

LA MÉTHODE DE DÉGUSTATION

Découvrir un nouvel aliment peut être déroutant pour un jeune mangeur. Le découvrir par le biais de la dégustation permet de prendre le temps de découvrir toutes les sensations de cet aliment de façon apaisée mais aussi de mettre des mots sur ses propres ressentis pour nuancer son jugement.

Lors de cet atelier, proposez aux enfants de déguster un aliment de saison sous deux formes comme le raisin blanc frais & le raisin sec.

PUBLICS CIBLES

- A l'oral : à partir de 5 ans - 5 à 20 min
- A l'écrit : 7-8 ans - 30 à 40 min

MATERIEL

- Une fiche de dégustation et un crayon par participant
- Une assiette par jeune mangeur
- Un grain de raisin blanc et de raisin sec par personne
- Une serviette par participant
- Selon le produit : une planche à découper et un couteau

DÉROULEMENT PAR SEQUENCES

- Cf. tableau ci-dessous

ASTUCES

- Si un élève ne souhaite pas manger l'aliment, proposez-lui de le découvrir avec le sens de la vue, de l'odorat, du toucher et celui de l'ouïe. Vous pouvez éventuellement lui conseiller de simplement poser l'aliment sur sa langue pour en avoir la saveur et les sensations, sans l'ingérer.
- Avant l'atelier, consulter la fiche de dégustation « pré-remplie ». Vous y trouverez de nombreux termes de vocabulaire ainsi qu'un ordre d'utilisation des sens.
- Pour chacun des sens, commencez toujours par le raisin frais. En effet, du à sa teneur faible en eau, le raisin sec a une odeur et une saveur plus intense que le raisin frais.
- Pour flairer/sentir, vous pouvez demander aux enfants de couper l'aliment en deux.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les 5 sens et les organes correspondants.
- Développer le vocabulaire lié à l'expression des goûts et des dégoûts.
- Développer le vocabulaire lié aux sensations.
- Mettre en évidence les différences de sensibilités au sein du groupe.
- Encourager le dépassement de la néophobie (*peur des nouveaux aliments*).

FICHE ATELIER (SUITE)

SEQUENCES	Objectifs spécifiques POURQUOI ?	Messages QUOI ?	Moyens d'animation COMMENT ?	Durée
Séquence 1 Accueil	Donner les règles de dégustation	Pendant la dégustation vous devez : Attendre les consignes avant de déguster Garder l'aliment longtemps en bouche pour bien ressentir Ne pas manger l'aliment en entier afin de pouvoir comparer ses perceptions avec celle des autres	Explication des règles Demander aux jeunes de reformuler	5 minutes
Séquence 2	Expliquer la règle pour l'animateur et distribution des aliments et fiches de dégustation	«Je vous oblige à avoir un aliment dans votre assiette mais je ne vous obligerai pas à goûter»	Explication sur le fait qu'ils ont le droit de ne pas goûter. Leur offrir cette liberté va dédramatiser la peur du nouvel aliment.	5 minutes
Séquence 3	La dégustation avant la mise en bouche	Nous allons commencer par regarder l'aliment (forme / couleur / aspect) Puis nous allons le sentir (cela me fait penser à l'odeur de ...) Ensuite, nous allons palper	Alterner entre ressentir de façon silencieuse et individuelle et des échanges dans le groupe sur les sensations Ensuite chacun écrit le ou les mots qui lui semblent le plus adapté à son ressenti.	10 minutes
Séquence 4	La dégustation pendant la mise en bouche	Maintenant nous allons mettre un petit bout d'aliment en bouche et se concentrer sur sa/ses saveur(s) (<i>sucré / salé / acide / amer</i>) et les stimulations chimiques (<i>piquant / brûlant / rafraîchissant / astringent. . .</i>) Reprenons un petit morceau pour sentir les arômes en bouche (les sensations olfactives). Puis les sensations tactiles en bouche (<i>pression caresse température / est-il cassant / fondant</i>) Enfin les sons en bouche		10 minutes
Séquence 5 conclusion	L'impression d'ensemble du produit	Maintenant que nous avons dégusté cet aliment. Qu'en pensez-vous ? Argumentez avec les mots notés dans le tableau de dégustation	Un tour de parole dans le groupe	5 minutes

FICHE DE DÉGUSTATION simple (1 seul aliment)

Aliment dégusté :

LE SENS	ACTION	MES SENSATIONS
---------	--------	----------------

AVANT LA MISE EN BOUCHE

La vue	REGARDER	L'état La forme L'aspect La couleur
Le toucher	PALPER	Quand j'appuie Quand je caresse La température
L'odorat	FLAIRER	La/les Odeurs ça me fait penser à
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ?

