

Table de découverte des saveurs

Patrimoine, culture
scientifique et technique



Table de découverte

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3

Contexte

Cette activité permet de rendre les enfants des consommateurs plus avertis sur la perception des différents goûts avec une attention plus importante sur les seuils de perception du sucré et du salé. Des informations sur les teneurs en sucre et en sel présents dans les aliments ou ajoutés lors de la fabrication des produits alimentaires va permettre d'auto évaluer ses consommations en sucre et sel d'une journée et de pouvoir la réduire en développant l'aspect sensoriel des aliments et des boissons.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Déguster lentement et en silence pour être concentré sur les sens et les saveurs
Vigilance sur les allergies alimentaires des enfants

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Inciter les enfants à percevoir et reconnaître les saveurs

Objectif pédagogique

- Développer la perception des saveurs chez les enfants par des jeux d'éveil sensoriel



Matériel et préparation

A la découverte des saveurs : des feuilles d'endive (1 feuille par enfant) pour l'amer, des rondelles de citron biologique ou des cornichons pour l'acide, de la confiture ou du miel (prévoir des petites cuillères à café, une par enfant) pour le sucré, de la tapenade pour le salé (prévoir des touillettes pour déguster de la grosseur d'une noisette)

Les sens joueurs : des colorants alimentaires jaune, rouge, vert, orange et des sirops incolores à la fraise, au citron, à la menthe, au cassis ou à la myrtille

Dans le noir : du pain pour le salé, du chocolat noir pour l'amer, du pamplemousse pour l'acide et du chocolat au lait pour le sucré

Déroulement

Séance 1

A la découverte des saveurs

La découverte commence par la table où sont disposées les quatre types d'aliments découpés en portion individuelle représentant les 4 saveurs. Vous pouvez écrire sur un tableau les 4 saveurs : salée, sucrée, amer, acide.

Les enfants individuellement goûtent chacun des 4 aliments et leur attribuent une saveur. Puis collectivement, il s'agit de faire la synthèse des propositions. Des étiquettes peuvent être préparées pour bien visualiser la saveur de chacun des aliments. A l'aide de l'affiche de l'Inpes "La santé dans ton assiette (les 4 saveurs)", les enfants peuvent identifier la localisation sur la langue de ces différentes saveurs : le bout de la langue reconnaît le sucré, les côtés l'acide et le salé et le fond reconnaît l'amer. Pour conclure la séance, les enfants peuvent réaliser des posters sur ces 4 saveurs en recherchant pour chaque saveur, les aliments. Ces posters peuvent être réalisés en écriture, en dessin, en découpage...

Séance 2

Les sens joueurs

Vous avez préparé une dégustation avec des tous petits verres de sirop et d'eau en changeant les couleurs attendues sur les différents goûts, comme par exemple :

- le sirop de citron est coloré en rouge
- le sirop de cassis est coloré en vert
- le sirop de fraise est coloré en jaune
- le sirop de menthe est coloré en orange

Les enfants goûtent chacun des sirops et doivent reconnaître le parfum. Vous pouvez préparer des post-it de ces différentes couleurs pour que les enfants puissent inscrire le parfum reconnu.

Il est ensuite très lisible d'afficher ces différents post-it et de compter combien d'enfants ont trouvé la bonne réponse et combien se sont laissés entraîner par la vue et la couleur.

L'objectif est de démontrer la puissance du sens de la vue dans la transmission des informations sur le goût.



Séance 3

Dans le noir

L'objectif de cette séance est de mettre en valeur le goût, l'odorat, l'ouïe et le toucher sans la vue. Une dégustation en 2 temps. Il s'agit dans un premier temps, les yeux bandés ou les yeux bien fermés, de déguster différents aliments pour percevoir le type de saveur. Chaque enfant goûte un petit morceau de chaque aliment, par ordre le chocolat noir, le pamplemousse, le pain et le chocolat au lait. Puis en enlevant les foulards ou bandeaux, collectivement chaque aliment est associé à la saveur correspondante. Des aliments comme le pain présente plusieurs saveurs, le sel en premier mais aussi légèrement sucré et selon les types de levain acide. Dans un deuxième temps, il s'agira pour chaque aliment d'écrire sa carte sensorielle et de mettre en mots les différents sens à la dégustation en fermant les yeux pour mettre en valeur le goût, l'odorat, l'ouïe et le toucher.

3

Variantes

Un aliment sous toutes ses formes

L'objectif est de faire découvrir aux enfants que selon le mode de préparation, les perceptions sensorielles sont différentes. Un même aliment peut se manger sous différentes formes : cru selon la texture (en bâtonnet et râpé), cuit (en purée, en rondelle), selon la préparation (nature, en vinaigrette, avec des épices ou aromates). Possibilité de faire cet atelier avec la carotte, la betterave, la tomate et la pomme.

Des légumes en gâteaux salés ou sucrés

Il s'agit d'encourager les enfants à préparer des gâteaux à base de légumes en version salée ou sucrée. La règle sensorielle est de diminuer par 2 la quantité de sucre ou de sel de la recette et de rechercher l'équilibre sensoriel en utilisant des épices et ou aromates.

Certains légumes, peu chers et accessibles localement, sont très faciles à utiliser pour se transformer en cake salé ou gâteau sucré à la carotte, à la courgette ou au potiron.

L'objectif est toujours de valoriser les légumes, d'inciter à bien doser le sucre ou le sel et d'utiliser le monde des saveurs des épices et aromates pour être des gastronomes santé.

Autour de livres et de contes

Il existe de nombreux livres sur les saveurs, de type documentaire pour tout savoir sur les saveurs, l'origine et la fabrication du sucre et du sel mais aussi des contes pour développer l'imaginaire comme le conte du petit grand-père tout en sel et de la petite grand-mère tout en sucre ainsi que des livres pour visualiser à travers les continents la gamme des saveurs dans les cuisines et traditions culinaires (Voir la bibliographie des livres pour enfants).



Ressources : vidéo et affiche « La santé dans ton assiette - les 4 saveurs » Inpes

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et alimentation / Accessibilité et diversité en alimentation

Recommandations nationales

4

ALIMENTATION

Produits sucrés

En limiter la consommation

Sel

En limiter la consommation

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

