



Guide pédagogique Les Maternelles du Goût

Septembre 2019



PRÉFACE

En 2012, 40 ans après les travaux de Jacques Puisais, le ministère en charge de l'alimentation, éditait le premier guide de formation des enseignants sur les classes du goût.

Depuis, cet objectif national d'éducation alimentaire de la jeunesse, et notamment d'éducation sensorielle, n'a cessé d'être conforté par l'État : second programme national de l'alimentation (PNA) en 2014, et modification du code de l'éducation (article L.312-17-3) afin qu'une information et une éducation à l'alimentation soient dispensées dans les écoles (dans le cadre des programmes scolaires ou des activités périscolaires).

L'éveil sensoriel au goût est une forme d'éducation à l'alimentation qui se fonde sur l'éveil et la connaissance des sens. En mettant en avant l'écoute des sensations pendant la prise alimentaire et le plaisir de manger, l'éveil au goût se révèle une approche de l'alimentation pertinente pour les jeunes enfants. En effet, les caractéristiques sensorielles des aliments influencent les préférences des enfants, et leur consommation d'aliments est en grande partie déterminée par leurs préférences.

Des effets positifs de l'éveil au goût sur le comportement alimentaire d'enfants âgés de 8-10 ans ont été observés dans le cadre des recherches menées par le Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA) à Dijon, en partenariat avec Eveil'O'Goût (EduSens, 2005-2008). Or, certains de ces effets sont d'autant plus prononcés que les enfants sont jeunes. Le projet EveilSens s'est donc intéressé en 2011-2013 aux plus jeunes enfants (5-6 ans). En plus des résultats des tests de mesures, des témoignages des différents acteurs révèlent des changements de comportement alimentaire exprimés par les parents et les enseignants.

Suite à ces recherches, le programme des « Classes du Goût », dédié aux élèves de cycle 3 (CE2 à CM2), se trouve aujourd'hui proposé au niveau national. L'objectif de « découvrir les parties du corps et les 5 sens » est clairement inscrit au programme de l'école maternelle, mais il n'existait pas encore de dispositif semblable pour les plus jeunes.

C'est pourquoi la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt, chargée de la déclinaison régionale de la politique publique de l'alimentation, a soutenu la réalisation d'un projet régional proposé par l'Association Eveil'O'Goût, intitulé « *Les Maternelles du Goût* », qui a consisté en la réalisation d'un dispositif pédagogique complet, après une phase pilote de test d'outils en classes.

Le présent guide fait donc partie d'une **mallette pédagogique**, qui répond aux besoins des enseignants et des animateurs qui souhaitent éveiller les enfants de 3 à 7 ans sur la découverte des aliments à l'aide des 5 sens, en s'appuyant sur des **méthodes ludiques et innovantes** (tel le théâtre japonais). Ces outils permettent ainsi de valoriser le projet de recherche EveilSens qui a développé une première approche pédagogique des jeunes enfants.

Il ne me reste plus qu'à souhaiter aux animateurs des séances riches de partage, d'émotions et de sens, et une large diffusion à ces outils, en espérant qu'ils dépassent les limites de la région Bourgogne Franche-Comté !

Le directeur régional de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt

Vincent FAVRICHON

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'V' followed by a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

SOMMAIRE

PRÉFACE.....	3
TABLE.....	5
LES AUTEURS.....	7
PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU GUIDE.....	8
OBJECTIFS.....	9
POSITIONNEMENT DU PROFESSIONNEL.....	10
RECOMMANDATIONS PRATIQUES.....	11
CONTENU DU PROGRAMME.....	15
LES SÉANCES.....	17
Séance n° 1 : La pomme grenouille- Les 5 sens.....	17
Séance n° 2 : Le bonhomme légume- Le toucher.....	23
Séance n° 3 : La fête de la soupe- La vue et les 5 sens.....	29
Séance n° 4 : Le concert des légumes- L'ouïe.....	35
Séance n° 5 : Des odeurs plein le nez- L'odorat.....	39
Séance n° 6 : Séance festive finale.....	45
ANNEXES.....	51
HYGIÈNE ET SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS POUR LES SÉANCES.....	52
MESSAGE AUX PARENTS POUR LES INFORMER DU PROGRAMME.....	54
ALLERGIES ET INTOLÉRANCES.....	55
PRÉPARATION D'OUTILS PÉDAGOGIQUES.....	56
BIBLIOGRAPHIE.....	58

LES AUTEURS

La mallette pédagogique a été élaborée par l'Association Eveil'O'Goût, Dijon :

- ▶ Aude Gaignaire, directrice
- ▶ Laurie Bourgeois, chargée de projet et formatrice
- ▶ Stéphanie Pagot, éducatrice du goût
- ▶ Coralie Biguzzi, secrétaire générale de l'association

Avec la participation de :

- ▶ Sarah Voisin (Compagnie Le Phare d'Escabel) et Jérémy Page (Compagnie Monna de Trieste), pour les textes des histoires introductives des séances
- ▶ Coco d'en haut, Marseille pour la fabrication du théâtre et des personnages d'ombres chinoises
- ▶ Erwan Bourgeois, dit beryl pour la réalisation de l'autocollant de présentation de la mallette

Ce guide a été élaboré en se basant sur les éléments bibliographiques suivant :

- ▶ Programme de formation des enseignants Les Classes du Goût¹
- ▶ Séances d'éveil au goût conçues dans le cadre du programme de recherche EveilSens (2011-2013), mené par le Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation.

Avec le soutien financier de :

- ▶ La Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF) de Bourgogne Franche-Comté qui détient les droits de diffusion de cette mallette
- ▶ L'Agence Régionale de la Santé (ARS) de Bourgogne-Franche-Comté

Remerciements

- ▶ aux enfants, animateurs et Agents Territoriaux Spécialisés des Ecoles Maternelles (ATSEM) de Quetigny, Chenôve, Dijon, pour nous avoir aidés à tester les séances « Maternelles du Goût » et à la Fondation Louis Bonduelle pour sa participation financière de cette phase pilote du projet « Maternelles du Goût »
- ▶ à Catherine et Gil Gaignaire pour leur relecture avertie

¹ Guide édité par le Ministère de l'Agriculture de l'Alimentation et des Forêts en 2012 (<http://draaf.aquitaine-limousin-poitou-charentes.agriculture.gouv.fr/Contenu-de-la-mallette-pedagogique>)

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU GUIDE

Ce guide méthodologique présente le programme des *Maternelles du goût*, constitué de 6 séances destinées à être animées pour des groupes d'une dizaine d'enfants de 3 à 7 ans, par des professionnels désireux de transmettre une éducation au goût à de jeunes enfants dans le cadre scolaire, péri ou extrascolaire ou dans d'autres contextes.

Ce programme a été entièrement testé avec des marionnettes (photo de couverture) en remplacement des ombres chinoises par des éducatrices du goût qui l'ont conçu et évalué auprès d'environ 140 enfants dans des écoles et des centres de loisirs de Chenove et Quetigny (en Bourgogne).

Il est accompagné d'un théâtre d'ombres chinoises avec ses personnages (Coco d'en haut, Marseille) et d'un livre d'histoires avec lesquelles le professionnel au contact des enfants de maternelle peut introduire les ateliers d'éducation au goût.

Au début de ce guide, le professionnel trouve les objectifs des *Maternelles du goût*, des conseils pour utiliser le théâtre d'ombres chinoises et ses personnages, des recommandations sur la posture à adopter durant les séances d'éveil au goût vis-à-vis des dégustateurs en herbe, ainsi que des recommandations pratiques sur le déroulement des séances.

Ensuite, le déroulé pédagogique permet, à partir des objectifs de chaque séance, de disposer d'une suggestion d'étapes à réaliser avec les enfants. Libre à l'éducateur, en fonction de sa sensibilité, de ses envies et de la saisonnalité des fruits et des légumes, de proposer d'autres expériences que celles présentées. L'essentiel est de respecter l'esprit et les objectifs des séances.

Dans la description d'une séance, le professionnel trouve une vue d'ensemble de la séance, ses objectifs, le matériel nécessaire, le déroulement de la séance, le vocabulaire vu, les prolongements possibles et une ou plusieurs fiche(s) pédagogique(s) à distribuer en fin de séance afin de faciliter le lien avec la maison. En effet, la fiche enfant récapitule la séance et propose des petites activités de prolongement à faire avec les parents.

En annexe, différents outils sont proposés comme suggestion de travail et compléments d'informations sur les thèmes de l'hygiène et de la sécurité sanitaire des aliments, des allergies et intolérances alimentaires, ainsi que des informations permettant de fabriquer ses propres outils sensoriels (pots à odeur, sacs ou pots à toucher).

OBJECTIFS

De façon générale, ces séances ont pour but de créer des rencontres avec soi-même, avec les aliments et avec les autres : enfants, parents et professionnels de l'éducation (enseignants, animateurs, ATSEM, infirmières scolaires...).

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'enfant 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 connaître. 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 et « extraordinaire ».

Les objectifs généraux de la mise en œuvre du programme « Maternelles du Goût » correspondent à ceux de l'éducation au goût en général :

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

- ▶ Révéler l'enfant à lui-même et au professionnel, mettre en évidence les différences interindividuelles et le fait que chacun est unique et extraordinaire
- ▶ Favoriser l'estime de soi, la confiance en soi et l'autonomie des enfants
- ▶ Favoriser la socialisation des enfants 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 DU PROFESSIONNEL

Ces conseils sont proposés aux professionnels au contact des enfants de maternelle pour conduire les séances « Maternelles du goût ».

- ▶ Privilégier la pédagogie **active** dans le déroulé des séances, afin de permettre à l'enfant de construire ses connaissances à partir des expériences proposées.
- ▶ Toujours se positionner dans la compréhension de la réponse de l'enfant et inviter l'enfant à décrire ses perceptions, ses émotions, son histoire avec cet aliment. Ne jamais oublier que chaque individu est unique, qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse dans le domaine du goût.
- ▶ Prendre le temps nécessaire pour la verbalisation et l'échange entre les enfants. Ce temps est essentiel pour permettre l'appropriation de ces expériences par les enfants, 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 « extraordinaire ».
- ▶ 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 enfants à respecter la parole des autres enfants 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. Ex : différences de seuils de perception de l'acidité.
- ▶ Faire les mêmes dégustations que l'enfant et en même temps, afin de partager ses perceptions, émotions avec les enfants.
- ▶ Pour les jeunes enfants spécifiquement, constituer des petits groupes de 8 à 10 enfants maximum pour un adulte (idéal 6). L'adulte sera assis autour de la même table que les enfants, à leur hauteur. La proximité à l'enfant dans l'animation pour ces séances d'éveil au goût pour les tout-petits est en effet un élément essentiel pour qu'il se sente en confiance et se trouve dans une situation affective « propice » au changement et à la découverte.
- ▶ Pour rassurer l'enfant dans son approche des aliments et de la séance globalement, disposer au centre des tables, une jolie petite poubelle et annoncer qu'il est permis de goûter l'aliment proposé et de le recracher proprement dans sa serviette si on ne l'aime pas. L'enfant pourra ensuite jeter l'aliment recraché dans la poubelle de table. Cette petite astuce permet d'inciter les jeunes enfants à goûter, car ils peuvent essayer « sans trop de risque » et sont finalement, pour la plupart, surpris positivement.

A noter : L'encadrant peut modifier les dégustations proposées dans le cas où un enfant présente une allergie ou autre, à un aliment.

RECOMMANDATIONS PRATIQUES

Les recommandations ci-dessous proposent des conseils pour un déroulement réussi des séances et présentent les différents outils de la mallette.

Organisation des séances

Durée conseillée pour chaque séance : de 45 minutes à 1 heure 15 minutes.

Matériel pour l'enseignant

- ▶ 1 nappe
- ▶ 1 planche à découper
- ▶ 1 couteau d'office de cuisine
- ▶ Des petites poubelles de table (une par table)
- ▶ 1 sac-poubelle
- ▶ 1 lavette
- ▶ Des lingettes désinfectantes
- ▶ Du gel hydro alcoolique
- ▶ Du papier absorbant
- ▶ 1 sac congélation (pour garder un échantillon des denrées dégustées)

Matériel nécessaire par enfant et par séance

- ▶ 1 grand verre d'eau (20 centilitres (cl) ou 25 cl)
- ▶ 1 set de table (facultatif)
- ▶ 1 serviette

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

Déroulement et composition de chacune des 6 « fiches séance » du guide

- ▶ Sommaire et préparation : vue d'ensemble, objectifs, nombre de participants, préparation de la séance, matériel nécessaire, recommandations
- ▶ Déroulement de la séance :
 - Spectacle d'ombres chinoises, rappels de la séance précédente : discussion autour de ce dont se souviennent les enfants et sur les éventuelles applications à la maison, discussion d'introduction
 - Activités : N°1 : Expérience sensorielle, N°2 : Main à la pâte et N°3 : Dégustation
 - Conclusion
- ▶ Vocabulaire vu en séance et prolongement possible

Le déroulement de la séance 6 change de manière à réaliser la scénette à la fin pour que les parents soient également spectateurs.

