

La journée du gout

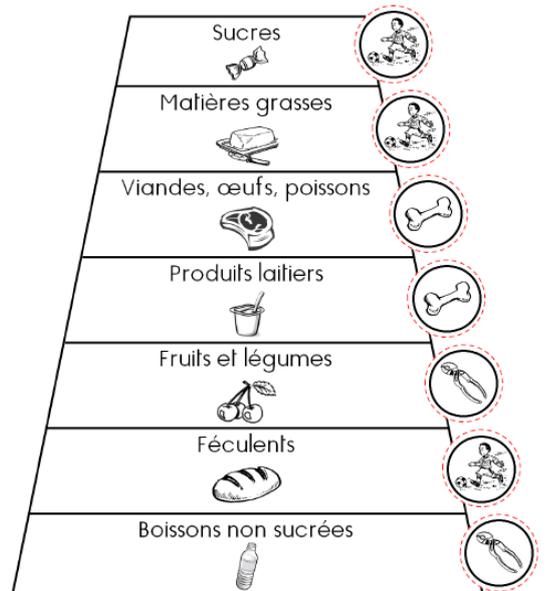
Atelier 1 : La pyramide alimentaire

Matériel :

- Affiche de la pyramide alimentaire vide
- Logos représentant les rôles des aliments (os = pour grandir, mouvement = pour avoir de l'énergie, outil = aliments outils)
- 7 boites étiquetées avec le nom des familles d'aliments
- Des aliments en plastique

Mise en place : Placer les boites étiquetées sur une table. Tous les aliments à trier sont placés « en vrac » dans un bac.

Consignes : Classer chaque aliment dans la bonne famille (placer chaque aliment dans la bonne boîte). Puis associer chaque fichette à la bonne famille.



Atelier 2 : Qu'est-ce que ça sent ?

Matériel :

- Gobelets en plastique opaque
- Mouchoirs en papier, élastiques, cure-dents
- Aliments odorants (un par gobelet) : citron, banane, menthe, fromage, vanille, chocolat, café...

Mise en place : Mettre un aliment dans chaque gobelet. Recouvrir d'un mouchoir en papier percé de petits trous à l'aide d'un cure-dents. Numéroté les gobelets.

Consignes : Sentir, identifier l'aliment et noter son nom sur le livret élève. Aux élèves de cycle 3, on demandera de décrire un souvenir évoqué par chaque odeur. A la fin, comparer les réponses des élèves.

Atelier 3 : Les 4 saveurs

Matériel :

- 8 aliments relevant des 4 saveurs : citron, cornichons (acide) / endive, chocolat 85% (amer) / sucre, fruits secs (sucré) / gros sel, saucisson (salé).
- Assiettes en carton

Mise en place : Disposer les aliments découpés dans les assiettes, recouvertes de papier alu pour en dissimuler le contenu. La dégustation de chaque aliment se fait les yeux fermés. Faire un premier tour de dégustation avec un aliment de chaque saveur. Puis faire un second tour avec les aliments restants (la reconnaissance de la saveur se fait alors plus facilement).

Consignes : Gouter chaque aliment en observant bien quelle zone de la langue réagit à son gout. Verbaliser son ressenti. Terminer par compléter le schéma de la langue dans le livret élève.

Atelier 4 : Je vois, je goute...

Matériel :

- 3 bouteilles de sirops colorés :
Sirop de grenadine coloré en vert / Sirop de pêche coloré en jaune / Sirop de citron coloré en rouge
- Gobelets en plastique

Mise en place : Donner un gobelet à chaque élève.

Après la dégustation, procéder à une seconde dégustation à l'aveugle (ex : les élèves ferment les yeux, leur donner du sirop de grenadine coloré en vert et leur demander de l'identifier les yeux fermés). Conclure qu'on ne peut pas se fier à sa vue pour goûter un aliment.

Consignes : Suivre le déroulement du livret élève : observer / sentir / goûter / identifier.

Atelier 5 : L'aliment mystère

Matériel :

- Aliment rare (aliment choisi : confiture figes/violette)
- Petites cuillères

Consigne : Gouter les yeux fermés, décrire les sensations (consistance, gout, j'aime/je n'aime pas, ça me fait penser à...).

Les élèves tentent d'identifier l'aliment mystère, puis le découvrent et s'expriment sur cette découverte.