moins) de la fabrication est localisé géographiquement avec un nom de lieu. (Produit en Bretagne, terrine du Morvan,...)

QUALITÉ
La qualité est complexe, elle n'est pas une. Il existe « des qualités », qui se distinguent en deux grandes familles :

- **la qualité générique** fait appel à des standards, et les biens sont définis par des règles « objectivées ». Il existe des normes extérieures et un processus par lequel des institutions collectives vérifient la capacité des uns et des autres à s'y conformer. Cette catégorie de qualité est illustrée par le développement des normes industrielles publiques[4] (normes hygiéniques) qui s'imposent dans les industries agroalimentaires. Elle repose donc principalement sur la sécurité sanitaire et le niveau nutritionnel des produits offerts sur un marché de masse (Sylvander, 2002).
- **la qualité spécifique** est quant à elle plus complexe et issue d'une stratégie de différenciation de produits par rapport à la concurrence. Elle consacre la manifestation d'un niveau d'excellence, une forme de distinction par rapport aux choses similaires et qui justifie qu'on la recherche. Elle est matérialisée par des signes officiels de qualité qui font l'objet de politiques publiques.

SAVEURS
Il existe 5 saveurs fondamentales : le sucré, le salé, l'amer, l'acide et l'umami (monoglutamate de sodium, exhausteur de saveur, présent dans les aliments riches en protéines (viandes, bouillons de cuisine, fromage... ou dans les mélanges d'épices tel que la sauce de soja...).
L'ensemble de ces saveurs constitue ce que l'on appelle un « continuum », qui permet de passer d'une saveur à l'autre de manière continue. En effet, certains aliments se définissant par plusieurs saveurs, il peut parfois être difficile de bien les différencier. De même qu'à partir de 3 couleurs primaires, il est possible de créer de nombreuses couleurs différentes, les aliments peuvent former en combinant les 5 saveurs fondamentales, une multitude d'autres saveurs que nous ne pouvons pas toujours exprimer avec des mots.

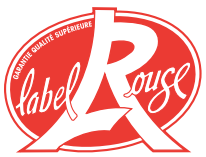
SENSATION
Phénomène d'excitation des circuits nerveux généré par des stimulations physiques ou chimiques.

TERROIR
Un terroir est un espace géographique délimité, dans lequel une communauté humaine construit au cours de son histoire, un savoir collectif de production, fondé sur un système d'interactions entre un milieu physique et biologique et un ensemble de facteurs humains.
Les itinéraires socio-techniques ainsi mis en jeu, révèlent une originalité, confèrent une typicité, et aboutissent à une réputation, pour un bien originaire de cet espace géographique. (Référence en fiche « Le patrimoine alimentaire : les produits du terroir »).

---

(4) La qualité selon la norme ISO 9000/2000 : ensemble des propriétés et caractéristiques d'un produit, d'un processus ou d'un service qui lui confère l'aptitude à satisfaire des besoins explicités ou implicités.

SIGNES D'IDENDIFICATION DE LA QUALITÉ ET DE L'ORIGINE

 	AOC/ AOP **L'Appellation d'Origine Contrôlée** désigne un produit dont toutes les étapes de fabrication (la production, la transformation, l'élaboration) sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même zone géographique qui donne ses caractéristiques au produit. **L'Appellation d'Origine Protégée** est l'équivalent européen de l'AOC. Elle protège le nom d'un produit dans tous les pays de l'Union européenne. *Exemples de produits : Chablis, Bordeaux, Roquefort, Comté, Brie de Meaux, Huile d'olive de Corse, Poulet de Bresse...* ***La mention AOC (sauf pour les vins) est remplacée depuis le 1er janvier 2012 par l'AOP.***
	IGP **L'Indication Géographique Protégée** désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation selon des conditions bien déterminées. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne. *Exemples de produits : Riz de Camargue, Pruneau d'Agen, Jambon de Bayonne, Côtes de Gascogne, Cidre de Bretagne Raviole du Dauphiné*
	STG **La Spécialité Traditionnelle Garentie** protège une recette traditionnelle *Exemples de produits agricoles et agroalimentaires : Jambon Serrano, Gueuze (bière)...*
 	L'Agriculture Biologique garantit que le mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Les règles qui encadrent le mode de production biologique sont les mêmes dans toute l'Europe et les produits importés sont soumis aux mêmes exigences
	**Le Label Rouge** est un signe français qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur par rapport aux autres produits similaires.

