

Le goût des aliments et leurs préférences : manger avec les 5 sens

CHAPITRE 5 Alimentation et relation aux autres, relation à soi

1h15



→ Documents associés

Fiches Info

- FI 29 L'alimentation et les 5 sens

Doc'Ado

- DA 40 Je savoure et j'en parle

→ Objectifs

Au terme de l'activité, les adolescents seront capables :

- d'identifier l'influence exercée sur leurs comportements et leurs préférences alimentaires par la dimension organoleptique des aliments ;
- de ressentir et de communiquer ce qu'ils ressentent avant, pendant et après la dégustation d'un aliment ;
- de décrire les caractéristiques sensorielles (goût, odeur, aspect, texture, bruit) de différentes variétés d'aliments ;
- d'argumenter ses préférences alimentaires.

→ Méthode

Atelier sensoriel et discussion

→ Professionnels et niveaux

- Les professeurs de SVT, 6^e, 5^e, 3^e
- Les professeurs de français, tous niveaux
- Les intendants et personnel de restauration, tous niveaux

→ Matériel

- 3 carafes ou bouteilles d'eau
- Des gobelets, des assiettes en carton (au moins 1 par adolescent) et des couverts utiles à la dégustation des aliments choisis
- 9 produits alimentaires à déguster, choisis de la façon suivante :
3 aliments issus de chacune des catégories suivantes : fruits ou légumes (fruit ou jus de fruit ou légume consommé cru) ; laitage (yaourt ou lait fermenté ou fromage blanc) ; produit céréaliers (pain...). Chacun des 3 aliments est décliné en 3 variétés différentes.
Par exemple :
 - > Aliment de la catégorie « fruits et légumes » :
pomme : 1 Golden, 1 Granny, 1 Red Chief...
ou poire : 1 Conférence, 1 Williams, 1 Louise Bonne...
ou jus d'orange : orange fraîchement pressée ou jus d'orange 100 % pur jus avec pulpe, jus à base de concentré sans sucre ajouté, nectar...
ou tomate : tomate cerise, grosse tomate à cuisiner crue, tomate pelée en conserve...

- > Aliment de la catégorie « laitages » :
yaourt nature : écrémé, au lait entier, au lait de chèvre...
ou yaourt nature de texture différente : yaourt « ordinaire », yaourt brassé ou yaourt à la grecque, lait fermenté à boire...
- > Aliment de la catégorie « produits céréaliers » :
pain : pain blanc type baguette, pain complet ou de seigle, pain aux céréales ou autres pains spéciaux...

- Tableau ou « paper board » + feutres
- 1 feutre par adolescent pour écrire sur les gobelets et les assiettes
- Doc'Ado 40 « Je savoure et j'en parle »

→ Préparation

- Dans la mesure du possible, prévoir la dégustation dans un environnement agréable propice à la détente.
- Se procurer le matériel et les différents aliments à proposer, en quantité adaptée au nombre d'adolescents.
- Imprimer le Doc'Ado 40 « Je savoure et j'en parle ».
- Préparer les 9 produits alimentaires à déguster en les présentant de la façon la plus neutre possible.
 - > Présenter exactement de la même façon les 3 variétés de chacune des 3 catégories d'aliments choisies en attribuant un numéro de 1 à 3 à chaque variété.
Exemple : pour l'aliment de la catégorie « fruits et légumes », présenter :
 - les morceaux de la 1^{ère} variété dans un récipient n° 1,
 - les morceaux de la 2^e variété dans un récipient n° 2,
 - les morceaux de la 3^e variété dans un récipient n° 3.
 - > Les aliments solides (fruits, pain, etc.) seront découpés en petits morceaux, en mettant chaque variété sur une assiette ou dans un grand récipient numéroté de 1 à 3.
 - > Les aliments liquides (jus de fruit, etc.) seront transvasés dans des carafes ou bouteilles identiques, également numérotées selon la variété de jus.
 - > De même, les 3 variétés de laitages seront transvasées dans 3 saladiers numérotés ou dans plusieurs ramequins regroupés par numéros.
- Disposer sur une table les gobelets, la ou les carafes d'eau, les assiettes jetables et les différents récipients contenant les aliments ainsi préparés.

→ Déroulement

- Discussion collective en préambule à la dégustation (15 à 20 minutes)
 - Demander à chaque élève de citer un aliment qu'il aime, un aliment qu'il n'aime pas et de dire pourquoi (questions : « Qu'est-ce qui te plaît dans cet aliment ? Qu'est-ce qui te déplaît dans l'autre ? »).
Cela fera très certainement ressortir les difficultés à décrire et nommer les sensations gustatives, ainsi que les difficultés à échanger avec les autres à ce propos.
 - Interroger les élèves sur les sens qui « entrent en action » dans la dégustation. Amener le groupe à énoncer les 5 sens, leurs rôles avant et après la mise en bouche en abordant les différents points suivants :

Avant la consommation	La vue	Regarder	La forme, l'état, l'aspect, la couleur...
	L'ouïe	Écouter	Les bruits de préparation et de cuisson, les liquides lorsqu'ils sont servis...
	Le toucher	Palper, effleurer... Avec le bout des doigts, la paume de la main, les lèvres...	La texture, la température, la dureté...
	L'odorat	Flairer (par voie directe)	Le type d'odeur : épicée, fleurie, fruitée...
Pendant la consommation	Le goût	Goûter	Les 4 saveurs de base : salé, sucré, acide, amer. Les stimulations astringentes, piquantes ou brûlantes.
	Le toucher	Sensations mécaniques et sensations thermiques	La texture, la température, la dureté...
	L'odorat	Repérer les parfums (par voie rétronasale)	Souvent ce qui prédomine en bouche
	L'ouïe	Écouter	Le travail des dents, de la langue, de la salive, sur les aliments.

