

Les Aliments dans tous les sens

Semaine du goût du 08 au 12 octobre 2018

LA VUE : le rôle des yeux

La vue est l'un des premiers sens qui est en éveil quand il s'agit de manger, elle permet d'anticiper le goût et influence notre désir d'y goûter ou non.

Les enfants se fient beaucoup à l'apparence, à l'aspect visuel, à la forme et à la couleur des aliments pour savoir si l'aliment sera bon ou non.

Notre appétit est stimulé par les aliments et les présentations appétissantes qui renvoient au cerveau un message positif.

Ainsi lorsque l'on perçoit un aliment notre cerveau crée une attente gustative.



Activités :

• La vue est parfois trompeuse

Présentez des sirop de fruits de même couleur dans des gobelets : fruits rouges (grenadine, fraise, cassis, violette...), fruits jaunes (pêche, ananas, anis, pamplemousse, citron, fruit de la passion, pomme...) pour faire deviner les différents goût et montrer aux enfants que la vue donne des informations sur les aliments mais qu'elle ne suffit pas toujours pour les identifier.

Commencez par observer les couleurs pour deviner puis sentir et enfin goûter.

• La couleur ne fait pas toujours le goût

Ajoutez un colorant alimentaire liquide (ex. : vert, bleu, rouge) dans différents yaourts aromatisés (ex. : pêche, abricot, framboise, fraise, vanille).

Demandez aux enfants de deviner leur vraie saveur.

Sont-ils influencés par le colorant alimentaire ? À quel parfum associent-ils généralement chaque couleur ?



L'ODORAT : le rôle du nez

Le nez est capable de distinguer quelques 20 000 parfums. Les odeurs sont captées par la cavité nasale avant et pendant que l'on mange.

L'odeur que dégage un plat participe également à la première perception.

Quand un aliment est mastiqué, les éléments odorants se dégagent dans les fosses nasales et, en remontant dans le nez, stimulent l'odorat et permettent de mieux percevoir la saveur des aliments.

Quand quelqu'un est enrhumé, il est courant d'entendre dire que les aliments n'ont pas leurs saveurs habituelles ou qu'ils n'ont pas de goût. Le rôle du nez est donc très important.

Sentir les arômes est ainsi intimement lié au goût : on déguste des arômes. C'est cet ensemble "goût et arôme" qui constitue la saveur. Cette sensation olfactive puis gustative s'estompe rapidement, en principe après 4 ou 5 bouchées.

Activités :

• Loto des senteurs

Disposez dans des flacons opaques différentes épices (cannelle, cury, poivre, clou de girofle, curmin, sel, thym, romarin, anis, ...) ou différents aliments très odorants coupés ou écrasés (oignon, menthe, vinaigre, café, poivre, banane, sirop de fraise, vanille liquide, chocolat en poudre...) et proposez aux enfants de les "sentir à l'aveugle".

Demandez-leur de dire à quoi ils associent chaque odeur, puis de jouer à les reconnaître.

• Nez à nez

Bandez les yeux des enfants et demandez-leur de se boucher le nez avant de goûter des aliments, par exemple des morceaux de pomme et de poire, puis de goûter à nouveau les mêmes aliments avec le nez libre.

Seront-ils en mesure de différencier le goût de la poire de celui de la pomme ?



LE GOÛT : le rôle de la bouche

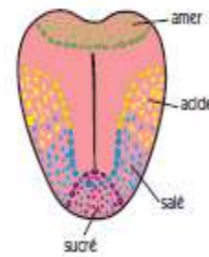
Le goût est l'un des 5 sens qui renseigne sur la saveur et la composition des aliments. Les papilles situées sur la langue permettent de détecter si un aliment est acide, amer, salé ou sucré.

La salive a un rôle indispensable pour distinguer les goûts et parfums. Lors de la mastication avec les dents, la salive dilue les aliments pour que leur goût et leurs saveurs infiltrent les papilles gustatives.

Les papilles gustatives permettent de déterminer la température, les textures, la consistance de la nourriture et les différentes sensations.

Les goûts fondamentaux :

- sucré, au bout de la langue (sucre).
- salé, devant et réparti sur les deux côtés (sel).
- acide, derrière et réparti sur les deux côtés (citron, vinaigre).
- amer, au fond de la langue (chocolat noir).



Dès la naissance les bébés ont une attirance pour le goût sucré et une aversion pour le goût amer. Ainsi le goût est façonné dès l'enfance, c'est pourquoi il est important de proposer une alimentation variée et diversifiée.

Le goût se construit tout au long de la vie.

La mémoire est trompeuse et décide souvent si un aliment va être apprécié ou non. C'est pour cela qu'il faut goûter plusieurs fois un aliment avant de pouvoir définir s'il est à notre goût ou non. La présentation d'un nouvel aliment participe grandement à l'éducation au goût. Les goûts diffèrent en fonction des cultures mais aussi de l'éducation.

Le goût peut également être un mécanisme de défense car le mauvais goût nous incite à recracher. Les poisons, aliments pourris, et autres substances nocives ont souvent un goût caractéristique, généralement très amer et le goût mais aussi l'odorat nous préviennent des denrées nuisibles pour notre organisme.



Activités sur le rôle du goût :

• Des goûts et des mots

Proposez aux enfants de jouer à dire ce que l'on aime et ce que l'on aime moins. Quel est ton plat préféré ? Pourquoi ? Quel plat n'aimes-tu pas ? Pourquoi ?