Les achats

- ▶ Anticiper l'approvisionnement des produits (certains produits : betterave crue...) ne se trouvent qu'en magasins spécialisés
- ▶ Privilégier les produits frais non traités et les produits non raffinés
- ▶ Privilégier la vaisselle non jetable ou jetable biodégradable

Utilisation du livre d'histoires

Le livre d'histoires permet de raconter aux enfants les aventures de Tartarin et Clémentine et d'emmener les enfants dans l'imaginaire de ces deux héros, sous forme de scénettes où interviendront les personnages présentés ci-dessus, avant de commencer l'atelier du goût. Cette étape de la séance dure cinq à dix minutes (un peu plus dans la séance 6) et a un rôle très important pour donner envie aux enfants de découvrir les sens et les aliments de l'atelier qui suivra.

L'adulte pourra manipuler les personnages grâce aux tiges en bois et les animer au fil de la scénette proposée, composée de dialogues et d'indication des mouvements ou entrées en scène à effectuer. Pour chacune des 6 séances, vous trouverez les éléments suivants :

- ▶ Préparation de la scénette
 - Synopsis
 - Listes des personnages à utiliser avec les ombres correspondantes placées à côté
 - Matériel nécessaire à utiliser en complément des personnages et du théâtre
- ▶ Déroulement de la scénette
- ▶ Dialogue en plus pour une histoire

Les principales règles de la séance d'éveil au goût

Préparation et rangement de la salle

- ▶ Inviter les enfants à se laver les mains avant de commencer la séance
- ▶ Anticiper la préparation de la salle. Le groupe arrive dans une salle préparée comme lors d'un repas chez des amis. Un endroit un peu à part et confortable est prévu pour disposer le petit théâtre d'ombres chinoises.
- ▶ Utiliser une nappe : cette nappe est utilisée pour mettre en scène les aliments de la séance.
- ▶ Inviter les enfants au rangement du matériel et de la salle à l'issue de séance d'éveil au goût
- ▶ A la fin des séances, il est conseillé de garder environ 100 grammes (g) des aliments dégustés dans un petit sac congélation durant une semaine dans le cas d'une intoxication alimentaire.

Règles de la dégustation

- ▶ Chaque enfant est servi par l'animateur, il devra attendre que tout le monde soit servi et écouter les consignes, avant de faire sa propre expérience en se concentrant sur ses ressentis ; puis lorsque l'animateur le proposera, l'enfant pourra rapporter son avis à l'ensemble du groupe, dans le respect de la parole de l'autre.

Règles concernant la manipulation des outils pédagogiques

Sensibiliser les enfants :

- ▶ à la fragilité de certains outils pédagogiques (théâtre d'ombres chinoises, pots à odeur et pots à toucher fabriqués...)
- ▶ à la sécurité (attention de ne pas laisser le couteau accessible aux enfants...)
- ▶ à une attitude responsable empreinte de méthode (respect des consignes, de l'ordre de dégustation des produits proposé).

Lien avec les familles

Etablir un lien avec les familles est un élément essentiel dans la réussite et l'efficacité de ce projet. 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 liés à la sensorialité des aliments.

Plusieurs outils sont proposés pour établir un lien avec les familles. Certains sont présentés ci-dessous mais libre au professionnel et à la direction de l'établissement d'en imaginer d'autres :

- ▶ Communication du projet lors d'une réunion de classe avec les parents
- ▶ Communication du message aux parents pour les informer du programme, page 57
- ▶ Proposer un travail préparatoire à l'enfant lui permettant d'associer sa famille au projet : recherche de recettes de cuisine...
- ▶ Solliciter l'intervention d'un parent « spécialiste » (restaurateur, boulanger...)
- ▶ Utiliser un cahier du goût comme outil de communication :
 - Coller dans le cahier du goût la fiche « enfant » située à la fin de chaque séance dans le guide (à photocopier pour tout le groupe), et les inviter à la compléter ou à l'illustrer à la fin de chaque séance. 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 » en fin de fiche séance)
- ▶ Invitation des parents à venir pour la dernière séance festive, page 50 : le spectacle d'ombres peut être animé par le professionnel avec l'aide des enfants qui peuvent créer leurs propres personnages et modifier l'histoire initiale avec les feuilles de création présentes à cet effet.

CONTENU DU PROGRAMME (1/2)

La **chronologie et l'organisation des séances du programme « Maternelles du Goût »** sont basées sur celles des « Classes du Goût », dispositif d'éducation sensorielle et alimentaire existant depuis les années 70 et relancé sur le territoire national depuis 2012. **Le tableau page suivante récapitule le titre, le contenu et les objectifs pédagogiques** de chacune des six séances de **1h-1h15**, à réaliser de préférence **une fois par semaine** (fréquence qui peut tout à fait varier de 3 jours à 1 mois selon les contraintes organisationnelles).

Après la première séance qui introduit les 5 sens, chaque séance se **focalise sur un sens de manière plus détaillée** : le toucher, la vue, l'odorat et l'ouïe (il est possible d'inverser l'ordre des séances N°2, 3, 4, 5). Aucune séance n'est dédiée **spécifiquement au sens du goût**, car les **quatre saveurs de base sont abordées au fur et à mesure des séances N°2 à N°4** (voir dernier objectif pédagogique de chacune, figurant en rouge dans le tableau page suivante). En tout état de cause, tous les sens interagissent lors des dégustations, donc **les 5 sens sont tous abordés dans toutes les séances**.

A noter sur le goût et les 4 saveurs de base

En maternelles, l'enseignant aura peut-être eu l'occasion de travailler plus particulièrement le « **goût et les 4 saveurs** » qui font partie du programme. Si cela n'est pas le cas, il est tout à fait envisageable d'ajouter une séance spécifique, après la séance N°1, pour présenter aux enfants les **références alimentaires** correspondant aux quatre saveurs : le citron (acide), la poudre de cacao pur 100% sans sucre (amer), le sel (salé) et le sucre (sucré) - de préférence dans cet ordre-là. Ceci permettra que les enfants intègrent bien l'association entre chaque sensation sur leur langue et ces 4 mots de vocabulaire : « acide », « amer », « salé », « sucré ». La distinction entre sucré et salé n'est pas du tout évidente en maternelle, et encore moins la différence acide et amer. On pourra également interroger les enfants sur leurs préférences pour certains aliments très salés, acides, etc. afin qu'ils se rendent compte des différences inter-individuelles, et du fait que la majorité des enfants présente une attirance pour le sucré et un rejet de l'amertume. Il sera intéressant leur faire remarquer que les goûts changent toute la vie et que l'on peut se mettre à aimer l'amertume, donc il faut regoûter souvent !

En fin de programme, une séance festive permet de récapituler toutes les notions et **l'intérêt des 5 sens**, avec la dégustation d'un gâteau original (à base de carotte et de graines de courge!) « en utilisant ses 5 sens ». Il est proposé de faire **participer les parents** à cette séance, de manière à accentuer le lien avec la maison. Ce lien est déjà initié grâce aux « fiches enfant », proposées à chaque fin de séance qui suggèrent aux parents de reproduire les activités sensorielles réalisées en groupe.

Dans cette dernière séance, il s'agit également de montrer à quel point la **familiarisation au cours du programme** a permis de **développer une curiosité et une ouverture gustative chez les enfants** qui vont certainement entrer plus facilement en contact avec un aliment qu'ils ne connaissent pas. Cette évolution est rendue possible grâce à la mise en œuvre d'une pédagogie active, alliant des expériences sensorielles positives, des ateliers de création « main à la pâte », un contexte favorable de convivialité et une introduction par une histoire les plongeant dans l'imaginaire.

A noter : Cette séance festive peut tout à fait être mise en œuvre sans la présence des parents si ce n'est pas possible.

CONTENU DU PROGRAMME (2/2)

Titre de la séance	Objectifs pédagogiques	Contenu : Découverte sensorielle / Main à la pâte
<p>SEANCE 1 : La pomme grenouille LES 5 SENS</p>	<p>DECOUVERTE DES 5 SENS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Découvrir des textures et des formes ▶ Sensibiliser à l'existence du toucher en bouche ▶ Prendre conscience du rôle du toucher dans la reconnaissance des aliments ▶ Décrire et exprimer quelques perceptions tactiles (voir verbalisation) ▶ Décrire et exprimer ses préférences en matière de textures ▶ Sensibiliser aux saveurs sucrée et acide 	<p>Jeu des différences entre 2 variétés de pommes à travers les 5 sens.</p> <p>Réalisation d'une pomme grenouille</p>
<p>SEANCE 2 : Le bonhomme légume- LE TOUCHER</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Décrire et exprimer ses perceptions tactiles et visuelles ▶ Découvrir et se familiariser avec différents légumes avec ses sens, en particulier avec le sens du toucher de manière ludique (sans pression pour les enfants de « devoir » les manger) ▶ Aborder l'origine des aliments, en particulier pour les légumes ▶ S'amuser à confectionner une œuvre d'art à base de légumes crus pour leur donner une attractivité visuelle ▶ Sensibiliser à la saveur amère perçue lors de la dégustation de l'endive 	<p>Toucher de légumes à l'aveugle</p> <p>Création d'un bonhomme légume</p>
<p>SEANCE 3 : La fête de la soupe - LA VUE ET LES 5 SENS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Exprimer ses ressentis ▶ Réaliser une recette qui a une couleur attrayante pour donner envie : une soupe colorée ▶ Découvrir les différences à la cuisson avec ses sens ▶ Comprendre qu'un légume peut être mangé sous forme crue et cuite et se rendre compte que cela impacte ses caractéristiques sensorielles. ▶ Sensibiliser à la saveur salée 	<p>Comparaison d'un légume cru et cuit</p> <p>Réalisation d'une soupe colorée</p>
<p>SEANCE 4 : Le concert des légumes- L'OUÏE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Découvrir des textures en utilisant le sens de l'ouïe ▶ Décrire et exprimer ses perceptions auditives (vocabulaire spécifique et onomatopées) ▶ Prendre conscience du rôle de l'ouïe dans la reconnaissance des aliments ▶ Décrire et exprimer ses préférences en matière de sons produits pendant la dégustation ou la manipulation 	<p>Découverte des sons produits par les aliments</p> <p>Production (enregistrement) d'un concert d'aliments</p>
<p>SEANCE 5 : Des odeurs plein le nez - ODORAT</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Découvrir des odeurs en utilisant son sens de l'odorat et son nez ▶ Décrire et exprimer ses préférences en matière d'odeur ▶ Travailler la mémorisation des aliments à travers les souvenirs liés aux odeurs 	<p>Evocation et reconnaissance d'odeurs à l'aveugle</p> <p>Réalisation de sauces parfumées et de papillon en crudités</p>
<p>SEANCE 6 : FESTIVE finale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Créer une œuvre en pâte à sel, Carlotta la carotte géante, que les enfants pourront ramener à la maison pour garder une trace concrète de ce programme ▶ Vivre un moment de convivialité, au cours duquel les 5 sens, le plaisir et les différences interindividuelles sont mis en avant ▶ Déguster un met « peu connu » avec les 5 sens (et montrer la dégustation avec les 5 sens aux parents) ▶ Partager avec les parents ces différentes notions et ce qui a été fait durant le programme 	<p>Récapitulatif des notions vues durant tout le programme</p> <p>Atelier pâte à sel</p> <p>Dégustation d'un gâteau « spécial » avec les 5 sens</p>

SÉANCE N°1

LA POMME GRENOUILLE- LES 5 SENS

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :

De façon générale, cette séance invite les enfants à découvrir l'état d'esprit et le déroulement d'une séance des *Maternelles du goût* avec ses quatre étapes : spectacle d'ombres introductif, expérience sensorielle sur un ou plusieurs sens, main à la pâte (création culinaire) et enfin dégustation. Il s'agit d'amener les enfants à percevoir toutes les dimensions (sociale, mentale et physique) de l'acte de manger, de leur donner envie de goûter un peu à tout et de les mettre en confiance.

La dégustation va amener l'enfant à porter attention à lui-même, à ses sensations, à l'aliment et à l'autre. Ainsi, cela pourra favoriser la prise de parole et l'échange au sein du groupe ou de la classe.