ANNEXE 3

Bibliographie

Bibliographie générale

- BESSIS Sophie (dir) (1995). Mille et une bouches, Autrement, n°154.
- BOUCHER Brigitte & RIGAL Nathalie (2005). Il mange un peu, trop, pas assez … : Apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions, Marabout.
- CHIVA Matty (1985). Le doux et l'amer, PUF.
- CNDP (2002). Le goût et les 5 sens. CD-Rom, Odile Jacob Multimédia.
- FISCHLER Claude (2001). L'Homnivore, Odile Jacob.
- FISCHLER Claude (2008). Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation, Odile Jacob.
- FUMAY Gilles (2010). Géopolitique de l'alimentation : manger local, manger global, Cnrs.
- GAIGNAIRE Aude, POLITZER Nathalie (2010). Les restos du Goût, Yves Michel.
- HOLLEY André (2006). Le cerveau gourmand, Odile Jacob.
- HURSTEL Régine et PUISAIS Jacques (2010). Le temps du Goût, Privat.
- KAUFMANN Jean-Claude (2005). Casseroles, amour et crises, Armand Colin.
- LECERF Jean-Michel (1996). La nutrition, Privas.
- Magazine La recherche juillet-août 2010 – La nouvelle physiologie du Goût.
- MONTANARI Massimo, traduit par VAN BERG Paul-Louis (2010). Le manger comme culture, Université de Bruxelles
- NINIO Jacques (1989). L'empreinte des sens, Odile Jacob.
- PIAULT (dir) (1989). Nourritures, plaisirs et angoisses de la fourchette, Autrement, n°108.
- POULAIN Jean-Pierre (2003). Sociologie de l'alimentation, PUF.
- PUISAIS Jacques (1987). Le Goût et l'enfant, Flammarion.
- REVERDY Caroline (2010). Éduqué pour devenir gourmet : Effet d'une éducation sensorielle sur les préférences et les comportements alimentaires d'enfants en classe de CM. Éditions Universitaires Européennes.
- SERRES Michel (1985). Les cinq sens, Grasset.
- THIS Hervé (1998). La casserole des enfants, Belin.
- WEIL Pierre (2007). Tous gros demain ? Plon.

Bibliographie par séance

Les 5 sens

- LE BRETON David (2006). La saveur du monde, une anthropologie des sens, Métallié diffusion Seuil.
- PUISAIS Jacques (1999). Le goût chez l'enfant, l'apprentissage en famille, Flammarion.
- RIGAL Nathalie (2000). La naissance du goût, Noésis.

L'olfaction et la mémoire des odeurs

- DUCHESNE Jocelyne & JAUBERT Jean-Noël (1989). Découvrons les odeurs, Nathan.
- JAQUET Chantal (2010). Philosophie de l'odorat, Presses Universitaires de France.
- LEON Françoise (2009). Comment goûtons-nous ? Le pommier.

La vue

- DUMAS Philippe (2005). Le convive comme il faut, L'école des loisirs.
- STASSART Gilles (2003). C'est bon, c'est beau : les Arts du Goût, Autrement Junior.

Le toucher et l'ouïe

- ACKERMANN Diane (1990). Le livre des sens, Grasset.
- ROUGEREAU, PUISAIS, MARTIN &TREMOLIERES (1976). Influence du bruit sur l'activité digestive, Cahier de nutrition et diététique, Masson.

La multi-sensorialité en bouche

- ATKINS Peter (2005). Le parfum de la fraise – mystérieuses molécules, Dunod.
- GAIGNAIRE Aude & POLITZER Nathalie (2010). Les restos du goût – 12 ateliers au restaurant scolaire, Yves Michel.

Patrimoine alimentaire : les produits alimentaires

- BERARD Laurence & MARCHENAY Philippe (2007). Produits de terroir : comprendre et agir, CNRS Editions.
- BERARD Laurence & MARCHENAY Philippe (2004). Les produits de terroir. Entre cultures et règlements, CNRS Éditions.
- CASABIANCA F., SYLVANDER B., et al. (2005). Terroir et Typicité : deux concepts-clés des appellations d'origine contrôlée. Essai de définitions scientifiques et opérationnelles. Symposium international "Territoire et enjeux du développement régional", Lyon. INRA, 9 au 11 mars 2005.
- Education Rungis (2007). « Connaissance, origine, et saisonnalité des produits », téléchargeable sur : **http://www.rungisinternational.com/fr/bleu/pedago/index.asp**
- NOSSITER J. (2007). Le goût et le pouvoir, Grasset.

Les signes officiels de l'origine et de la qualité et la gastronomie

- BRILLAT-SAVARIN Anthelme (1839). La physiologie du goût, Flammarion.