Cette discussion pourra aussi être l'occasion d'évoquer des souvenirs alimentaires heureux et/ou malheureux (odeurs de cuisson, de gâteaux...).

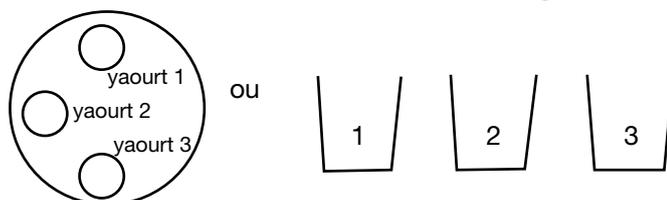
• **Dégustation individuelle des aliments¹ (15 à 20 minutes)**

- Distribuer à chaque jeune les pages 2, 3 et 4 du Doc'Ado 40 « Je savoure et j'en parle » et demander à chaque adolescent de se servir une petite quantité de chacune des variétés des trois catégories d'aliments à déguster en notant avec un feutre le numéro de chacune.

Exemple : aliment de la catégorie « laitages » (3 types de yaourts)

sur une assiette

ou dans des gobelets



¹ Technique de dégustation inspirée de différentes activités proposées dans deux outils :

- *Le goût et les 5 sens, cédirom de l'enseignant*, Éditions Odile Jacob Multimédia et CNDP, 2002.
- *Classeur Alimentation atout prix, guide de formation et d'intervention*, Inpes, Saint-Denis, 2005.

- Pour chacune des trois catégories d'aliments, demander aux adolescents :
 - d'observer et de décrire en quelques mots l'apparence de chacun des trois aliments choisis ;
 - de les sentir ;
 - de les toucher (avec le doigt) ;
 - de les mettre en bouche : se concentrer alors sur leurs goûts, leurs saveurs, leur texture (c'est-à-dire ce qui correspond au sens du toucher dans la bouche) et le bruit perçu en les mangeant ;
 - de définir si ces sensations leur paraissent agréables ou non, en disant pourquoi ;
 - de noter les numéros de la variété préférée et de la moins appréciée en expliquant pourquoi.

À chaque étape sensorielle, faire le point avec les élèves sur le vocabulaire que l'on peut utiliser pour décrire les sensations afin d'aller plus loin dans l'analyse et le partage.

Pour des adolescents n'ayant jamais fait ce type d'exercice, il pourra être difficile de mettre des mots sur les aspects, les textures, les sons, les odeurs, les couleurs ou les goûts. Si besoin, distribuer la page 1 du Doc'Ado 40 « Je savoure et j'en parle » qui leur permettra de leur donner des exemples.

- Consignes à leur donner :
 - penser à bien analyser chaque partie de l'aliment (exemple : croquer la peau des pommes et pas seulement la chair, la croûte du pain et pas seulement la mie...) ;
 - boire de l'eau entre chaque aliment ;
 - les laisser suffisamment longtemps en bouche en les mâchant lentement et se concentrer sur les différentes sensations ;
 - déguster dans le calme en évitant de faire des commentaires oralement.
- Étape collective (15 à 20 minutes)
 - Pour chaque catégorie d'aliment, synthétiser les éléments de description indiqués dans les grilles par les adolescents.
 - Passer en revue, pour chacun des adolescents, le numéro de la variété la plus appréciée et celui de la variété la moins appréciée afin de définir les variétés identifiées par la majorité des adolescents. Synthétiser les raisons principalement évoquées en les notant au tableau.
 - Faire ressortir les différences d'appréciations individuelles ainsi que les points communs. Exemples : la teneur plus importante en matière grasse d'un laitage par rapport à un autre se traduit par une plus grande onctuosité, davantage appréciée par une majorité de consommateurs ; de même, un goût sucré plus ou moins prononcé sera apprécié différemment selon le consommateur ; enfin, la texture des aliments (plus ou moins croquante ou molle, etc.) influence considérablement les préférences alimentaires.
- Conclure par une discussion autour des questions suivantes (10 minutes)
 - Qu'avez-vous pensé de cette dégustation ?
 - Comment vous êtes-vous sentis pendant la dégustation ?
 - Est-ce que ça vous donné faim ? Avez-vous envie d'en manger davantage ? Êtes-vous au contraire écœuré ? (faire le lien avec la notion d'appétit et d'envie de manger)
 - Était-ce facile d'argumenter et de justifier des choix ?
 - À quel moment pensez-vous pouvoir prendre le temps de déguster un aliment ?
 - Qu'avez-vous appris sur vos goûts ?
 - Goûterez-vous plus spontanément les aliments qui ne vous tentent pas a priori ?
- **Prolongements possibles**

Proposer à ceux qui le souhaitent d'expérimenter l'activité avec leur famille en leur distribuant des grilles de dégustation vierges.