

Fiche 6 : Mon goût et mes 5 sens

Matériel

- Images en annexe 6.2
- 1 à 2 tablettes de chocolat ou autre aliment
- 2 gobelets par élève
- 2 bouteilles d'eau
- Du sel
- 1 assiette de divers aliments

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de se questionner sur leurs 5 sens et leur importance dans leur alimentation.

Objectifs :

- Être capable d'identifier les sens qui impactent l'alimentation
- Repérer le rôle de chacun de nos sens dans l'alimentation
- Identifier l'étape où intervient chacun des sens dans l'alimentation et son importance
- Comprendre quelles différences il y a à consommer un plat préparé plutôt que de le cuisiner

Techniques utilisées :

- Atelier de découverte

Déroulé de l'animation :

Étape préalable : Préparation des îlots

L'animateur positionne 5 îlots de tables. (cf. Annexe 6.1 pour le détail des îlots)

45 min Temps 1 : L'animation

L'animateur compose 5 groupes de participants. Chacun des groupes travaillera pendant 5 à 10 minutes sur un îlot de table. Les groupes tournent dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à revenir au point de départ.

A chaque îlot les participants découvriront un sens et devront remplir une fiche de réflexion.

20 min Temps 2 : Débriefing

Chaque groupe revient sur l'échange qu'il a eu avec la fiche de réflexion. L'animateur prend des notes sur un tableau.

| Activité courte | Activité longue |
|---|---------------------------|
|  | 7 ans et plus |
|  | Avoir une pensée critique |
|  | Avoir une pensée créative |
|  | Avoir conscience de soi |



Pour aller plus loin :

- L'aventure sensorielle dans l'alimentation
- Éducation alimentaire : 21 ateliers d'éveil au goût et aux 5 sens
- Les 5 sens et l'alimentation



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.1 : Mon goût et mes 5 sens



Îlot 1 - La vue

- **Pour l'animateur** : placer les cartes images dans le désordre.
- **Pour les participants** : prendre connaissance des photos durant 5 minutes, puis réfléchir ensemble sur la fiche de réflexion (Cf. Fiche de réflexion îlot 1).



Îlot 2 - Le toucher

- **Pour l'animateur** : préparer une assiette contenant différents aliments de textures différentes (pain sec, peau d'orange, feuille de salade..)
- **Pour les participants** : toucher les aliments contenus dans l'assiette et répondre à la fiche de réflexion. (Cf. Fiche de réflexion îlot 2)



Ils peuvent le faire les yeux fermés.



Îlot 3 - L'ouïe

- **Pour l'animateur** : préparer une enceinte pour faire écouter la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=T595Mxi04YU>
- **Pour les participants** : écouter le son de la vidéo, puis répondre à la fiche de réflexion après échange dans le groupe. (Cf. Fiche de réflexion îlot 3)



Ils peuvent le faire les yeux fermés pour une meilleure concentration.



Îlot 4 - L'odorat

- **Pour l'animateur** : préparer deux carrés de chocolat (ou autre aliment - attention aux allergies !!)
- **Pour les participants** : L'animateur propose 1 carré de chocolat par participant. Il doivent prendre le temps de le déguster. Refaire le même exercice mais avec le nez bouché. Que constate t-on ? Répondre à la fiche de réflexion. (Cf. Fiche de réflexion îlot 4)



Îlot 5 - Le goût

- **Pour l'animateur** : préparer 2 gobelets par participant. Mettre sur la table une bouteille d'eau classique et la seconde contenant du sel sans les identifier. Distribuer un verre par participant. Dans un premier temps proposer l'eau normale. Dans un second, de l'eau salée.
- **Pour les participants** : Visuellement, il n'y a aucune différence entre les deux eaux, qu'en pensent les participants ? Répondre à la fiche de réflexion. (Cf. Fiche de réflexion îlot 5)

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.1 : Mon goût et mes 5 sens



Ilot 1 - La vue

- 👁️ Que vous évoquent ces photo ?
- 👁️ Les couleurs des aliments ont-elles une importance ?
- 👁️ Que nous indique la vue dans le choix de nos fruits et légumes dans les supermarchés ?
- 👁️ La vue peut-elle nous aider à savoir si un aliment est consommable ou non ?
- 👁️ Ces photos nous mettent-elles en appétit ? Pourquoi ?
- 👁️ Peut-on reconnaître les textures avec la vue ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.1 : Mon goût et mes 5 sens