Sites internet

- Sur l'olfaction : **http://olfac.univ-lyon1.fr/documentation/ olfaction/ www.odoratnews.com**
- Mission Agrobiosciences : entretien avec André Valadier et autres **http://www.agrobiosciences.org/** article.php3?id_article=1907
- Sur le terroir : **www.ethno-terroir.cnrs.fr**
- Sur les signes officiels de l'origine et de la qualité : **www.inao.gouv.fr**
- Peinture et Alimentation : **http://fr.wikipedia.org/wiki/** Portail:Alimentation_et_gastronomie/Art_et_savoir/ Peinture
- Chansons et Alimentation : **http://musicienintervenant.pagesperso-orange.fr/Templates/musnourriture.htm http://choeurs.et.cultures.over-blog.fr/article-13892358-6.html**

ANNEXE 4

Filmographie

- Affaire de goût (Une), Bernard Rapp (France), 1999, drame.
- **Aile ou la cuisse (L')**, Claude Zidi (France), 1976, comédie.
- Amour, piments et bossa nova, Fina Torres (USA), 1999, comédie romantique.
- Beetlejuice, Tim Burton (USA), 1988, fantastique.
- Beignets de tomates vertes, Jon Avnet (USA), 1991, comédie dramatique.
- Big Night (The), Campbell Scott (USA), 1996, comédie dramatique.
- Chère Martha, Sandra Nettelbeck (Allemagne), 2001, comédie.
- Chocolat (Le), Lasse Hallström (Grande-Bretagne, USA), 2000, comédie.
- Cuisine Américaine (La), Jean-Yves Pitoun (France), 1997, comédie.
- Cuisine au beurre (La), Gilles Grangier (France), 1963, comédie.
- Cuisine et dépendances, Philippe Muyl (France), 1992, comédie.
- Cuisinier, le voleur, sa femme et son amant (Le), Peter Greenaway (Grande-Bretagne), 1989, drame.
- Delicatessen, Jean-Pierre Jeunet (France), 1991, fantastique.
- Dîner (Le), Ettore Scola (Italie, France), 1998, comédie dramatique.
- Épices de la passion (Les), Alfonso Arau (Mexique), 1991, comédie dramatique.
- Festin chinois (Le), Hark Tsui (Hong-Kong), 1995, comédie.
- Festin de Babette (Le), Gabriel Axel (Danemark), 1987, comédie dramatique.
- Food Inc., Robert Kenner (USA), 2008, documentaire.
- Garçon !, Claude Sautet (France), 1983, comédie dramatique.
- Grand restaurant (Le), Jacques Besnard (France), 1968, comédie.
- Grande bouffe (La), Marco Ferreri (Italie, France), 1973, comédie dramatique.
- Grande Cuisine (La), Ted Kotcheff (France, USA), 1978, comédie dramatique, thriller.
- Goût de la vie (Le), Scott Hicks (USA), 2007, comédie romantique.
- Julie & Julia, Nora Ephron (USA), 2009, comédie.
- Merci pour le chocolat, Claude Chabrol (France, Suisse), 2000, comédie dramatique.
- Mille et une recettes du cuisinier amoureux (Les), Nana Djordjaze (Fr, URSS, All, Belg), 1995, comédie.
- Monde selon Monsanto (Le), Marie-Monique Robin (France), 2008, documentaire.
- Quatre saisons pour un festin, Jean-Paul Jaud (France), 1999, documentaire.
- **Ratatouille**, Brad Bird (USA), 2007, animation.
- Salé sucré, Ang Lee (Taïwan, USA), 1994, comédie.
- Solutions locales pour un désordre global, Coline Serreau (France), 2010, documentaire.
- **Soupe aux choux (La)**, Jean Girault (France), 1981, comédie.
- Sumo, Sharon Maymon (Israël, France), 2009, comédie.
- Size Me, Margan Spurlock (USA), 2004, documentaire.
- Tampopo, Juzo Itami (Japon), 1986, comédie.
- Vatel, Roland Joffe (France), 1999, comédie dramatique.
- Visiteurs du soir (Les), Marcel Carné (France), 1942, drame.

En gras : pour les enfants

Source : **http://chefsimon.com/cinema/** : avec possibilité de visionner des extraits.

ANNEXE 5

Message aux parents pour présenter la séance n°7 « Patrimoine alimentaire, produit de terroir »

Bonjour,

Vous trouverez ci-dessous le contenu de la prochaine séance du projet sur le goût auquel votre enfant participe, et qui se déroulera le .....