Objectifs :

DECOUVERTE DES 5 SENS

- ▶ Découvrir des textures et des formes
- ▶ Sensibiliser à l'existence du toucher en bouche
- ▶ Prendre conscience du rôle du toucher dans la reconnaissance des aliments
- ▶ Décrire et exprimer quelques perceptions tactiles (voir verbalisation)
- ▶ Décrire et exprimer ses préférences en matière de textures
- ▶ Sensibiliser aux saveurs sucrée et acide

COORDINATION DES GESTES

- ▶ Assembler les morceaux de fruits mis à disposition par l'animateur (lors de la réalisation de la « grenouille-pomme »)

Nombre de participants : 20 enfants, classe de cycle 1 (petite, moyenne et grande section de maternelle) et/ou de cycle 2 (CP, CE1), encadrement du groupe par 2 adultes minimum

Préparation de la séance :

- ▶ Préparer le matériel et les produits de dégustation :
 - Laver les fruits. Vous pouvez utiliser du vinaigre blanc.
 - Découper les fruits. Vous pouvez les citronner pour éviter qu'ils ne s'oxydent et brunissent (certains éléments pourront être découpés pendant la séance comme les raisins frais).

Matériel nécessaire :

Matériel nécessaire de base :

- 1 sac-poubelle
- 1 sac congélation (pour garder un échantillon des denrées dégustées)
- 1 lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du gel hydro- alcoolique
- Du papier absorbant
- 1 ou plusieurs nappes(s)
- Plusieurs petites poubelles de table

Matériel nécessaire à la séance :

- Bols et assiettes pour disposer les denrées sur les tables
- 1 couteau à bout rond par récipient contenant le fromage
- 2 pommes Canada pour l'expérience sensorielle (1/16 par enfant)
- 2 pommes Granny Smith pour l'expérience sensorielle (1/16 par enfant)
- 6 pommes Granny Smith pour la réalisation des grenouilles (1/4 pour une pomme grenouille donc pour un enfant)
- 1 boîte de fromages à tartiner type ®Kiri
- 2 grappes de raisins frais avec environ 75 grains
- 1 sachet de raisins secs (2 pour une pomme grenouille donc pour un enfant)
- Couteaux pointus (un par animateur)
- 2 grands saladiers (pour les pommes)
- 1 planche à découper

Matériel nécessaire par enfant:

- 1 set de table (facultatif)
- 1 petit tablier de cuisine (facultatif)
- 1 petite serviette
- 1 verre
- 1 assiette
- 1 *fiche enfant n°1* à distribuer en fin de séance

Recommandations :

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

Séparer la classe en groupes de 8-10 participants afin que tous les enfants s'expriment.

Prévoir suffisamment en quantité d'ingrédients pour réaliser un exemple de pomme grenouille à montrer au groupe durant la séance

Garder environ 100 g des aliments dégustés dans un petit sac congélation durant une semaine dans le cas d'une intoxication alimentaire.

Déroulement de la séance

Présentation du programme

Avant de débiter le spectacle d'ombres chinoises, vous pouvez demander à chaque enfant qu'il cite un aliment qu'il aime.

Il est ensuite indispensable d'énoncer clairement les consignes à suivre pendant toutes les séances Maternelles du Goût (à rappeler régulièrement) :

► Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses... chacun a raison ! L'essentiel, c'est que l'on s'écoute. Laisser les enfants s'exprimer spontanément (ne pas les interroger s'ils ne lèvent pas la main)

► Respect de la parole de l'autre et du fait que chacun n'aime pas les mêmes choses

► Dès qu'une consigne est donnée, on s'attend pour commencer à effectuer l'expérience à déguster

► Les aliments sont sans danger, on goûte si on veut, on peut recracher proprement si on veut, il y aura toujours une petite poubelle faite pour ça sur la table.

« *On est là pour vivre ensemble des aventures du goût, chacun à son rythme.* »

Activité n°1 : Spectacle d'ombres chinoises

Se référer au livre d'histoires.

Synopsis : Nos deux héros principaux, Tartarin le cuisinier farfelu, et Clémentine la jardinière se rencontrent pour la première fois. Tartarin ne sait pas cuisiner : il commence à préparer un plat avec des bouts de laine, des trombones... Clémentine va lui venir en aide !

A la fin de ce spectacle, vous pouvez demander quels personnages ils ont rencontré avant d'indiquer qu'une pomme-grenouille va être fabriquée durant la séance.

Activité n°2 : Découverte sensorielle- Jeu des différences

« L'aliment raconte des histoires » : les séances d'éducation sensorielle des *Maternelles du goût* vont permettre à chacun de les découvrir.

Inviter les enfants à préciser quels sont les 5 sens et quel organe y est associé :

- La vue : l'œil ou les yeux
- Le toucher : la main, les doigts mais aussi les lèvres, la langue, les dents
- L'odorat : le nez
- L'ouïe : les oreilles
- Le goût : la bouche

Jeu des différences :

Donner à chaque enfant un quartier de pomme Granny Smith et un quartier de pomme Canada.

Rappeler aux enfants qu'il faut attendre que tout le monde soit servi avant de commencer ensemble l'expérience.

La comparaison peut commencer en abordant les sens, un par un.

Il est important d'accompagner les enfants pour chaque étape/ sens et de faire chaque expérience en même temps qu'eux :

- VUE : examiner avec attention la couleur, la forme, l'aspect
- ODO RAT : Inviter l'enfant à fermer les yeux et à sentir la chair de la première pomme en prenant une grande inspiration et en la grattant un peu éventuellement. Leur demander à quoi cette odeur leur fait penser. Attendre 30 secondes avant de recommencer la même expérience olfactive sur l'autre pomme.
- TOUCHER : Inviter les enfants à manipuler chaque pomme en grattant frottant caressant appuyant
- OUIE : Inviter à essayer de gratter la chair avec l'ongle..., la couper. Un aliment peut parfois faire plus de bruit en bouche.

Les enfants verbalisent au fur et à mesure :

- « Est-ce que vous aimez cette sensation ? »

- « Que disent les doigts ? Que dit la bouche ? Que disent les lèvres ? Que dit la langue ? Que disent les dents ? » Essayer de trouver le plus de mots pour caractériser les ressentis, faire des comparaisons...

Dégustation des morceaux de pomme :

-Le goût/ ouïe : Croc, croquant de la pomme en bouche.

Si on ressent des picotements sur la langue, on dit que la pomme est acide et sucrée, ce sont des saveurs.

Demander aux enfants s'ils connaissent d'autres saveurs : salé, amer et d'autres encore...

Proposition de liste de mots donnés par les enfants ou complétée par l'animateur :

Sens/ Types de pommes	<i>Pomme Granny Smith</i>	<i>Pomme Canada</i>
La vue	Peau verte, brillante, tachetée	Peau marron/grise, non brillante
L'odorat	Qu'est-ce que cette odeur me rappelle ??...la pomme, le jardin, l'herbe, une tarte aux pommes ...etc. pas de réponse attendue, cela dépend des souvenirs de chacun...	
Le toucher	Avec les mains (peau et chair de la pomme) : la peau est lisse, la chair est humide Le toucher en bouche : avec nos lèvres, nos dents, notre langue...	Avec les mains (peau et chair de la pomme) : la peau est rugueuse/râpeuse, la chair est humide Le toucher en bouche : avec nos lèvres, nos dents, notre langue...
L'ouïe	Croquant quand on la coupe avec ses doigts – en bouche elle fait plus de bruit que la Canada	Feutré, spongieux (« les enfants disent « comme une éponge » »)
Le goût	Picotements sur la langue, on dit que la pomme est acide et sucrée	Plus sucrée moins acide

Mise en commun :

Finalement demandez : « Qui a préféré la première pomme ? Qui a préféré la deuxième ? »
On va essayer d'éviter les « beurrrrk ! » et les « miam !! », car ils sont personnels, et de plutôt dire « j'aime », « je n'aime pas », tout en respectant les préférences de ses camarades.

Activité n°3 : Main à la pâte – Réalisation d'une pomme grenouille

Présenter l'exemple de la pomme-grenouille et nommer les différents ingrédients avec les enfants.
Rappeler que les aliments ne doivent pas être mangés tout de suite et qu'il faut réaliser la pomme-grenouille à l'identique de l'exemple.

Réalisation des pommes-grenouilles :

- Poser le quartier de pomme sur l'assiette et à l'aide un couteau bien aiguisé, faire une entaille pour former la bouche ;
- Disposer de chaque côté les raisins coupés pour former les « pattes avant » de la grenouille puis deux autres moitiés de raisins pour former les « pattes arrière ». Vous pouvez vous aider d'un couteau pointu pour réaliser des entailles pour rendre la grenouille plus réaliste avec des pattes palmées ;
- Pour former les yeux, déposer deux petites boules de fromage à tartiner, sur lesquelles seront collés deux raisins secs pour faire la « pupille » des yeux !

Vous pouvez vous référer aux photos de la fiche enfant pour avoir une idée du résultat !

Activité n°4 : La dégustation

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. Les inviter à goûter et à s'exprimer.

Pour aller plus loin s'il reste du temps :

« Pourquoi avons-nous deux ingrédients qui se nomment raisins (raisins secs et frais) alors qu'ils ne se ressemblent pas du tout ? Quelles sont les différences ? Rebondir sur les réponses des enfants : que s'est-il passé pour qu'un des deux raisins soit devenu marron et fripé ? La différence entre le raisin frais, vert et gorgé de jus et le raisin sec, marron et fripé est la teneur en eau : le raisin sec a été déshydraté pour qu'il puisse être conservé plus longtemps. »

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*

Vous avez découvert qu'on peut ressentir les sensations du toucher avec nos mains mais aussi avec notre bouche : sans nos doigts, on a réussi à dire que les pommes étaient [reprendre les mots des enfants] grâce à nos lèvres, notre langue et nos dents.

Pour comprendre un aliment, il nous faut donc être attentif à chacun de nos sens. »

Vocabulaire vu en séance

La convivialité, la dégustation, le plaisir, les 5 sens, les organes en question

Le vocabulaire lié aux sens :

- La vue (l'œil ou les yeux) : vert, marron, brillant, tacheté
- Le toucher (la main, les doigts mais aussi les lèvres, la langue, les dents) : lisse, rugueux
- L'odorat (le nez) : évocations
- L'ouïe (les oreilles) : "croc", croquant
- Le goût (la bouche) : saveur sucrée, acide

Prolongement possible

- ▶ Faire deviner les 5 sens aux membres de la famille
- ▶ Créer un animal à la maison avec des aliments : un hérisson avec une poire et des amandes ou des raisins, des petits crabes avec des tomates, un poisson avec ses écailles en quartier de clémentines ou des demies tranches d'oranges, une chenille avec des pommes et des kiwis...



Atelier 1 : La pomme grenouille



Clémentine et Tartarin vous invitent à reproduire chez vous la pomme grenouille !



Les ingrédients :

Découvrez les ingrédients avec vos 5 SENS !



- 1/4 de pomme
- 2 grains de raisin sec et du fromage à tartiner pour les yeux
- 2 grains de raisin frais en saison, pour les pattes, à remplacer par des pâtes « farfalle » de janvier à l'été



Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :

Cette séance pousse les enfants à se questionner sur l'origine des aliments et à rechercher comment poussent les légumes.

Dans un premier temps, les enfants décrivent leurs perceptions tactiles en développant leur vocabulaire du toucher avec les doigts. Ils sont ensuite invités à associer le sens de la vue à celui du toucher pour découvrir les caractéristiques des légumes permettant de déduire comment ils poussent.

Objectifs :

- ▶ Décrire et exprimer ses perceptions tactiles et visuelles
- ▶ Découvrir et se familiariser avec différents légumes avec ses sens, en particulier avec le sens du toucher de manière ludique (sans pression pour les enfants de « devoir » les manger)
- ▶ Aborder l'origine des aliments, en particulier pour les légumes
- ▶ S'amuser à confectionner une œuvre d'art à base de légumes crus pour leur donner une attractivité visuelle
- ▶ *Pour les plus grands (à partir de la grande section de maternelle) ** : sensibiliser à la saveur amère perçue lors de la dégustation de l'endive

Nombre de participants : 20 enfants, classe de cycle 1 (petite, moyenne et grande section de maternelle) et/ou de cycle 2 (CP, CE1), encadrement du groupe par 2 adultes minimum

Préparation de la séance :

Préparer le matériel et les produits de dégustation :

- Laver les légumes, à l'eau et au vinaigre blanc.
- Eplucher et découper les navets* en gros ronds et les carottes (en rondelles et bâtonnets) en gardant les fanes pour faire de la décoration (cheveux des bonhommes...), pour les endives* mettre 3 ou 4 feuilles extérieures de chaque de côté pour les bonhommes, et conserver les petites endives obtenues pour les placer dans les sacs ou pots à toucher.
- Faire les sacs ou les pots à toucher (cf. p. 56) : 2 endives et 2 navets par table cachés dans des sacs tactiles bien différenciés (un type de sac par légume ou les numéroter).