Ilot 2 - Le toucher

- 👉 Quel est l'intérêt de toucher un aliment que l'on va manger ? A quoi cela sert ?
- 👉 Que nous indique le toucher dans le choix de nos fruits et légumes dans les supermarchés ?
- 👉 Le toucher peut-il nous aider à savoir si un aliment est consommable ou non ?
- 👉 Quelles textures reconnaissez-vous ?
- 👉 Quelles textures peuvent vous mettre en appétit ? Pourquoi ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.1 : Mon goût et mes 5 sens



Ilot 3 - L'ouïe

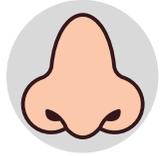
- 👂 Quels sons avez-vous reconnus ? Quelles sont les actions associées ?
- 👂 Ces sons vous ont-ils mis en appétit ? Pourquoi ?
- 👂 Sont-ils présents lorsque l'on consomme un plat préparé ? Pourquoi ?
- 👂 Écouter ces sons a-t-il fait travailler votre imagination ? Auriez-vous envie de voir les images ?
- 👂 Quel serait l'impact sur notre alimentation si nous perdions ce sens ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.1 : Mon goût et mes 5 sens



Ilot 4 - L'odorat

-  Quelles différences faites-vous entre la dégustation du chocolat la première fois, puis avec le nez bouché ?
-  Pouvez-vous en déduire le rôle de l'odorat dans l'alimentation ?
-  Prendrions-nous autant de plaisir à manger si nous perdions ce sens ?
-  Dans la rue vous est-il déjà arrivé qu'une odeur vous mette en appétit ? par exemple l'odeur des croissants chauds près d'une boulangerie
-  Que ressentez-vous au niveau de votre corps qui vous indique que vous commencez à être en appétit ?
-  Ce sens peut-il nous indiquer si un aliment est consommable ou non ?

Annexe Fiche 6.1 : Mon goût et mes 5 sens



Ilot 5 - Le goût

- 👄 Quelles différences entre les deux verres d'eau ? Quelle à été votre réaction ?
- 👄 Visuellement il n'y a pas de différence entre les 2 eaux, quel a été le rôle du goût ?
- 👄 Prendrions-nous autant de plaisir à manger si nous perdions ce sens ?
- 👄 Peut-on utiliser ce sens pour choisir nos aliments dans les magasins ? Les autres sens sont-ils importants ?
- 👄 Seul ce sens est sollicité lorsque nous mangeons un plat préparé ? Est-ce suffisant pour prendre du plaisir ?
- 👄 Ce sens peut-il nous indiquer si un aliment est consommable ou non ?

Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.2: Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



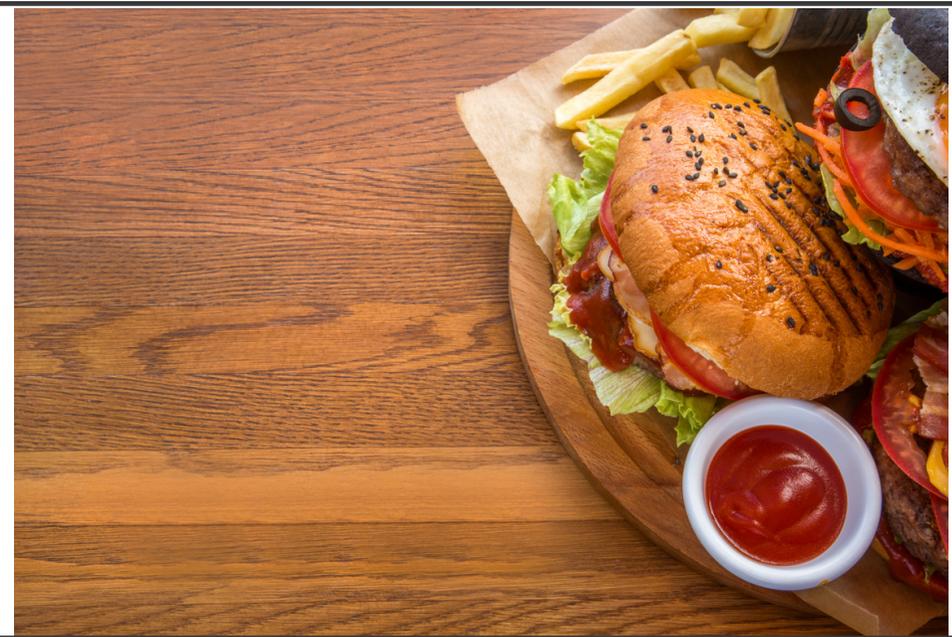
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?



Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.2: Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens

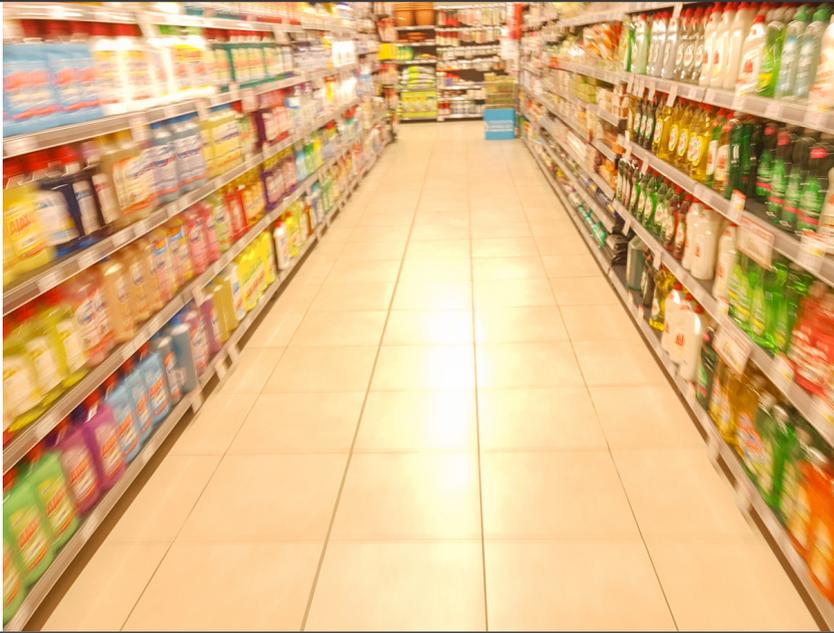


Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

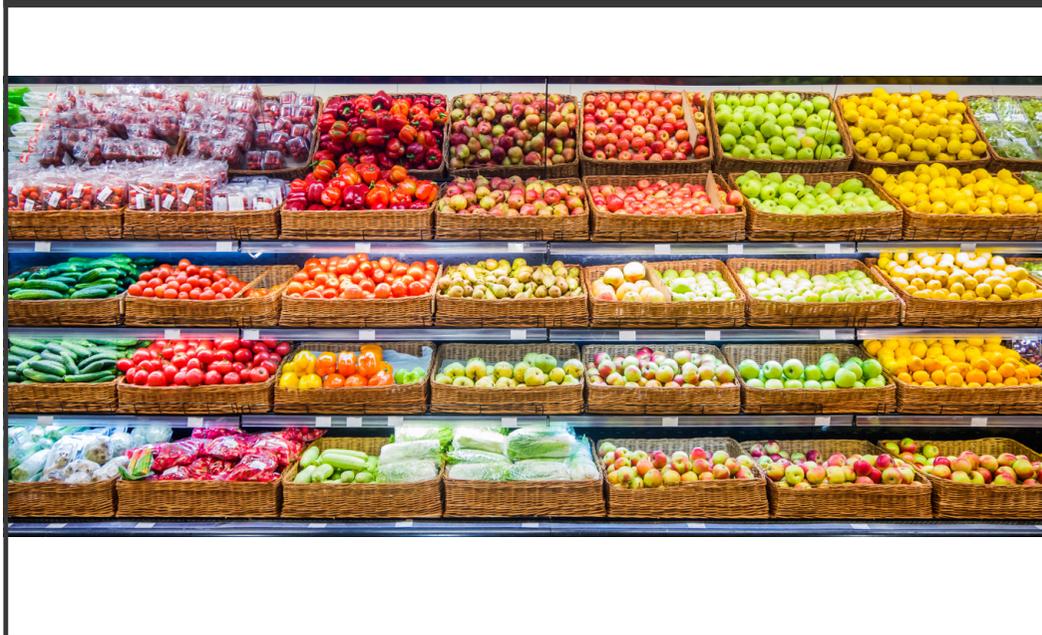
Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?



Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 6.2 : Mon goût et mes 5 sens



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?