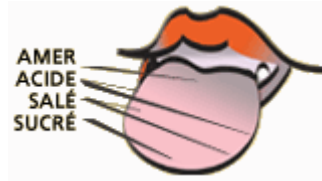


## Le goût

Le goûter est ce sens ultime qui, grâce à la langue et aux papilles gustatives, permet de différencier les différentes saveurs. Saviez-vous que 8 000 bourgeons récepteurs, situés dans la bouche et sur la langue, se partagent 4 saveurs fondamentales : le salé, l'acide, le sucré et l'amer?



Localisation des bourgeons récepteurs sur la langue

## Exemples de saveurs

Salé	Acide	Sucré	Amer
Craquelins		Chocolat au lait	Rhubarbe
Jambon	Pomme pas tout à fait mûres	Confiture	Chocolat noir
Graines de soya	Vinaigre	Miel	Endives
Sel		Sucre	

## Activité 1 - Le sens du goût

### Objectif

Faire découvrir aux élèves l'importance du goûter.

### Procédure

- Présenter 4 verres transparents remplis de 4 liquides différents : eau plate, eau salée, eau sucrée et vinaigre. Le sens de la vue ne permettra pas de distinguer chacun d'eux, puisqu'en apparence, ils sont identiques. Il en est de même pour l'odorat, sauf dans le cas du vinaigre. C'est uniquement au goûter que les élèves feront une distinction.
- Amener les élèves à goûter les liquides du bout des lèvres.

**Il est très important** de vérifier les allergies alimentaires dont peuvent souffrir certains élèves et de veiller à ce que les aliments à risques ne soient pas apportés en classe. Par ailleurs, il faut prévoir un endroit où les élèves pourront se laver les mains de même que des portions individuelles pour la dégustation.

## L'Odorat

Le nez est l'organe associé à l'odorat. Ce sens est l'un des plus importants, puisqu'il est le reflet de moments et de souvenirs gravés dans notre mémoire olfactive. Très tôt, l'enfant se souvient d'odeurs qu'il aime ou qu'il déteste.

L'odorat et le goûter sont pratiquement indissociables. Si l'odeur est désagréable, elle n'incitera en aucun cas l'ingestion d'un aliment. Par ailleurs, rien de pire que d'avoir le nez congestionné et de ne pouvoir apprécier la saveur d'un aliment.

## Activité 2: le sens de l'odorat

### Procédure

- Distribuer aux élèves un verre de lait au chocolat et un verre de lait nature. En équipe de 2, un élève se bande les yeux et se bouche le nez.

Il prend une gorgée d'un produit, puis de l'autre, et tente d'identifier ce qu'il a bu. Il refait l'expérience une deuxième fois en se débouchant le nez. Il constate ainsi l'importance d'avoir le nez non obstrué pour apprécier le goût et la saveur d'un aliment.

Il est très important de **vérifier les allergies alimentaires** dont peuvent souffrir certains élèves, de veiller à ce que les aliments à risque ne soient pas apportés en classe et de prévoir un endroit pour se laver les mains.

## L'ouïe

L'organe associé à l'ouïe est l'oreille. Parmi les 5 sens, l'ouïe est celui qui semble le plus éloigné du goût. Cependant, on ne peut être insensible au bruit du maïs qui éclate dans la casserole, aux viandes qui cuisent dans la poêle ou aux légumes que l'on fait sauter. Tous ces bruits contribuent à stimuler l'appétit et à exciter le goût.

## Activité 3 : le sens de l'ouïe

### Procédure

Apporter en classe 2 produits différents, l'un croquant et l'autre mou. Par exemple :

- produits croquant : carotte, céleri, pomme
- produits mous : fromage fondu, biscuit mou, pain tranché.

Demander aux élèves de croquer dans chacun des produits en portant une attention plus particulière aux sons émis lors de la dégustation. Un autre exemple possible de démonstration est de faire éclater du maïs.

Il est très important de vérifier les allergies alimentaires dont peuvent souffrir certains élèves et de veiller à ce que les aliments à risque ne soient pas apportés en classe. Par ailleurs, il faut prévoir un endroit où les élèves pourront se laver les mains de même que des portions individuelles pour la dégustation.

## Le toucher

Le toucher, c'est cette **sensation** qui permet d'évaluer et de palper les produits, comme le mûrissement d'un fruit ou d'un légume, la texture d'une viande ou d'un poisson. **Le toucher s'explique par :**

- différentes sensations, comme le chaud et le froid
- différentes textures, telles que le mou et le dur, le lisse et le rugueux, etc.