Matériel nécessaire :

Matériel de base :

- 1 sac-poubelle
- 1 sac congélation (pour garder un échantillon des denrées dégustées)
- 1 lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du gel hydro- alcoolique
- Du papier absorbant
- 1 ou plusieurs nappe(s)
- Plusieurs petites poubelles de table

Matériel nécessaire à la séance :

- 6 à 8 sacs ou pots à toucher
- 4 carottes pour le bonhomme, coupées en rondelles et en bâtonnets
- 2 carottes avec fanes à faire circuler durant l'atelier
- 3 à 4 endives** moyennes
- 3 à 4 petits navets** pour le toucher
- 4 gros navets pour le bonhomme coupés en rondelles (2 rondelles par enfant)
- Bols et assiettes pour disposer les légumes
- 1 couteau à bout pointu pour l'animateur
- 1 planche à découper

**Il est possible de choisir d'autres légumes colorés comme la betterave crue ou le radis, à sélectionner selon la saison ; le navet est cependant une belle découverte pour les enfants et même les adultes! (par son côté croquant et frais lorsqu'il est cru), il est disponible toute l'année et sa pleine saison dure d'octobre à mai!

**Pour les plus grands et si l'on dispose de plus d'1h15 de séance,* pour approfondir la notion de saveurs : prévoir du sucre, du sel, du citron et du cacao en poudre (100% cacao) à présenter dans des petits bols aux enfants, afin de leur rappeler les références qui ne sont pas évidentes avant l'âge de 5-6 ans.

Matériel nécessaire par enfant:

- 1 set de table (facultatif)
- 1 petit tablier de cuisine (facultatif)
- 1 petite serviette
- 1 verre
- 1 assiette (si légumes clairs comme navet et endive, choisir des assiettes de couleur)
- 1 fiche enfant n°2 à distribuer en fin de séance

Recommandations :

Utiliser un robot pour découper les légumes plus rapidement.

Anticiper pour repérer un magasin ou marché vendant des légumes avec fanes, mais ne pas faire les courses plus de 2-3 jours avant de manière à éviter de présenter des légumes trop abîmés.

Séparer la classe en groupes de 8-10 participants afin que tous les enfants s'expriment.

Garder environ 100 g des aliments dégustés dans un petit sac congélation durant une semaine dans le cas d'une intoxication alimentaire.

Déroulement de la séance

Spectacle d'ombres chinoises

Se référer au livre d'histoires.

Synopsis : Clémentine est dans son jardin, elle semble parler à des feuilles qui dépassent de la terre, mais est-ce bien des feuilles ?

Demander aux enfants quels personnages ils ont rencontré. Les « plantes » se nomment des fanes de légume. Pendant cette séance, l'ensemble des jeux pédagogiques consisteront à retrouver à quels légumes correspondent ces fanes.

Rappel de la séance précédente

L'animateur demande aux enfants ce qu'ils ont retenu de la séance « La pomme- grenouille- Les 5 sens » vue précédemment. Ils peuvent par exemple, citer les 5 sens et à quoi ces sens correspondent pour eux.

Discussion d'introduction

L'animateur présente les sens qui seront abordés durant cette séance : principalement le toucher puis la vue mais également les 3 autres sens seront mis en jeu.

Activité n°1 : Expérience sensorielle – Toucher de légumes à l'aveugle

Le toucher

Des légumes ont été cachés dans des sacs (ou des pots) ; l'activité consiste à les découvrir **tout d'abord individuellement avec le sens du toucher**, en gardant pour soi ce que l'on ressent (« réponse secrète »). Faire passer un premier légume à chaque table (le même dans 2 ou 3 sacs par table afin de faire participer plus d'enfants en même temps).

Avant de faire passer les sacs, l'adulte peut montrer l'exemple, en mettant sa main dans un sac devant les enfants pour les rassurer et leur montrer comment bien exercer des actions dans le sac : appuyer, caresser, frotter, faire le tour de la forme, etc. Il précise également les instructions ci-après.

► Il n'y a pas de mauvaises surprises cachées (insectes, éléments qui feraient mal...).

- Utiliser le sens du toucher seulement et non celui de la vue en regardant à l'intérieur (ne pas tricher !).
- Rechercher le plus de mots possible pour écrire les ressentis tactiles (c'est lisse, rugueux à quelques endroits, la forme est ronde ou allongée...) **avant d'essayer de deviner ou nommer le légume.**

Après discussion, montrer les légumes et les nommer avec les enfants.

La vue

A l'aide de la vue et du toucher, les enfants peuvent percevoir sur le navet et la carotte une extrémité qui présente des petites rugosités, ce qui montre qu'une partie du légume a été coupée : une fane de légume composée de tiges et de feuilles. L'animateur aidera les enfants à trouver des indices leur permettant de comprendre comment pousse chaque légume (exemple : il y a de la terre, des filaments qui sont les prolongements de la racine). Ces deux légumes sont des « légumes racines », c'est-à-dire qu'ils poussent dans la terre (nous mangeons la racine) et qu'on ne voit que les fanes dépasser de la terre quand on les cultive. Quant à l'endive, ce légume pousse au ras du sol, en plein air. Il a bien une racine dans la terre, mais celle-ci est coupée car non comestible.

L'animateur pourra montrer aux enfants des photographies de ces légumes en champs ou dans la terre, afin de les amener à déduire ces informations et à mieux visualiser comment ils poussent.

Activité n°2 : Main à la pâte - Création d'un bonhomme légume

Les légumes auront préalablement été épluchés et coupés en feuilles, demi-feuilles, bâtonnets, ronds, et rondelles, afin d'obtenir des tailles et des formes différentes. Un bol coloré par légume est disposé sur chaque table de 8-10 enfants. L'animateur amène les enfants à renommer les légumes ainsi proposés.

La main à la pâte consiste en la réalisation **libre et individuelle** d'un « bonhomme légume » : l'enfant réalise son bonhomme sur son assiette cartonnée sans autre consigne que d'utiliser chacun des trois légumes découpés. Ces morceaux pourront constituer la tête ou le ventre du bonhomme ; les yeux, les bras et les jambes et des décorations (cheveux, etc...) peuvent aussi être réalisés sur le bonhomme avec les fanes de légumes.

Les enfants écrivent ensuite leur nom sur l'assiette et l'animateur passe photographe chaque bonhomme pour « immortaliser » leur œuvre avant de leur proposer de le déguster.

Activité n°3 : Dégustation

Une fois la photo prise, proposer aux enfants de goûter les légumes de leur bonhomme (sans les forcer) ! Laisser ce moment libre. Puis, demander qui a aimé ou a moins aimé chaque partie de son bonhomme et l'ensemble. Chacun peut s'exprimer « en ayant le droit de ne pas aimer ! »

**Pour les plus grands*, et si l'on dispose de plus d'1h15 de séance : *approfondir sur les saveurs* en montrant les références des 3 saveurs de base et en leur faisant si possible goûter. Rappeler qu'en séance 1, la pomme verte était acide (comme le citron) et sucrée (comme le sucre). L'amer est la saveur ressentie avec le cacao en poudre 100%. Associer le mot amer avec la sensation « amère » ressentie lors de la dégustation de l'endive. Les enfants pourront ainsi expérimenter cette saveur amère dans deux aliments différents. Ils pourront également exprimer leur préférence. Expliquer qu'il est normal que la majorité des enfants n'aime pas ou peu, mais valoriser les enfants qui aiment cette saveur. Indiquer que les goûts évoluent toute la vie et qu'il faut toujours re-goûter car aujourd'hui beaucoup d'adultes aiment l'endive alors qu'ils n'aimaient pas lorsqu'ils étaient enfants.

A NOTER : Il est conseillé de traiter de préférence les références sapides et l'association mots/sensations au cours d'une séance à part, à réaliser avant la séance 2, de manière à ce que ce moment ne soit qu'un rappel pour les enfants et qu'il n'y ait pas trop de notions nouvelles pour une même séance.

Conclusion :

Inviter les enfants à être curieux et à refaire cette expérience avec toutes sortes de légumes ou d'autres aliments. On a le droit d'aimer ou de ne pas aimer les aliments selon les goûts de chacun mais on ne peut le savoir que si l'on essaye !... Et nos goûts changent donc il faut re-goûter souvent !

Vocabulaire vu en séance

Toucher, Vue, Fanes de légume (composées de tiges et de feuilles), Légume racine, Couleurs, Légumes crus/cuits, Origine des aliments (comment poussent les légumes), Goût, Saveur, Amer,

Les mots du toucher :

- ▶ Les verbes : toucher, palper, caresser, presser
- ▶ Les adjectifs : dur, mou, lisse, râpeux, collant, rugueux, humide...
- ▶ Les adjectifs thermiques : froid, tiède, frais ...
- ▶ Les adjectifs liés à la forme : rond, allongée...

Prolongement possible

- ▶ Regarder dans le jardin ou dans un parc comment poussent les fruits et les légumes, aborder la saisonnalité des fruits et des légumes...
- ▶ Rechercher à la maison des aliments ou boissons correspondant aux stimulations tactiles énoncées en séance : lisse, rugueux...
- ▶ Etablir une liste de mots à compléter au fur et à mesure des découvertes : gras comme le beurre, onctueux, feuilleté, glacé, gluant, visqueux...
- ▶ 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
- ▶ Faire des expériences avec les parents pour deviner où poussent les légumes et les fruits (dans la terre, sur le sol, dans un arbuste ou dans un arbre).



Atelier 2 : Le bonhomme légume



Clémentine et Tartarin vous invitent à reproduire chez vous le bonhomme légume !



Découvrez les ingrédients avec le toucher et la vue !

Les légumes utilisés pour fabriquer le bonhomme légume :

- Carottes
- Navets
- Endives

Vous pouvez préparer des petites sauces parfumées à l'aide de fromage blanc et de curry, persil... en accompagnement !



Association Eveil'O'Goût
www.eveilogout.com

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.

Objectifs :

- ▶ Exprimer ses ressentis
- ▶ Réaliser une recette qui a une couleur attrayante pour donner envie : une soupe colorée
- ▶ Découvrir les différences à la cuisson avec ses sens
- ▶ Comprendre qu'un légume peut être mangé sous forme crue et cuite et se rendre compte que cela impacte ses caractéristiques sensorielles.
- ▶ Sensibiliser à la saveur salée sur laquelle l'animateur n'a pas encore insistée lors des séances 1 et 2

Nombre de participants : 20 enfants, classe de cycle 1 (petite, moyenne et grande section de maternelle) et/ou de cycle 2 (CP, CE1), encadrement du groupe par 2 adultes minimum

Préparation de la séance :

- ▶ Laver et préparer les légumes et les découper en morceaux.
- ▶ A préparer éventuellement la veille plutôt en cuisine : faire dorer les oignons dans une poêle avec un peu d'huile, ou si trop compliqué, se procurer des oignons déshydratés déjà cuits dans le commerce
- ▶ Vérifier l'installation des deux mixeurs de manière sécurisée disposé sur une table à l'aide d'une rallonge.

Matériel nécessaire :

Matériel nécessaire de base :

- 1 sac-poubelle
- 1 sac congélation (pour garder un échantillon des denrées dégustées)
- 1 lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du gel hydro- alcoolique
- Du papier absorbant
- 1 ou plusieurs nappes(s)
- Plusieurs petites poubelles de table

Matériel nécessaire à la séance :

- 2 betteraves rouges crues avec des fanes (une découpée en 25 lamelles environ et l'autre gardée pour la montrer aux enfants)
- 2 oignons : 1 découpé en rondelles et cuit à la poêle (ou oignon déshydraté en poudre), 1 autre entier « pour montrer »
- (1 plaque de cuisson, 1 poêle, 1 filet d'huile d'olive)
- 3 betteraves rouges cuites sous vide (environ 500 g)
- Sel- poivre
- Crème fraîche épaisse (brique de 20 cl)
- 1 ou 2 mixeur(s)
- 1 bouilloire (uniquement accessible pour l'adulte)
- Récipients pour mettre les légumes
- 1 rallonge
- 2 grosses cuillères
- 4 petits bols pour mettre la crème
- 4 petites cuillères pour la crème
- 1 planche à découper
- 1 couteau pointu

Matériel nécessaire par enfant :

- 1 set de table (facultatif)
- 1 petit tablier de cuisine (facultatif)
- 1 petite serviette
- 1 verre
- 1 assiette
- 1 *fiche enfant n°3* à distribuer en fin de séance
- 2 petits gobelets en plastique pour que chacun déguste les deux soupes
- 1 cuillère

Recommandations :

Séparer la classe en groupe de 8 à 10 participants afin que tous les enfants s'expriment.
Garder environ 100 g des aliments dégustés dans un petit sac congélation durant une semaine dans le cas d'une intoxication alimentaire.