Demandez aux enfants de jouer à donner des expressions autour de l'alimentation. Exemples : par l'odeur alléché, avoir la pêche, avoir la banane, avoir la frite, être rouge comme une tomate, avoir un cœur d'artichaut, n'en faire qu'une bouchée, c'est la cerise sur le gâteau, les carottes sont cuites, chanter comme une casserole, pédaler dans la choucroute, avoir la tête comme une citrouille, en faire tout un fromage, haut comme trois pommes, mi-figue, mi-mis, mettre du beurre dans les épinards, mettre son grain de sel, chanter en yaourt...

Demandez aux enfants de jouer à donner des sensations autour de l'alimentation. Exemples : c'est ferme, ça pique, ça craque, c'est frais, c'est gluant, c'est râpeux, c'est visqueux, c'est bon, c'est succulent, c'est salé, c'est doux, ça brûle, c'est amer, ça donne l'eau à la bouche, c'est lisse, ça frit, j'ai le ventre qui gargouille, c'est beau, c'est coloré, ça croustille, c'est chaud, ça embaume, ça chatouille le nez, ça sent fort, c'est froid, ça sent bon, c'est dur, ça pétille, c'est sucré, c'est liquide, c'est pâteux...

Activité sur le rôle de la salive :

• Sur le bout de la langue

Pour découvrir le rôle essentiel de la salive dans la détection du goût, jouer à tirer la langue, puis essuyer-la avec un papier absorbant et enfin déposer un morceau de chocolat. Est-ce que le goût est discerné ? Les enfants peuvent déduire de cette expérience que la salive est impliquée dans la perception du goût.

Activité sur le rôle des papilles :

• Miroir, mon beau miroir, dis-moi comment sont mes papilles

Pour faire ressortir les papilles : boire un verre de lait et déposer une goutte de colorant alimentaire sur la langue. Cela fera ressortir les papilles gustatives, utiliser un miroir pour montrer aux enfants leurs papilles.

Puis testez les papilles avec des doses différentes de sucre dans de l'eau : un verre sans, un verre avec 5g, puis 10g et 15g. Dans le désordre demandez aux enfants de les classer du moins au plus sucré. Vous pouvez également faire ce test avec du sirop plus ou moins dilué.

• Km Goût

Jouez à retrouver les 4 saveurs fondamentales : salé, sucré, acide, amer. Disposez les ingrédients (sucre, sel, poivre, citron, chips, comichon, miel, vinaigre, pamplemousse...) dans des ramequins. Procédez à la dégustation à l'aveugle pour retrouver les différentes saveurs.

LE TOUCHER : le rôle de la peau et de la bouche

Le toucher nous permet d'identifier la texture des aliments et participe à leur perception : dur, mou, moelleux, râpeux, onctueux, chaud, froid, etc.

La langue et les dents sont des acteurs majeurs dans le principe de sensation du toucher. Gardées en bouche, les textures se modifient et peuvent renforcer la notion de plaisir : par exemple un carré de chocolat qui fond en bouche change de texture.

La texture est ainsi tout aussi importante dans l'acceptation ou le rejet d'un aliment.

La température des aliments peut aussi

modifier la perception du goût en accentuant ou en atténuant les saveurs. À chaque repas, il est donc important de proposer des aliments à températures et à textures variées.

Activités :

• Chaud / froid

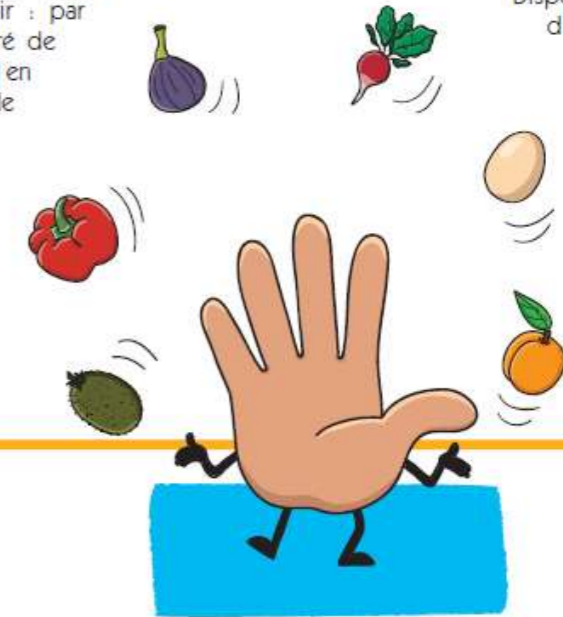
Faites goûter aux enfants du lait nature (froid, puis chaud) et du lait au chocolat (froid, puis chaud).

Demandez-leur de comparer ces différentes saveurs.

• Devine à tâtons

Disposez dans un sac opaque divers fruits et légumes (pomme, poire, tomate, banane, courgette, aubergine, carotte...).

Demandez aux enfants d'en attraper un, de le décrire au toucher et de trouver son nom avant de le sortir du sac.



L'OUÏE : le rôle des oreilles

Les sons que font les aliments lors de la préparation et de la mastication façonnent ou éveillent des souvenirs et des goûts dans la mémoire des enfants et influent sur l'appréciation des aliments. Ainsi l'ouïe intervient aussi sur notre comportement alimentaire.

Si l'on mange dans un environnement très bruyant on perçoit moins les goûts et le plaisir gustatif est amoindri.

Activité :

• Les yeux fermés, ouvrez vos oreilles

Bandez les yeux des enfants.

Demandez-leur à quels aliments et goûts les différents bruits leur font penser.

- Croquer dans une pomme
- Rompre du pain
- Manger une biscotte
- Verser de l'eau dans un verre
- Manger des chips
- Manger des pop-corn
- Ouvrir un emballage de bonbon...