Durant cette séance nous emmenons les enfants à la découverte des produits de terroir d'ici ou d'ailleurs.

Les objectifs de cette séance sont :
▶ Comprendre le mot « terroir ».
▶ Mettre en évidence toute la diversité de goûts à travers les productions de terroir.
▶ Utiliser ses perceptions sensorielles pour illustrer la diversité des produits du terroir.

Pour introduire cette notion de terroir, nous demandons aux enfants de réfléchir aux produits alimentaires qui ont une origine. Vous pourrez les aider à rechercher quelles sont les spécialités alimentaires de leur région, celles de leur famille ou celles des vacances. Ils découvriront ainsi que les aliments de terroir ont une histoire, une origine.

En dégustant des produits de terroir, ils comprendront que ce qui fait la diversité des goûts dans ce que nous mangeons provient du choix des agriculteurs en fonction du milieu où ils vivent (le fromage d'Ossau Iraty, la volaille de Bresse, les olives de Nice,...).

Nous vous remercions par avance pour votre aide et votre implication dans ce beau projet,

Bien cordialement.

Mr ou Mme .....

ANNEXE 6

Allergies et intolérances

Coupon à retourner à ....

J'ai pris connaissance du projet « Éveil au goût » en classe de .....

et accepte que mon enfant ..... y participe.

Je vous signale les éventuelles :

intolérances alimentaires : .....

allergies alimentaires : .....

aliments ne devant pas être consommés : .....

J'accepte que mon enfant goûte à des plats cuisinés : ☐ **OUI** ☐ **NON**

Fait à ....., le .....

Signature du responsable légal :

Coupon à retourner à ....

J'ai pris connaissance du projet « Éveil au goût » en classe de .....

et accepte que mon enfant ..... y participe.

Je vous signale les éventuelles :

intolérances alimentaires : .....

allergies alimentaires : .....

aliments ne devant pas être consommés : .....

J'accepte que mon enfant goûte à des plats cuisinés : ☐ **OUI** ☐ **NON**

Fait à ....., le .....

Signature du responsable légal :

ANNEXE 7

Préparation d'un orgue à odeur

Vue d'ensemble

Constituer un « orgue à odeur » au fond de la classe avec les enfants. Ce dernier a pour but d'inviter les enfants à redécouvrir leur quotidien ou porter une attention à leur quotidien, d'entraîner les enfants à la mémorisation des odeurs et permettre à chaque enfant de prendre part à la classe du goût.

Objectifs

- Permettre à chaque enfant de préparer son propre « flacon d'odeur ».
- Enrichir son répertoire olfactif.

Nombre de participants

Une classe de CE2, CM1 ou CM2.

Matériel nécessaire

Flacons en verre de différentes tailles à adapter selon le contenu.
L'enseignant peut utiliser des pots de confiture vides ou bien commander des flacons en différents endroits :

- **http://www.ellipse-labo.com/**, (région parisienne)
- **http://www.jce-efther.com/**, (région parisienne)
- **http://www.verrerie-dumas.fr/**, verrerie scientifique (37 Noizay)
- Ikéa
- ID labo, rue de Boisrichieux, ZA de pierres, 28130 Pierres, tél 02 37 18 29 18
- en pharmacie

Recommandations

- Bien remettre le bouchon correspondant au flacon : pour cela numéroter pour identifier le flacon et son bouchon.
- Les huiles essentielles sont des produits très concentrés, à manipuler avec beaucoup de précautions. L'enfant doit toujours être accompagné d'un adulte pour ces manipulations.

Mode opératoire

Chaque enfant est invité à apporter sa propre « odeur » à l'« orgue à odeur ». Pour cela, il détermine une source odorante (ex : grain de café, fleur de lavande, etc.) qu'il met en quantité suffisante dans un flacon en verre pour permettre l'inhalation d'une odeur caractéristique.
Il est également possible de préparer des « flacons d'odeur » à partir d'un petit pot de confiture vide dans lequel on a glissé une petite boule de coton et sur laquelle on a déposé une goutte d'huile essentielle (par ex : huile essentielle de lavande, de pin, etc.). Une seule goutte suffit, il s'agit de produits très concentrés, on peut renouveler l'opération au bout de quelques semaines pour « rafraîchir » l'odeur.
Les flacons préparés sont ainsi stockés ensemble pour constituer l' « orgue à odeur ».

www.education.gouv.fr
Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse
107, rue de Grenelle — 75349 Paris 07 SP

www.agriculture.gouv.fr
Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation
78 rue de Varenne — 75349 Paris 07 SP