Concernant les produits utilisés :

Il n'est pas toujours facile de trouver des betteraves crues, il faut donc s'y prendre à l'avance pour faire ses courses ! On les trouve généralement en grande surface, dans les magasins biologiques ou sur les marchés.

Alternative à la betterave :

Remplacer la soupe à la betterave par de la soupe à la carotte et utiliser la recette suivante : 250g de carotte sous vide (sachet de 500 g dans le commerce), 125 g de pomme de terre sous vide (sachet de 500 g dans le commerce), quelques cuillères à café ail en poudre.

Déroulement de la séance

Théâtre d'ombres chinoises

Se référer au livre d'histoires.

Synopsis : Tartarin, après les premiers conseils de Clémentine, sait qu'il ne faut pas préparer à manger avec de la laine et des trombones. Il va à présent utiliser... un livre de recette !

En fonction de la scénette et des légumes rencontrés, les enfants peuvent déduire que le but de la séance est de préparer une soupe. Elle sera rose, faite avec un légume rose et violet... à découvrir grâce à une devinette après les rappels des séances précédentes !

Rappels des séances précédentes

Demander aux enfants s'ils se rappellent les histoires et les créations culinaires qu'ils ont réalisées durant les séances 1 et 2.

Discussion d'introduction

L'animateur présente les sens qui seront abordés durant cette séance et va proposer une devinette pour que les enfants découvrent quel légume sera utilisé pour faire une soupe rose.

Mais avant de faire la devinette décrite ci-après aux enfants, l'animateur donne les consignes générales.

1. Attendre que tous les indices soient donnés : si l'on a trouvé avant, il faut garder la réponse dans sa tête !
2. L'adulte dévoile les indices au fur et à mesure, en laissant une dizaine de secondes de réflexion aux enfants entre chaque indice.
3. Demander s'ils connaissent cet aliment, et s'ils peuvent le nommer. L'adulte montrera le légume quand les enfants se seront exprimés.

DEVINETTE

- ▶ Je suis ronde.
 - ▶ Je pousse sous la terre.
 - ▶ Vous me connaissez très bien dans votre assiette en entrée, cuite et coupée en petits dés.
 - ▶ Je suis un légume à la peau marron foncé et je suis violet vif à l'intérieur...
- ... Je suis la **betterave** ! Montrer la betterave et la décrire visuellement en faisant le parallèle avec la séance précédente : la betterave est aussi un légume racine au même titre que la carotte et le navet. Il en faudra 2 grosses pour la recette. « *Nous mettrons aussi de l'oignon* ». Montrer l'oignon.

Avant de réaliser notre soupe, nous allons à présent découvrir la betterave !

Activité n°1 : Comparaison d'un légume cru et cuit

Préciser que les morceaux doivent rester sur la table jusqu'à ce que tout le monde soit servi.

Mettre devant chaque enfant un morceau de betterave crue à gauche et un morceau de betterave cuite à droite sans les nommer.

« **On compare les deux morceaux en même temps avec chacun des 5 sens.**

Tout d'abord en regardant ces morceaux, est ce que l'on peut voir une différence ? La couleur est différente : un morceau est plus foncé et brillant (celui cuit), tandis que l'autre est plus clair, moins brillant et paraît sec. Il est plus facile de voir des traits plus clairs sur le deuxième morceau.

Puis avec notre toucher ? La betterave de droite est plus molle...

Enfin avec votre odorat, la betterave crue sent-elle plus la terre ? Faites exprimer les préférences de chacun.

A présent on peut la manger : la betterave de gauche croque et l'autre fond dans la bouche.

Les deux morceaux sont des betteraves alors que s'est-il passé ? Celle de gauche est crue alors que celle de droite a été cuite dans une casserole dans de l'eau en la faisant chauffer. »

Quand les légumes sont cuits, ils sont tendres et on peut enfoncer facilement la pointe d'un couteau dedans (le faire devant eux).

La betterave se mange donc sous des formes très différentes !

Activité n°2 : Main à la pâte – Soupe colorée

Mettre sur chaque table le bol du mixeur, une grosse cuillère et les boîtes contenant les betteraves et l'oignon.

Chaque enfant participe à tour de rôle en mettant quelques cuillères de légumes dans le mixeur. Puis, le matériel circule.

Est-ce qu'ils ont une idée de comment on va faire de la soupe avec ces légumes ? Comment sont les légumes (durs, solides) ? Comment doit être la soupe (liquide) ? Leur expliquer que l'on va **mixer** à l'aide d'un **robot mixeur** qui a des lames coupantes à l'intérieur qui vont réduire les légumes en liquide.

Cette machine est dangereuse donc les enfants doivent se positionner calmement en file indienne devant un mixeur. L'animateur reste à côté de l'appareil. Chacun à leur tour, les enfants appuient sur le bouton du mixeur puis retournent à leur place.

On regarde la texture avec tout le groupe et on décide ensemble « *si ça ressemble à de la soupe ? à de la purée ? Est-ce que cela nous plaît comme ça ou est-ce qu'on veut une soupe plus liquide ?* »

L'adulte rajoute de l'eau chauffée à la bouilloire jusqu'à obtention de la texture voulue.

Activité n°3 : La dégustation

Distribuer une petite cuillère à chaque enfant.

Les gobelets positionnés au préalable sur un plateau sont remplis de soupe au tiers. L'adulte sert et précise bien qu'on attend que tous les enfants soient servis pour commencer à déguster. En attendant, on peut regarder, sentir...

« *On peut déguster ! Si on veut tout manger, on peut, mais si on n'a pas envie, on n'est pas obligé ni de*

goûter, ni de finir. Attention c'est chaud ! »

Pour agrémenter la soupe à la betterave, on peut rajouter un peu de sel pour rehausser le goût et un peu crème pour l'adoucir... et qu'elle devienne toute rose !

La saveur salée

« Nous pouvons découvrir une autre saveur grâce à cette dégustation ! Nous avons déjà rencontré 3 saveurs : le sucré et l'acide de la pomme, l'amertume de l'endive et il en reste une ! Laquelle ? Le salé. »

Chacun exprime s'il trouve la soupe rose salée ou pas.

Référence salée :

Donner à chaque enfant une petite pincée de sel. Préciser qu'il faut attendre que tout le monde soit servi. Faire rouler le sel entre 2 doigts pour percevoir son côté granuleux au toucher. Puis, amener les enfants à sentir les petits grains de sel avec leur nez : *« il ne sent rien » !*

En effet, le sel est perçu uniquement par la langue à l'aide des papilles (petits trous blancs que l'on peut voir sur notre langue quand on la tire), donc il n'a pas d'odeur. Faire goûter ensuite le sel et amener les enfants à faire le lien entre le mot salé et la perception de la saveur salée sur la langue.

Dosage du sel dans la soupe

Inviter-les à doser avec grande parcimonie les ingrédients dans leur soupe (en limitant à une dose maximale de 2 pincées pour un petit bol de 10 cl de soupe / 2-3 petites cuillères de crème)

Interroger les enfants sur leur préférence pour cette soupe en valorisant les différences interindividuelles, notamment sur la perception du salé : pour une même dose de sel dans la soupe, certains la trouveront trop salée, juste bien, ou pas assez salée.

Conclusion :

« Nous avons créé une soupe très colorée avec les légumes de Tartarin, puis nous l'avons ajusté à notre goût »

Revoir avec les enfants le nom des légumes découverts et les ingrédients ajoutés.

Rappel

Vocabulaire vu en séance

Vue, Couleur, Goût, Saveur, Salé, Les papilles, La langue, Fanons de légume, Légume « racine », Légume crus/ cuit, Cuisson (chaleur), Toucher, Sec, Fondant, Mou, Tendre, Chaud, Ouïe, Croquant, Matériel de cuisine (mixeur)

Les mots de la vue :

- ▶ Les verbes : voir, regarder, observer
 - ▶ Les adjectifs de couleur : rose, les nuances (clair, foncé)
 - ▶ L'adjectif lié à la forme : rond
 - ▶ Les adjectifs pour décrire l'aspect et les spécificités : rayé (traits), brillant, texture de purée ou liquide
- Nous pouvons retrouver les mêmes mots de vocabulaire pour plusieurs sens. Par exemple, nous pouvons dire qu'un aliment ou un objet est rond avec la vue mais aussi avec seulement le sens du toucher.

Prolongement possible

- ▶ Regarder sa langue dans un miroir après avoir bu un verre de lait pour voir les papilles
- ▶ Choisir un aliment, trouver toutes les préparations que l'on peut faire avec et les déguster. Exemple : pomme : tarte aux pommes, tarte Tatin, boudin aux pommes, pomme d'amour...



Atelier 3 : La fête de la soupe



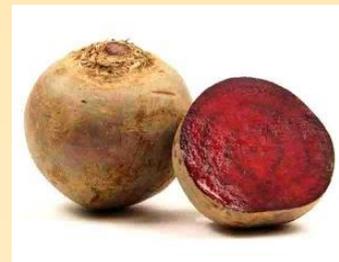
Clémentine et Tartarin vous invitent à réaliser chez vous des soupes colorées !



Découvrez les ingrédients avec votre vue et les 5 sens !

Les ingrédients :

**2 grosses betteraves cuites,
1 oignon pour réaliser
une soupe ROSE**



On peut rajouter aussi :



Du **sel**



Du **poivre**



De la **crème fraîche**



De la **noix de muscade moulue**



Association Eveil'O'Goût
www.eveilout.com

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :

Le sens de l'ouïe est souvent mis de côté lorsqu'on demande quels sens jouent un rôle quand on mange. Cependant, pour beaucoup d'aliments, ce sens est aussi important que la vue, le toucher, l'odorat ou le goût. Cette séance permettra de le mettre en valeur en proposant aux enfants de porter attention à leurs sensations auditives et à prendre du plaisir à écouter les différents sons émis par les aliments.

Objectifs :

- ▶ Découvrir des textures en utilisant le sens de l'ouïe (les oreilles)
- ▶ Décrire et exprimer ses perceptions auditives (vocabulaire spécifique et onomatopées)
- ▶ Prendre conscience du rôle de l'ouïe dans la reconnaissance des aliments
- ▶ Décrire et exprimer ses préférences en matière de sons produits pendant la dégustation ou la manipulation

Nombre de participants : 20 enfants, classe de cycle 1 (petite, moyenne et grande section de maternelle) et/ou de cycle 2 (CP, CE1), encadrement du groupe par 2 adultes minimum

Préparation de la séance :

Préparer le matériel et les produits de dégustation.

Matériel nécessaire :

Matériel nécessaire de base :

- 1 sac-poubelle
- 1 sac congélation (pour garder un échantillon des denrées dégustées)
- 1 lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du gel hydro-alcoolique
- Du papier absorbant
- 1 ou plusieurs nappes(s)
- Plusieurs petites poubelles de table

Matériel nécessaire à la séance :

- 10 bols colorés pour les différents ingrédients
- 1 paquet de chips de légumes
- 1 bocal de cornichons
- 2 bottes de radis ou 2 carottes ou 3 pommes Granny Smith
- 1 paquet de galette de riz ou biscuit croustillant type « crêpe dentelle »
- 1 L de jus de tomate nature
- Par table de 8-10 enfants : 2 verres en verres et 2 cuillères en métal
- 1 ou 2 enregistreurs de son ou smartphone (avec l'application « dictaphone »)
- 2 baguettes pour le chef d'orchestre (céleri branche ou poireau ou rhubarbe : légume ou fruit allongé selon la saison)

Matériel nécessaire par enfant :

- 1 set de table (facultatif)
- 1 petit tablier de cuisine (facultatif)
- 1 petite serviette
- 1 verre
- 1 assiette
- 1 *fiche enfant n°4* à distribuer en fin de séance
- 1 petit gobelet pour le jus de tomate
- 1 paille

Recommandations :

Séparer la classe en groupe de 8 à 10 participants afin que tous les enfants s'expriment. Garder environ 100 g des aliments dégustés dans un petit sac congélation durant une semaine dans le cas d'une intoxication alimentaire.

Déroulement de la séance

Théâtre d'ombres chinoises

Se référer au livre d'histoire.

Synopsis : C'est l'heure du goûter pour Tartarin et Clémentine ! Ils sont en pleine préparation lorsqu'ils se rendent compte que les aliments sont bruyants !

Demander aux enfants quels bruits ils ont entendu et s'ils connaissent d'autres aliments qui font du bruit en précisant quel est « leur bruit ».

Rappel des séances précédentes

Demander aux enfants s'ils se rappellent les histoires et les créations culinaires qu'ils ont réalisées durant les 3 séances précédentes et s'ils ont une préférence.

