Dégustation de pains

Patrimoine, culture scientifique et technique

Atelier sensoriel

Cycle : 2 **et 3**

Durée de la séance : **45 min.**
Nombre de séances : **1**

Contexte

L'atelier sensoriel permet à l'enfant d'être acteur de choix favorable à la santé. Positionner le pain comme aliment socle de l'alimentation à chaque repas et selon les appétits est à la base de l'équilibre alimentaire. Faire découvrir la diversité des farines, des textures, des saveurs du pain est important pour valoriser cet aliment indispensable au petit déjeuner et au goûter. En plus d'une part de féculent aux repas principaux, la quantité de pain à consommer par jour pour un enfant de maternelle est d'environ de 100 grammes soit l'équivalent d'une demi-baguette, de 150 grammes pour un enfant de 7 à 8 ans soit l'équivalent de trois quarts d'une baguette et 200 grammes pour un enfant de 10 ans à 12 ans, soit l'équivalent d'une baguette.

Objectifs

Niveau d'objectif : attitude

Conditions de réussite :
Les règles de dégustation très précises
Une gestion très rigoureuse des temps de dégustation et d'échanges

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer l'envie et le plaisir de déguster du pain

Objectifs pédagogiques

- Reconnaitre différents pains
- Valoriser les différentes saveurs des pains en nommant les sensations gustatives

Matériel et préparation

- Un carnet de dégustation de pain par enfant (à imprimer)
- 3 pains tranchés : baguette, pain de seigle et pain complet. Pour la dégustation, les tranches de pain de seigle et complet peuvent être coupées en 2 pour être distribuées en 2 temps
- Des plateaux pour positionner les pains et des petites serviettes ou assiettes cartonnées pour déposer les 3 pains à déguster en allant du plus neutre au plus typé

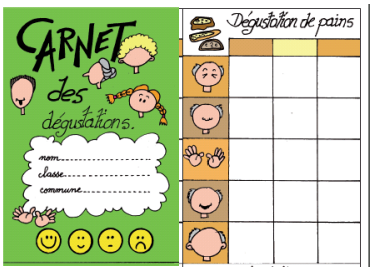
En nombre, prévoyez 1 tranche de chaque pain pour chaque enfant. Une tranche pesant en moyenne 20 grammes, un pain de 500 grammes est nécessaire pour 25 enfants.

Déroulement de la séance

Présentation de la dégustation 5 minutes
La dégustation se passe en 2 temps,

1. Un premier temps de distribution des 3 pains pour attribuer un smiley à chacun

2. Un deuxième temps pour déguster chaque pain et mettre en mots les sensations gustatives en utilisant la carte de dégustation des pains à imprimer



Donner les règles de dégustation : le silence est la condition la plus importante pour voir, écouter, sentir, toucher et goûter et pour mieux percevoir ces sensations, on peut fermer les yeux car le vue est le sens le plus dominant.
Présenter le carnet de dégustation des pains et la consigne pour la remplir.

Activités autour des notes d'appréciation des pains 10 minutes
L'important est d'initier la curiosité sur la diversité des pains.
Chaque enfant goûte en silence chacune des 3 pains et les note avec un smiley dans le carnet de dégustation. Puis collectivement, il s'agit de faire les histogrammes des préférences, le pain le plus apprécié, le pain le moins apprécié.

Activités avec le carnet de dégustation 25 minutes
L'objectif est de mettre en mots les 5 sensations : la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher avec la langue et le goût.
Chaque enfant goûte en silence chacun des 3 pains et inscrit les mots dans le carnet de dégustation. Puis collectivement, il s'agit de recueillir les mots sensoriels de chaque pain. Un tableau papier peut aider à créer ce répertoire de sensations gustatives des pains.

Retour au calme et bilan sur l'activité, exrpression du ressenti 5 minutes
Echangez avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé, sur ce quoi ils ont été le plus étonné.
Conclure l'activité de dégustation en insistant sur l'importance de chacun des sens : la vue met en appétit par les couleurs, les formes et les textures, l'ouie, l'odorat et le toucher apportent la musicalité et le goût précise la gamme des saveurs. Chaque sens a son importance dans la dégustation du pain.

Variantes

Atelier de dégustation dans le noir
Pour les plus grands, l'exercice d'activité sensorielle des pains peut se faire les yeux fermés ou bandés. La vue étant le sens dominant, le masquer donne la place aux autres sens : l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût.

Atelier des recettes à base de pain
En version salée ou sucrée, le pain peut devenir support pour des tartines équilibrées et artistiques. Voir la *fiche Repas tartine d'Arcimboldo.*
Au goûter, le pain peut se prêter à de nombreuses recettes : charlottes aux fruits, du pain perdu, du pudding aux fruits secs…
En fin d'année, le pain d'épice va servir de matériau pour construire des maisons, des sculptures à admirer et à déguster.

Sur le chemin de fabrication du pain
Un atelier fabrication du pain peut être réalisé si vous disposez de locaux conformes aux normes d'hygiène et de sécurité. Voir la fiche Atelier du pain

Ressources : vidéo, carnet de dégustation de pains

Fiche connaissance : Plaisir et alimentation