Ces expériences peuvent s'avérer agréables ou désagréables, selon nos perceptions.

## Activité 4 : le sens du toucher

### Procédure

- Apporter en classe plusieurs aliments du Québec ayant des textures différentes.
- Regrouper les élèves autour d'une table de présentation où sont exposés les produits à toucher.
- Leur demander d'identifier les différentes textures.

### Suggestions d'aliments à toucher

- aliments durs : pomme, pomme de terre, citrouille (extérieur)

- aliments mous : compote de fruits, fromage à tartiner, yogourt, beurre ramolli
- aliments doux et lisses : croûte d'un fromage de type brie ou camembert, poireau
- aliments rugueux : patte de crabe, coquille de l'huître, écailles d'un poisson
- aliments gluants : blanc d'ouf, huître
- aliments collants : miel, sirop d'érable

**Il est très important de vérifier les allergies alimentaires dont peuvent souffrir certains élèves, de veiller à ce que les aliments à risque ne soient pas apportés en classe et de prévoir un endroit pour se laver les mains.**

## La vue

L'oeil est l'organe associé à la vue. **Il permet d'apprécier** l'aspect visuel, la présentation, le volume ou encore la couleur d'un mets ou d'un produit. Il transmet au cerveau une sensation de plaisir ou de désagrément, et il est généralement le premier élément qui stimule l'appétit et le désir.

### Activité 5 : le sens de la vue

#### Procédure

- Déposer sur une table plusieurs aliments de différentes formes et couleurs.
- Présenter chaque aliment en fonction de son aspect visuel. L'enseignant doit expliquer l'attrance ou l'aversion de l'enfant dues à certaines caractéristiques visuelles. Par exemple :
  - un poisson entier avec la tête versus du saumon en conserve
  - un oeuf cru versus un oeuf dur.

#### Suggestions de produits à apporter en classe qui suscitent une réaction visuelle de l'enfant (connaissance ou méconnaissance du produit)

- pomme
- citrouille
- lait au chocolat
- rognon de porc
- poisson entier
- cantaloup

Il est très important de vérifier les **allergies alimentaires** dont peuvent souffrir certains élèves, de veiller à ce que les aliments à risque ne soient pas apportés en classe et de prévoir un endroit pour se laver les mains.

## Produits du monde

### Les grands produits du monde

Si l'alimentation est très différente d'un continent à un autre, certains « grands produits du monde » font partie de nos habitudes alimentaires. Ces produits, comme le blé, le sucre et le café, varient en fonction des conditions géographiques, climatiques et surtout régionales. Notre goût voyage ainsi en saveurs, en couleurs, en odeurs et en textures pour le plaisir de nos sens.

### Activité 6 : le goût du monde

#### Procédure

Demander aux élèves d'associer un pays d'origine à chaque produit alimentaire. Plus d'un produit alimentaire peut être associé à un pays d'origine.

## Produits alimentaires    Pays

- |          |        |                                       |
|----------|--------|---------------------------------------|
| 1.       | Thé    |                                       |
| 2.       | Café   |                                       |
| 3.       | Lait   |                                       |
| 4.       | Oeuf   | A) Partout dans le monde              |
| 5.       | Cacao  | B) Mexique                            |
| 6.       | Riz    | C) Chine                              |
| 7.       | Maïs   | D) Asie (Chine, Tibet)                |
| 8.       | Blé    | E) Asie du Sud-Ouest<br>(Mésopotamie) |
| 9.       | Pomme  | F) Afrique                            |
| de terre |        | G) Inde                               |
| 10.      | Poivre | H) Bolivie, Pérou                     |
| 11.      | Sel    |                                       |
| 12.      | Tomate |                                       |

Corrigé de l'activité 6

## Corrigé de l'activité 6

- |     |          |
|-----|----------|
| 1.  | <b>D</b> |
| 2.  | <b>F</b> |
| 3.  | <b>A</b> |
| 4.  | <b>A</b> |
| 5.  | <b>B</b> |
| 6.  | <b>C</b> |
| 7.  | <b>B</b> |
| 8.  | <b>E</b> |
| 9.  | <b>H</b> |
| 10. | <b>G</b> |
| 11. | <b>A</b> |
| 12. | <b>B</b> |