Discussion d'introduction

L'animateur présente les sens qui seront abordés durant cette séance, avec un centrage sur l'ouïe.

Activité n°1 : Expérience sensorielle

1/ Découverte des sons produits par les aliments

Inviter les enfants à se focaliser sur le sens de l'ouïe. Pour cela, leur présenter 6 aliments bruyants à choisir dans la liste suivante :

1. Chips de légumes : *crac - croustillant*
2. 1 petit gobelet avec du jus de tomate ou un autre jus de légume avec une paille : *slurps*
3. 1 radis ou 1 morceau de pomme verte type Granny Smith ou un bâtonnet de carotte : *croc*
4. 1 cornichon : *crouch* (son plus « juteux- mouillé » que le radis, et moins fort ?)
5. 1 verre et une cuillère ou de l'eau à verser dans verre en verre : *gling* - son réalisé par l'animateur : les enfants écoutent
6. 1 crêpe dentelle, ou ¼ de galettes de riz au chocolat noir : *croustillant, croquant, craquant* (on peut remplacer ce type d'aliment par un fruit ou légume croquant, craquant ...)

Les onomatopées ou adjectifs sont proposés à titre indicatif mais il n'y a pas une seule et bonne réponse possible ; des alternatives sont proposés pour des sons similaires.

L'adulte accompagne les enfants dans la découverte de chacun des 6 sons produits et déguste avec eux, en même temps (au signal !). Il indique qu'il faut attendre que tout le monde soit servi pour commencer à analyser chaque bruit. Pour chaque « son dégusté », il leur demande :

- « Est-ce que vous aimez/ n'aimez pas ce son ? »
- « Comment pouvez-vous le décrire ? Par des mots de vocabulaire (ex : croquant-craquant, croustillant) ?
Des onomatopées = un mot qui reproduit ce son (ex : croc, glou-glou, ding ...) ? »

Pour bien ressentir les différentes sensations, on peut fermer les yeux, afin de mieux se concentrer sur ce que nous disent les autres parties du corps que les yeux, et même se boucher les oreilles avec ses mains, afin de mieux se concentrer.

La perception du goût (en particulier des saveurs sucrées, salées,) se présentera spontanément dans les mots des enfants ; l'animateur pourra accueillir ces réponses et leur demander avec quelle partie du corps ils ont ressenti cela, puis recentrer tout de suite après sur les sons et les oreilles puisque cette séance est dédiée à l'ouïe.

Cependant, pour plus grands (grande section de maternelle, CP,...), on peut en profiter pour réviser les saveurs (déjà vues en séances 1, 2, 3) mais il faut savoir que cela rallonge un peu la séance si on accorde un temps pour leur demander les saveurs ressenties sur la langue pour chaque aliment et re-citer les références (les présenter même éventuellement): sucré (sucre), salé (sel) ou amer (cacao en poudre 100%), acide (citron). Ce sera l'occasion de retrouver d'acidité dans de nouveaux aliments (cornichon, tomate pour certains), de même pour le salé (chips), sucré...etc.

2/ Choix du son préféré par chaque enfant

Pour préparer le concert de légumes :

- Chaque enfant choisit son « bruit » préféré
- L'adulte redistribue à chaque enfant quelques morceaux d'aliments dont il a préféré le son ou le verre-cuillère ou eau+ verre
- Chacun s'entraîne à jouer de la musique avec l'élément choisi parmi les 6

Les enfants peuvent utiliser leur imagination pour rendre sonore leur aliment ou ustensile ! (le croquer vite ou lentement...etc., le gratter, le couper en 2 ...etc.)

Expliquez aux enfants que lors de l'enregistrement, il faudra :

- ▶ garder le silence TOTAL pour ne pas parasiter les sons enregistrés
- ▶ jouer chacun à son tour quand on sera désigné par le « chef d'orchestre » avec sa baguette-céleri !
- ▶ quand tout le monde a joué et que le chef d'orchestre fait un signal convenu avec le groupe, c'est le final « cacophonie » : tous les enfants jouent en même temps de manière désorganisée !

3/ Enregistrement du concert

- Disposer les uns à côté des autres les enfants qui ont choisi le même instrument et convenir d'un ordre pour désigner les mêmes instruments au même moment.
- Lancer l'enregistrement et passer avec la baguette auprès des groupes d'enfants qui « jouent » leur son, au fur et à mesure que l'animateur se déplace et les désigne. L'enregistreur sera placé le plus près possible de chaque groupe d'enfants.
- FINAL : au signal de la baguette, tout le monde fait jouer son aliment en même temps !

Activité n°2 : Dégustation

Les enfants écoutent leur production musicale. Quel concert !

S'il reste du temps, les enfants peuvent se servir dans les bols s'ils restent des aliments et déguster les aliments qu'ils ont appris à apprivoiser ou aimer et/ou ceux qui ont eu les bruits les plus agréables selon eux !

Conclusion :

« Il ne faut pas oublier d'utiliser nos oreilles quand on mange ! Beaucoup d'aliments font du bruit, il faut juste être attentif ! »

Vocabulaire vu en séance

Ouïe, Bruyant, Bruit, Son, Croquant, Craquant, Croustillant, Onomatopées, Croc, Glou-glou, Ding, Cacophonie, Vocabulaire lié à la musique : Concert, Chef d'Orchestre

Prolongement possible

▶ Faire des repas en lien avec le sens de l'ouïe : un repas « silencieux » en choisissant uniquement les aliments qui font peu de bruit et un repas « bruyant », cette fois avec des aliments « les plus bruyants ».

▶ *Memory des musiciens* : Les enfants sont séparés en 2 groupes, rangés dos à dos sur 2 lignes. 3 ou 4 instruments-aliments sont distribués au hasard au premier groupe, et la même série au deuxième groupe. Un enfant du premier groupe se retourne et joue. Celui qui, dans le deuxième groupe, possède le même instrument doit lui répondre et se retourner à son tour. L'animateur vérifiera que les sons sont correctement appariés.



Atelier 4 : Le concert des légumes



Clémentine et Tartarin vous invitent à écouter les aliments !



PCHIIIT



Découvrez les ingrédients avec votre ouïe !



Nous avons fait un concert de légumes à l'aide de :

Mmm!

GLOU
GLOU

- Chips de légume
- Cornichons
- Radis
- Carottes
- Pommes
- Un verre contenant un peu du jus de tomate avec une paille



Association Eveil'O'Goût
www.eveilogout.com

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :

Le sens de l'odorat, comme celui de l'ouïe est souvent mis de côté lorsqu'on mange. Cependant, celui-ci joue également un rôle primordial dans nos préférences alimentaires. D'ailleurs, une odeur de pain chaud peut nous faire saliver à l'idée de goûter cette préparation qui sort du four...

Cette séance a donc pour but de faire prendre conscience de l'importance et de l'intérêt des odeurs qui nous entourent et qui nous évoquent de nombreux souvenirs.

Objectifs :

- ▶ Découvrir des odeurs en utilisant son sens de l'odorat et son nez
- ▶ Décrire et exprimer ses préférences en matière d'odeur
- ▶ Travailler la mémorisation des aliments à travers les souvenirs liés aux odeurs

Nombre de participants : 20 enfants, classe de cycle 1 (petite, moyenne et grande section de maternelle) et/ou de cycle 2 (CP, CE1), encadrement du groupe par 2 adultes au minimum

Préparation de la séance :

- ▶ Préparer le matériel et les produits de dégustation.
- ▶ Fabriquer les pots à odeur en se référant à la page 59.

Matériel nécessaire :

Matériel nécessaire de base :

- 1 sac-poubelle
- 1 sac congélation (pour garder un échantillon des denrées dégustées)
- 1 lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du gel hydro- alcoolique
- Du papier absorbant
- 1 ou plusieurs nappe(s)
- Plusieurs petites poubelles de table

Matériel nécessaire à la séance :

- 3 herbes aromatiques en fonction de la saison parmi : ciboulette, basilic, estragon, oseille, romarin, menthe (1 paquet), thym, persil (1/2 bouquet), curry
- Fromage blanc : 200g par table (8-10 enfants)
- 1 boîte de maïs
- 6 bols colorés
- Pots à odeurs
- 6 cuillères en plastique colorées
- Tomates (coupées en tranche) / carottes (coupées en rondelles)
- Concombres (coupés en fines lamelles)
- 2 fines baguettes/flûtes (prédécoupées en tranches très fines : 2 par enfant)
- Cure-dent

Matériel nécessaire par enfant:

- 1 set de table (facultatif)
- 1 petit tablier de cuisine (facultatif)
- 1 petite serviette
- 1 verre
- 1 assiette
- 1 *fiche enfant n°5* à distribuer en fin de séance
- *Fiche Invitation pour participer à la séance festive (page 48)* à distribuer pour anticiper si la séance N°5 a lieu la semaine qui suit

Recommandations :

Séparer la classe en groupe de 8 à 10 participants afin que tous les enfants s'expriment.

Garder environ 100 g des aliments dégustés dans un petit sac congélation durant une semaine dans le cas d'une intoxication alimentaire.

S'assurer que les pots à odeurs sont bien préparés :

- ▶ Flairer le pot à odeur quelques secondes, puis l'éloigner et le rapprocher à nouveau
- ▶ Sentir sa propre peau pour remettre son nez à « zéro »
- ▶ Mettre du film alimentaire sur le bouchon pour garder l'odeur le plus longtemps possible surtout si le pot est préparé la veille.

Déroulement de la séance

Théâtre d'ombre chinois

Se référer au livre d'histoires.

Synopsis : Tartarin s'est amélioré en cuisine. A présent, il reçoit même des commandes pour préparer des plats comme un buffet de petits légumes à manger accompagné de sauces... Mais Tartarin va avoir à nouveau besoin du savoir-faire de Clémentine !

Demander : *Qu'est-ce que Clémentine sentait dans son jardin ? Quelles étaient ces herbes aromatiques ? Il y en avait 3 : ciboulette, basilic et persil.*

A noter : utiliser des variantes (autres herbes ou épices) selon les disponibilités dans les commerces.

Rappel des séances précédentes

Demander aux enfants s'ils se rappellent les créations culinaires qu'ils ont réalisées durant les 4 séances précédentes et énumérer les aliments utilisés.

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 !

Activité n°1 : Evocation et reconnaissance d'odeurs à l'aveugle

L'animateur indique qu'il va faire sentir aux enfants 3 odeurs dans des pots sans ce que l'on voit ce qu'il y a à l'intérieur. Le but est de décrire les odeurs avec le plus de mots possibles, en évoquant nos propres souvenirs.

Consignes :

- ▶ Ne pas ouvrir le pot pour regarder ce qu'il y a à l'intérieur
- ▶ Chacun doit garder son idée en tête avant que tout le groupe s'exprime afin de ne pas perturber les autres. Cet exercice se fait dans le plus grand silence pour permettre à chacun d'accéder à sa mémoire des odeurs.
- ▶ 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.

L'animateur demande aux enfants : *Que vous dit votre nez ?*

Pour bien ressentir une odeur, on peut « flairer » plutôt que « sentir ». L'animateur définit avec les enfants la différence entre ces termes : « flairer » c'est respirer très fort une odeur, pour qu'elle rentre bien dans notre nez.

L'adulte peut montrer l'exemple en sentant ou en flairant un pot.

Faire passer les pots à odeur un à un :

- ▶ Odeurs n° 1 : persil
- ▶ Odeurs n° 2 : curry
- ▶ Odeurs n° 3 : menthe

Discussion pendant les mises en commun

Pour chaque odeur, l'adulte propose un temps d'échange autour des sensations des enfants : s'ils aiment ou non à mains levées (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 décrire de manière plus objective en identifiant s'ils ont reconnu la source odorante (menthe, curry...). L'animateur met en avant les différences interindividuelles des sensations et des souvenirs sur les odeurs proposées. Il est possible qu'une odeur n'évoque rien pour l'enfant.

Bilan rapide :

Le persil et la menthe sont des herbes aromatiques, on peut trouver ces herbes à l'identique dans nos jardins. Le curry est une épice. Les herbes et les épices sont rajoutés dans les plats pour donner plus de goût. Les évocations de chacun sont liées à notre vécu, et dépendent de nos habitudes alimentaires et de notre culture !

Associer une odeur à des mots peut nous aider à nous rappeler de cette odeur, ce qui est un exercice très difficile si on ne s'entraîne pas !

En général, on aime une odeur parce qu'on l'associe à quelque chose d'agréable. Cela dépend du vécu de chacun, et cela peut changer au cours de notre vie.