DANS LA BOUCHE (PRENDRE UN PETIT BOUT D'ABORD...)

Le goût	GOUTER avec la langue et la bouche	Saveurs / sensations
Le toucher	TOUCHER PALPER	Pression avec les dents Caresse avec la langue Température
L'odorat	FLAIRER	Arômes <i>se boucher le nez, mettre l'aliment en bouche puis se déboucher le nez</i>
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ? <i>mettre l'aliment en bouche, boucher ses oreilles puis mâcher</i>

MON IMPRESSION GÉNÉRALE

J'ai aimé...	
J'ai moins aimé ...	

FICHE DE DÉGUSTATION comparée (2 aliments)

Aliments dégustés :

LE SENS	ACTION	MES SENSATIONS
---------	--------	----------------

AVANT LA MISE EN BOUCHE			raisin blanc frais	raisin sec
La vue	REGARDER	L'état La forme L'aspect La couleur		
Le toucher	PALPER	Quand j'appuie Quand je caresse La température		
L'odorat	FLAIRER	La/les Odeurs ça me fait penser à		
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ?		

DANS LA BOUCHE (PRENDRE UN PETIT BOUT D'ABORD...)

Le goût	GOUTER avec la langue et la bouche	Saveurs / sensations		
Le toucher	TOUCHER PALPER	Pression avec les dents Caresse avec la langue Température		
L'odorat	FLAIRER	Arômes <i>se boucher le nez, mettre l'aliment en bouche puis se déboucher le nez</i>		
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ? <i>mettre l'aliment en bouche, boucher ses oreilles puis mâcher</i>		

MON IMPRESSION GÉNÉRALE

J'ai aimé...			
J'ai moins aimé ...			

FICHE DE DÉGUSTATION exemple

Aliment dégusté :

RAISIN BLANC FRAIS // RAISIN SEC

LE SENS	ACTION	MES SENSATIONS
---------	--------	----------------

AVANT LA MISE EN BOUCHE

La vue	REGARDER	L'état solide // solide
		La forme ovale // arrondi, fripé-froissé
		L'aspect brillant satiné // brillant tacheté
		La couleur vert tendre, orange-marron à sa base, translucide // marron foncé, translucide
Le toucher	PALPER	Quand j'appuie ferme, moelleux // mou, collant
		Quand je caresse lisse et sec à l'extérieur // rugueux et sec à l'extérieur
		La température frais // tempéré
L'odorat	FLAIRER	La/les Odeurs ça me fait penser à odeur végétale, herbacée, feuille, verdure, fraîcheur // épicé, fruit cuit
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ? pas de son // pas de son

DANS LA BOUCHE (PRENDRE UN PETIT BOUT D'ABORD...)

Le goût	GOUTER avec la langue et la bouche	Saveurs / sensations sucré, acide, astringent *// sucré (* donne une sensation de langue sèche et rugueuse)
Le toucher	TOUCHER PALPER	Pression avec les dents juteux, gélatineux // mou, fondant
		Caresse avec la langue peau et chaire lisse, chaire humide // rugueux
		Température frais // température ambiante, tiède
L'odorat	FLAIRER	Arômes se boucher le nez, mettre l'aliment en bouche puis se déboucher le nez frais, herbacé, fruité ... // caramel, cassonade ...
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ? son froissé // son feutré mettre l'aliment en bouche, boucher ses oreilles puis mâcher

MON IMPRESSION GÉNÉRALE

J'ai aimé...	ex. le juteux du raisin frais écrasé dans la bouche
J'ai moins aimé ...	ex. le rugueux du raisin sec sur la langue.