Informations pour l'animateur : Les épices varient selon la tradition culturelle nationale ou régionale, la pratique religieuse, et dans une certaine mesure, les préférences familiales ; cependant, d'une façon générale, on peut dire que le curry contient : gingembre, ail, oignon, coriandre, cardamome, cumin, curcuma, piment, poivre, fenouil, clou de girofle, sel...

Activité n°2 : Main à la pâte 1 - Sauces parfumées

L'animateur invite les enfants à réaliser une sauce par groupe de 3-4 enfants.

Donner par petits groupes de 3-4 :

- ▶ 1 bol rempli d'1/2 fromage blanc de 100 g
- ▶ pour 2/3 des groupes (par exemple 2 tables) : des herbes (à découper à la main en petits morceaux) ;
- ▶ 1/3 des groupes (pour une 3^{ème} table) : un petit pot avec les épices (1/2 cuillère à café de curry suffit pour 1/2 pot de fromage blanc)
- ▶ 1 cuillère pour mélanger

Chaque groupe crée « sa sauce » et la goûte après mélange des ingrédients : l'animateur dépose dans leur cuillère colorée une petite cuillerée de la sauce qu'ils ont préparé, à l'aide de la cuillère de mélange. Annoncer que pendant l'activité N°4, tous les groupes goûteront toutes les sauces avec leur « papillon ». Les enfants pourront ainsi s'exprimer sur l'odeur et le goût de cette sauce parfumée, et même « **son odeur en bouche** » : *est-ce que le goût ressemble à l'odeur (des herbes ou épices) senties juste avant ? Quelles sont les différences ?*

La notion d'olfaction retronasale (le fait que la perception du goût est liée à notre odorat) est trop complexe à aborder avant 6-7 ans (âge charnière à partir duquel l'expérience nez bouché- nez débouché devient compréhensible). Cependant, il est possible de montrer aux plus grands (plus de 6 ans au moins) que s'ils

se bouchent le nez, ils ne peuvent pas ressentir en bouche le « parfum » de leur sauce (montrer l'exemple).

Activité n°3 : Main à la pâte 2 - Le papillon en crudités

L'animateur donne à chaque enfant une assiette. Le but est de réaliser un papillon en légumes crus et avec du pain (cf. photo dans la fiche enfant n°5). Montrer un exemple avec :

- ▶ Ailes : 2 moyennes ou 4 petites tranches de pain
- ▶ Antennes : tiges de persil ou de menthe ou bâtonnets de concombre
- ▶ Décoration des ailes : tranches de tomates, concombres, carottes ou grains de maïs

On peut également saupoudrer les ailes du papillon avec du curry et mettre 2 grains de maïs pour faire les yeux du papillon.

Activité n°4 : Dégustation

Disposer une cuillère de chaque sauce dans les assiettes des enfants. On peut tremper les légumes dans les sauces ou faire des tartines avec le pain.

On peut utiliser un cure-dent pour piquer les grains de maïs.

Demander aux enfants s'ils aiment les légumes accompagnés des sauces, laquelle ils préfèrent...

Conclusion :

Faire émerger le bilan en interrogeant les enfants sur tout ce qu'ils ont fait dans cette séance : « *Nous avons senti des odeurs dans des pots, puis fabriqué des sauces riches en odeurs avec des herbes aromatiques et des épices qui peuvent accompagner des légumes et les rendre encore meilleurs !* »

Rappeler que si on garde en mémoire les odeurs, c'est grâce aux souvenirs personnels qu'on y rattache et ceux-ci sont différents pour chacun car ils dépendent de nos habitudes.

« *Notre odorat joue un rôle très important et nous apporte du plaisir donc entraînons-nous à sentir toutes les odeurs qui nous entourent !* »

Vocabulaire vu en séance

Odorat, Herbes aromatiques, Epices, Olfaction, Odeur, Sentir, Flairer

Prolongement possible

- ▶ Lister les odeurs rencontrées du matin : du réveil jusqu'à l'arrivée à l'école (odeurs de salle de bain, de petit déjeuner...)
- ▶ Demander à chaque enfant de ramener de chez eux une odeur qu'il apprécie, en l'enfermant dans un petit pot hermétique (exemple : une fleur, un aliment (plutôt non périssable), ou un peu de crème hydratante, etc.). Toutes les odeurs pourront être conservées dans un coin de la salle où ont lieu les ateliers du goût et senties tout au long de l'année par les enfants du groupe, en autonomie, afin qu'ils les gardent en mémoire.
- ▶ Créer pour chaque enfant un « carnet d'odeurs » dans lequel il notera les odeurs qu'il rencontre et qui le marque, au fil de l'année ou de toute sa vie. Il pourra aussi dessiner, à côté du nom donné à l'odeur, quelque chose en rapport avec les émotions ressenties lorsqu'il flaire cette odeur.



Atelier 5 : Des odeurs plein le nez



Clémentine et Tartarin vous invitent à sentir
chez vous les aliments !



Découvrez les
ingrédients avec votre
odorat !

Vous pouvez préparer des
petites **sauces parfumées** à
l'aide de fromage blanc et
d'herbes aromatiques ou des
épices en **accompagnement** !



De la **menthe**



Du **persil**



Du **curry**

Sommaire et préparation de la séance

Vue d'ensemble :

Cette séance a pour but de conclure le programme sur une note festive et conviviale, de revoir les notions des cinq premières séances et de créer du lien avec les familles qui seront spectatrices de la scénette finale. C'est l'occasion de parler de ce qu'ont vécu les enfants en participant au programme des Maternelles du Goût.

Objectifs :

- ▶ Créer ensemble une œuvre en pâte à sel, Carlotta la carotte géante, que les enfants pourront ramener à la maison pour garder une trace concrète de ce programme
- ▶ Partager avec les parents sur ce que les enfants ont fait durant le programme
- ▶ Vivre un moment de convivialité au cours duquel la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût seront mis en avant ainsi que les notions de plaisir et de valorisation des différences
- ▶ Réaliser la dégustation d'un gâteau festif original avec les 5 sens (au cours du buffet proposé aux parents)

Nombre de participants : 20 enfants, classe de cycle 1 (petite, moyenne et grande section de maternelle) et/ou de cycle 2 (CP, CE1), encadrement du groupe par 2 adultes au minimum et les parents

Préparation de la séance :

- ▶ **Une semaine avant la séance :** donner la *fiche invitation pour participer à la séance festive* aux parents (voir p. 48).
- ▶ **La veille de la séance,** préparer le matériel et les produits de dégustation pour le buffet : le gâteau original de Tartarin à la carotte, aux graines de courges et au chocolat (voir page 50).
- ▶ **La veille de la séance,** préparer deux saladiers de pâte à sel de la manière suivante :
 - Faire chauffer de l'eau dans une bouilloire
 - Dans chaque saladier, verser 100 g de farine puis 50 g de sel
 - Mélanger avec une cuillère en bois
 - Préparer deux récipients contenant chacun 25 g d'eau tiède et ajouter environ 10 gouttes de colorant alimentaire rouge et jaune pour obtenir de l'orange dans un récipient et 10 autres gouttes de colorant alimentaire vert dans l'autre
 - Verser l'eau orange petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit homogène dans un saladier puis faire de même dans l'autre saladier pour l'eau verte
 - Pétrir jusqu'à ce que les pâtes soient lisses et sans grumeaux (rajouter de la farine si elle colle ou de l'eau si elle s'effrite)
 - Laisser reposer les pâtes au moins une demi- heure dans un film plastique alimentaire.

Matériel nécessaire :

Matériel nécessaire de base :

- 1 sac-poubelle
- 1 sac congélation (pour garder un échantillon des denrées dégustées)
- 1 lavette
- Des lingettes désinfectantes
- Du gel hydro- alcoolique
- Du papier absorbant
- 1 ou plusieurs nappes(s)
- Plusieurs petites poubelles de table

Matériel nécessaire à la séance (dont les ingrédients pour la pâte à sel et le gâteau de Tartarin) :

- 1 bouilloire
- 100 g de sel
- 200 g de farine
- 1 balance
- 1 cuillère en bois
- 2 saladiers et 2 autres récipients
- Du film alimentaire
- 3 colorants alimentaires : rouge, jaune et vert
- Quelques carottes de préférence avec des fanes
- 4 œufs
- 2 yaourts nature
- 2 pots de yaourt de sucre
- 2 pots de yaourt de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pot de yaourt d'huile de tournesol
- 2 carottes râpées
- 1 sachet de pépite de chocolat
- 50 g de graines de courges concassées

Matériel nécessaire par enfant :

- 1 set de table (facultatif)
- 1 petit tablier de cuisine (facultatif)
- 1 petite serviette
- 1 verre
- 1 assiette
- 1 petit couteau non coupant

Matériel pour le buffet festif :

- Boissons : jus d'orange, jus originaux (goyave, mangue, banane, kiwi...), eau pétillante, sirops...
- Gâteau original de Tartarin à la carotte, aux graines de courges et au chocolat (voir p. 48)
- Créations gourmandes à refaire pour montrer aux parents (ou photos des créations des enfants à afficher): pomme grenouille, bonhomme légume...
- Gobelets festifs, pailles
- Décorations, jolie nappe différente des autres séances, etc.
- Poste de musique et sons du concert de légumes réalisé par les enfants enregistré en séance 4

Recommandations :

Séparer la classe en groupe de 8 à 10 participants afin que tous les enfants s'expriment.

Garder environ 100 g des aliments dégustés dans un petit sac congélation durant une semaine dans le cas d'une intoxication alimentaire.

Fiches pédagogiques à utiliser (à imprimer en fonction du nombre d'invités) :

- ▶ *Fiche Invitation pour participer à la séance festive* (page 48)
- ▶ *Recette du gâteau original de Tartarin si des parents la demandent* (page 48)
- ▶ *Fiche Les conseils pratiques pour encourager votre enfant à goûter les aliments* (pages 49-50)

Déroulement de la séance

Rappel des séances précédentes

Demander aux enfants s'ils se rappellent des créations culinaires qu'ils ont réalisées durant les 5 séances précédentes et de citer les 5 sens.

Discussion d'introduction

Indiquer que cette séance ne va pas être habituelle. *Elle ne va pas commencer par la scénette avec les héros Tartarin et Clémentine mais par l'atelier « main à la pâte » en attendant l'arrivée des parents. Cette séance se veut riche en surprises !*

Activité n°1 : Main à la pâte – Atelier pâte à sel

Pour cette main à la pâte, les enfants vont créer « Carlotta » (la carotte géante qu'ils vont rencontrer dans la scénette plus tard (garder le secret)) avec de la pâte à sel colorée. Ils pourront s'inspirer de vraies carottes disposées sur la table avec leurs fanes, et d'un modèle que vous pouvez montrer.

Décrire ensemble les caractéristiques de la carotte : *De quelle couleur est-elle ? Comment se nomment les feuilles vertes ?...*

Chacun peut reproduire la carotte comme il veut : avec une jupe, des bras, des yeux...

Dès que les enfants ont terminé leur réalisation, inscrire les prénoms des enfants sur les assiettes : ils pourront récupérer leur Carlotta à la fin de la séance.

Mise en commun générale et discussion :

Demander aux enfants :

- « Qui aime toucher cette pâte à sel ? Qui n'aime pas ? » Les enfants sont également invités à lever leur main pour répondre et à expliquer leur préférences en utilisant des mots du toucher comme en séance N°2.

- « Connaissent-il les ingrédients de la pâte à sel ? Est-ce qu'ils en ont déjà fait ?

Elle est faite maison avec de la farine, du sel et des colorants qui donnent la couleur. »

Activité n°2 : Théâtre d'ombre chinois et buffet avec les parents

Se référer au livre d'histoires.

Synopsis : Tartarin a complètement oublié qu'il avait un gâteau à préparer pour une fête ! En panique, il invente un gâteau à trois étages et demande à Clémentine de lui procurer certains ingrédients.

A la fin de la séance, Tartarin « vous invite à aller déguster une succulente préparation présentée au banquet !! ».

A la fin du spectacle, inviter les enfants et les parents à participer au buffet.

Montrer ou faire écouter aux parents les créations de leurs enfants.

Activité n°3 : Dégustation du gâteau à la carotte, aux graines de courge et au chocolat de Tartarin menée par les enfants

Les enfants peuvent demander aux invités de citer les 5 sens, quels organes sont utilisés et proposer une dégustation originale du gâteau de Tartarin avec les 5 sens.

Rappeler les consignes : « *il est important que tout le monde soit servi avant de commencer à déguster et fasse les étapes de dégustation en fonction des sens tous ensemble.* »

A l'aide des enfants s'ils le souhaitent, l'animateur guide la dégustation en posant des questions à tous sur leurs ressentis concernant :

- ▶ La vue (l'œil ou les yeux) : tâches oranges, marron...
- ▶ Le toucher (la main, les doigts mais aussi les lèvres, la langue, les dents) : moelleux, fondant...
- ▶ L'odorat (le nez) : demander aux personnes ce que leur évoque l'odeur du gâteau...
- ▶ L'ouïe (les oreilles) : "croc", croquant (des graines de courges)
- ▶ Le goût (la bouche) : saveur sucrée, goût de chocolat, de carotte...

Finalement, demander « *qui a aimé* », « *qui a moyennement aimé* » et « *qui n'a pas du tout aimé* » en laissant le temps aux participants de s'exprimer dans le respect de la parole de chacun.

Conclusion :

La dégustation fait appel aux 5 sens : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût. Inviter chacun à penser à faire attention à chacun de ses sens au quotidien. Manger fait vivre, mais manger nous procure également du plaisir et crée de la convivialité, du partage. La dégustation permet de capter l'histoire des aliments et de développer le plaisir.

Inviter les parents à poursuivre cette pédagogie à la maison.

Si des parents sont intéressés, donner les documents suivants :

- ▶ Recette du gâteau original de Tartarin
- ▶ Fiche Les conseils pratiques pour encourager votre enfant à goûter les aliments (voir p. 49-50).

Nom :

Les Maternelles du goût !



Invitation pour participer à la séance festive

Vous êtes conviés à la dernière séance festive du programme

Les Maternelles du goût !

Spectacle et buffet à partager en famille !

Le.....

Lieu :

A partir de ...h... !

Nous avons besoin de votre retour !

MERCI de retourner ce coupon réponse.

Je participe à la séance festive

Nombre de personnes : ...

Je ne participe pas à la séance festive



Association Eveil'O'Goût
www.eveilogout.com

Les Maternelles du goût !



Gâteau à la carotte, aux graines de courges et au chocolat de TARTARIN !

- 4 œufs
- 2 pots de yaourt de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pot de yaourt d'huile de tournesol
- 2 yaourts nature
- 2 pots de yaourt de farine
- 2 carottes râpées
- 1 sachet de pépète de chocolat
- 50 g de graines de courges concassées

Mettre cette préparation 10 minutes au four à 210 °C
Thermostat 7 puis 30 minutes à 180 °C !



Association Eveil'O'Goût
www.eveilogout.com

Les Maternelles du goût !



Clémentine et Tartarin remercient votre enfant d'avoir participé au programme des Maternelles du Goût !

Et vous invite à lire :

Les conseils pratiques pour encourager votre enfant à goûter les aliments



« J'aimerais qu'il goûte quand même mais en vain. Comment faire ? »



Association Eveil'O'Goût
www.eveilougout.com
Responsable : Aude Gaignaire

- ❖ Proposez à votre enfant de **participer à l'élaboration des repas** :
 - ✚ Votre enfant goûtera plus facilement un plat qu'il a préparé, il en sera même fier !
 - ✚ Faites sentir et toucher l'aliment lors des courses ou à la maison
 - ✚ Encouragez votre enfant à participer aux différentes étapes de la préparation: choix concerté de la recette, aide à l'achat des légumes, cueillette, lavage des légumes, équeutage des haricots verts, préparation de gâteaux...
 - ✚ Proposez à votre enfant de décorer les plats, de choisir son assiette, ses couverts, mettre la table...

- ❖ **Créez un cadre facilitant** : l'ambiance sonore, le visuel attractif, le côté chaleureux et convivial de son entourage sont autant de facteurs positifs qui peuvent jouer sur l'envie de goûter de votre enfant...

- ❖ L'enfant apprend à manger en voyant ses parents, n'hésitez donc pas à lui **montrer l'exemple** :
 - ✚ Mangez les aliments que vous présentez à votre enfant en même temps que lui : il sera ainsi rassuré de vous voir consommer l'aliment, « si papa et maman en mange, alors ça ne doit pas être trop dangereux »
 - ✚ Adoptez une attitude positive par rapport à cet aliment (posture, mimique, gestuelle) montrant qu'il vous donne envie
 - ✚ Ne forcez jamais votre enfant à goûter, au risque d'augmenter sa réticence

- ❖ **Racontez « l'histoire de l'aliment » à votre enfant** :
 - ✚ Racontez-lui l'histoire de l'aliment, sa recette, son mode de préparation, son origine...
 - ✚ Plus vous lui donnerez d'informations, plus votre enfant sera enclin à goûter et à expérimenter

- ❖ **Prenez le temps de découvrir l'aliment ensemble** :
 - ✚ Donnez envie de goûter l'aliment à votre enfant en lui expliquant pourquoi vous aimez cet aliment.
 - ✚ Donnez des informations sur son goût, son odeur, sa texture. Exemple : c'est un petit peu salé, doux, et juteux... Mettez en avant ce qu'il aime
 - ✚ Aidez votre enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent avec ses 5 sens (comme il l'a appris en atelier d'éducation au goût) : même avant la mise en bouche, votre enfant peut décrire l'aspect, la couleur, la forme, sa texture ou l'odeur de l'aliment... et cela lui donnera envie d'aller plus loin !

- ❖ **Présentez l'aliment plusieurs fois** (au moins 10 fois) car l'appréciation d'un aliment augmente au fur et à mesure des consommations :
 - ✚ Persévérez et présentez à votre enfant l'aliment régulièrement, plusieurs fois, au cours des semaines qui se suivent
 - ✚ Présentez-lui l'aliment sous la même forme pour qu'il le reconnaisse et s'y familiarise
 - ✚ Amenez votre enfant à goûter progressivement, par petites quantités : par exemple, demandez à votre enfant de goûter même si ce n'est qu'une bouchée, encouragez-le sans le forcer. Les quantités augmenteront progressivement et naturellement !

**Découvrez
les
ingrédients
avec vos 5
SENS !**



EN BREF : Créer un lien positif avec les aliments et prendre le temps !

ANNEXES

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS POUR LES SÉANCES
MESSAGE AUX PARENTS POUR INFORMER DU PROGRAMME
ALLERGIES ET INTOLÉRANCES
PRÉPARATION D'OUTILS PEDAGOGIQUES
BIBLIOGRAPHIE

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 ou/et 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.

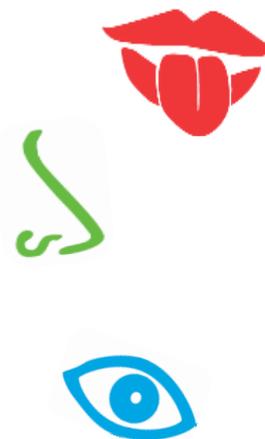
Conservation des denrées de la séance

Conserver dans la mesure du possible pendant une semaine après la dégustation, les emballages des produits dégustés en classe, et également 100 grammes de chaque produit ou préparation consommé en atelier.

Vous pouvez aussi vous référer au guide "Atelier cuisine et alimentation durable" pour les mesures sanitaires à adopter : <http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Guideateliercuisine.pdf>

Les Maternelles du goût !

ATELIERS AUTOUR DES 5 SENS et de l'EVEIL DU GOUT
DATES : _____



**Votre enfant a la chance de participer au programme
« Maternelles du goût » dans sa classe !**

Il s'agit de leur faire découvrir l'alimentation sous l'angle des 5 sens, du plaisir et de la convivialité ! Au cours de séances d'environ 1h, les enfants seront très actifs, ils utiliseront leurs sens pour rentrer en contact progressivement avec les aliments, les déguster et même réaliser leurs propres créations alimentaires !

Nous avons besoin de votre autorisation pour leur participation à ces ateliers et que vous remplissiez le formulaire « allergies » ci-joint.

Nous vous remercions par avance pour votre implication dans ce projet.

N'hésitez pas à reproduire les activités faites en classe à l'aide des « fiches enfants » fournies à chaque fin de séance, afin de continuer à donner envie à vos enfants de « goûter à tout » !



Association Eveil'O'Goût
www.eveillogout.com
21000 DIJON
Tel : 03 80 68 16 51

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Coupon à retourner à l'enseignante avant le _____

J'ai pris connaissance du projet d'éducation au goût en classe de
maternelles et j'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 préparés :

OUI NON

Fait à, le

Signature des responsables légauxl :

PRÉPARATION D'OUTILS PEDAGOGIQUES

Afin de créer vos propres outils pédagogiques (pour le TOUCHER et l'ODORAT), nous proposons plusieurs idées à réaliser (seul ou avec les enfants), en fonction de vos préférences et de ce que vous avez à disposition.

Avant de les proposer aux enfants, il est important de tester plusieurs fois vos outils (flairer, toucher) pour être certains qu'ils fonctionnent bien ensuite avec les enfants.

FABRIQUER DES OUTILS POUR LE SENS DU TOUCHER

Avec des boîtes de conserve, des pots en verre, ou des boîtes de lait en poudre pour bébé, ou d'autres récipients de votre choix dans lequel une main peut entrer :

- Nettoyer le contenant choisi
- S'il n'est pas transparent, y incorporer du papier kraft ou du tissu opaque de manière à ce que le contenu des pots ne se voit pas (voir exemple sur la photo ci-dessous : pots réalisés avec des pots à conserve en verre)
- Poser un carré de tissu sur le pot et l'entourer d'un gros élastique ou d'un cerclage en acier pour les pots à conserve en verre
- Découper avec un cutter une croix au centre du carré de tissu de manière à pouvoir passer une main à l'intérieur du pot.
- Doubler le carré de tissu avec du gros scotch ou un support plus rigide pour consolider si besoin.



Avec des « gants tactiles » ou des chaussettes :

- Disposer l'élément à faire toucher dans un petit sac opaque comme sur la photo ci-dessus ou au fond d'une grande chaussette !

Avec un T-shirt d'enfant :

- Fermer le bas d'un T-shirt et le passage de la tête (en cousant ou en agrafant)
- Disposer l'élément à toucher dans le T-shirt en passant par les manches
- Inviter les enfants à toucher l'élément avec leurs 2 mains en même temps en passant par les trous des manches.

FABRIQUER DES OUTILS POUR LE SENS DE L'ODORAT

Avec un emballage de cadeau ®Kinder :

- Percer des trous avec un clou et un marteau sur un des sommets d'un emballage plastique que l'on trouve à l'intérieur d'un œuf type ®Kinder
- Insérer les éléments à faire sentir (épices, herbes aromatiques, etc.) dans un sachet de thé vide bien refermé
- Mettre ce sachet de thé vide dans l'emballage ®kinder

Avec un gobelet américain jetable en carton avec couvercle :

- Acheter des gobelets carton jetable avec couvercles (pour passer la paille) qui se trouvent en grande surface
- Percer des trous dans le couvercle en plus de celui où passe la paille

Avec un pot de yaourt :

- Laver des pots de yaourt et disposer du papier d'aluminium dessus pour les recouvrir
- Faire des petits trous dans le papier d'aluminium avec une fourchette

Autres idées :

- Disposer des éléments très aromatiques dans un petit sac en tissu ou dans une chaussette (type sacs de lavande)
- Acheter une saupoudreuse à sucre dans un magasin de cuisine (comme sur la photo ci-dessous) et disposer du papier bulle dans un gobelet si la saupoudreuse est profonde (voir photo).



QUANTITE à prévoir : Pour un groupe de 20 participants, prévoir environ 6 ou 7 pots ou sacs (toucher ou odorat) contenant le même élément, pour en avoir un à faire circuler par groupe de 2-3 enfants.

BIBLIOGRAPHIE

- ▶ APFELDORFER Gérard. « Manger en paix ! », Odile Jacob, 2009
- ▶ GAIGNAIRE Aude & POLITZER Nathalie Les restos du goût - 12 ateliers au restaurant scolaire, Yves Michel, 2010
- ▶ Programme de formation des enseignants Les Classes du Goût, Ministère de l'Agriculture de l'Alimentation et des Forêts, 2012.
- ▶ Programme d'éducation au goût conçu et animé par Marine Pouyfaucou et Aude Gaignaire, dans le cadre du projet de recherche EveilSens, coordonné par Pascal Schlish et Christine Lange, au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation à Dijon, avec le financement de la Fondation Nestlé et du Conseil Régional de Bourgogne, 2011-2013

Conception et rédaction : Association Eveil'O'Goût, Dijon (Aude Gaignaire, directrice, Laurie Bourgeois, chargée de projet et formatrice, Stéphanie Pagot, éducatrice du goût)

Conception des mallettes, théâtre et personnages d'ombres : Coco d'en haut, Marseille

Avec le soutien financier de : La Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de Bourgogne Franche-Comté et de l'Agence Régionale de la Santé de Bourgogne-Franche-Comté

Imprimé en France par : I.C.O Imprimerie, Dijon



Droits de diffusion de l'ouvrage : Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de Bourgogne Franche-Comté et Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation