

ALIMENTATION ET SENS EN ÉVEIL

Les vacances sont enfin là !

Lola est très heureuse de retrouver son papy et sa mamie mais ce qui la réjouit encore plus, c'est que cette année, ses parents et grands-parents ont accepté d'accueillir Louise, sa meilleure amie !

Dans la voiture qui file vers La Rochelle, la petite fille discute avec sa copine, surexcitée :

- On va aller à la plage, faire de la trottinette sur la digue, on se baignera dans la mer tous les jours, on ira manger des glaces et chercher des maquereaux, et...

- Des quoi ? dit Louise étonnée

- Des maquereaux, c'est du poisson. On va avec mon papy le matin chercher le poisson frais auprès des pêcheurs et ensuite on le cuisine ensemble... c'est trop bien et qu'est-ce que c'est bon ! dit Lola, pensive.

- Je n'aime pas trop le poisson, dit Louise d'une petite voix timide.

- C'est parce que tu n'as jamais mangé le maquereau que cuisine mon Papy, répond Lola.

La maman de Lola se retourne vers les filles et leur dit :

« Quand j'étais petite, c'était pareil... c'est un tel souvenir que lorsque je mange du maquereau, mes souvenirs d'enfance me reviennent ! Je **revois** le marché aux poissons et le fils du pêcheur qui était mon ami, je **sens** encore l'**odeur** de la mer, du poisson frais, j'**entends** encore les rires de mon père et le cri des mouettes dans le port.

J'ai même encore **dans la main** le souvenir du toucher quand il faut prendre le filet et le tremper dans la farine toute douce avant de le mettre dans la poêle...

Et enfin quand je mets le maquereau dans ma bouche, le **goût** du poisson, mmmmmh, j'ai l'impression d'avoir 5 ans à nouveau ! ».

« J'en ai l'eau à la bouche avec votre discussion », dit le papa de Lola.



Exercice n°1

Réponds aux questions en t'aidant du texte

1/ Où habitent les grands-parents de Lola ? Les parents de Lola habitent à La Rochelle.

2/ Pourquoi Louise est-elle un peu embêtée lorsque Lola lui dit qu'elles vont manger du poisson ?

Louise est embêtée car elle n'aime pas le poisson.

3/ Cite les 5 sens en t'aidant des mots qui sont soulignés

Les 5 sens sont la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.

4/ Quelle sensation a la maman de Lola lorsqu'elle mange de la sole ?

Cela lui rappelle son enfance, le goût de la sole lui évoque plein de souvenirs.

5/ Pourquoi dit-on "en avoir l'eau à la bouche" lorsqu'on a envie de manger quelque chose ?

Lorsque l'on a faim et que l'on est devant un plat que l'on aime particulièrement (où qu'on l'évoque), la réaction physique est de se mettre à saliver. C'est de ce phénomène qu'est venue cette expression qui est utilisée depuis le XV^e siècle.

Le savais-tu ?

Si ta maman ou ton papa te demande de prendre un médicament dont tu n'aimes pas le goût, bouche ton nez avec tes doigts, tu sentiras beaucoup moins le goût !

ATELIER : LE RÔLE DE LA SALIVE ET DU NEZ

MATÉRIEL :

- Du papier essuie-tout
- Un poisson cuit, coquillage ou crustacé

L'EXPÉRIENCE :

- Demander à l'enfant d'essuyer sa langue avec le papier absorbant.
 - Puis mettre tout de suite le produit de la mer sur la langue
 - Faire conclure : ça n'a pas de goût pourquoi ?
- On peut également goûter le produit de la mer en se pinçant le nez : là aussi, le goût est très atténué !

QUE LEUR DIRE ?

- La langue est importante pour le goût, elle détecte les saveurs sucré, salé, acide et amer. Celles-ci «fondent» d'abord dans la salive, pénètrent dans les bourgeons du goût. Si la salive ne fait pas tout, sans elle... il n'y a pas de goût du tout !
- Une fois en bouche, ce qu'on appelle les «flaveurs» montent par le nez et c'est là que tout a «du goût». Même si une sole est aussi salée qu'une moule, elles n'ont pas le même goût et tout se joue dans le nez.

C'est beau, c'est bon ?

Exercice n°2

1/ Rédige un petit texte pour décrire ce qu'il y a dans chacune des assiettes.



1



2



3



4



5



6

2/ Laquelle préfères-tu ? Laquelle aimerais-tu avoir pour ton déjeuner ou dîner d'aujourd'hui ?

3/ Et toi quel est ton plat préféré ? Est-ce que c'est un "beau" plat ?



ATELIER : LE KIM GoÛT



MATÉRIEL :

- Différents produits variés : truite fumée, huîtres, moules (ou autre coquillage), poisson frais chaud ou froid, pamplemousse, citron, endive crue, chocolat, sel, sucre, cacao sans sucre...
- Bandeau pour masquer les yeux
- De l'eau aromatisée pêche que l'on trouve dans les grandes surfaces (ou une eau dans laquelle vous aurez mis quelques gouttes de jus de citron) et du colorant rouge ou vert.

L'EXPÉRIENCE :

- Bander les yeux de l'enfant
- Tendrer les petits morceaux d'aliments
- Demander à l'enfant de reconnaître les saveurs

QUE LEUR DIRE ?

• Dès la naissance, le bébé distingue déjà les différentes saveurs : le sucré, le salé, l'amer... et préfère, quel que soit le pays où il vit, le sucré ! Mais le goût s'apprend, comme on apprend à marcher, à parler : plus on goûte, plus on aime. C'est le cas pour la saveur amère notamment. Ainsi les adultes aiment le café et les endives, mais petits, ils n'aimaient pas non plus !

L'EXPÉRIENCE :

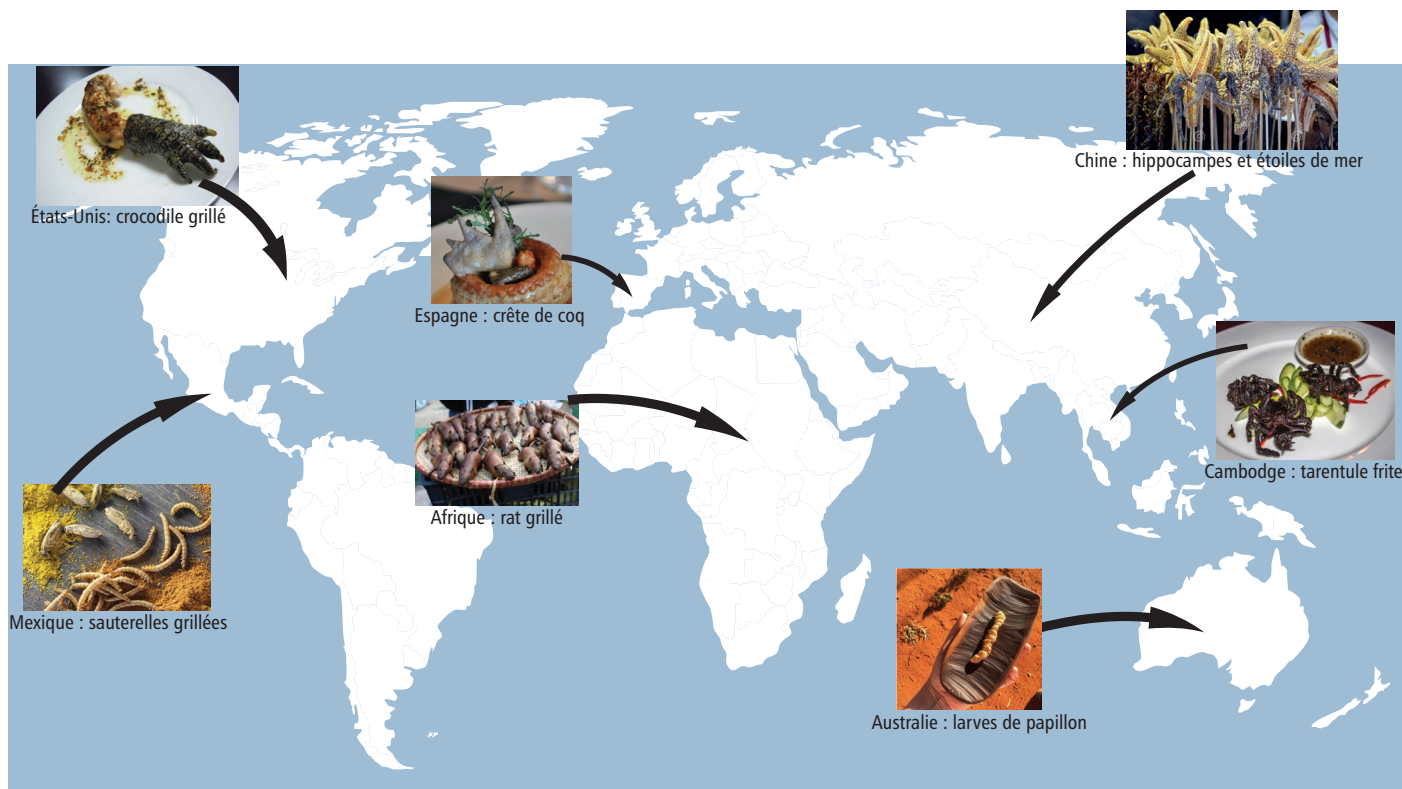
- Servir un verre de l'eau aromatisée colorée
- Demander aux enfants de goûter et de dire quel goût a la boisson (sans le bandeau cette fois !)

QUE LEUR DIRE ?

• Si la bouteille d'eau a été colorée en vert, la plupart d'entre eux vous diront que c'est de la menthe. La vue influe donc sur le goût (pas toujours en bien !) mais c'est surtout le nez qui travaille comme on l'a vu dans la séquence précédente. C'est la raison pour laquelle quand on est un bon dégustateur, on ferme les yeux pour goûter un produit. C'est le meilleur moyen pour ressentir avec la langue et le nez. Et il faut apprendre à se méfier de la vue pour ce qui concerne l'alimentation : ce qui ne nous paraît pas «joli» n'est pas forcément «pas bon» (et vice et versa !).



Les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas !



Exercice n°1

- 1/ Place la France sur la carte et nomme les mers et océans
- 2/ Fais ton enquête auprès de ta famille sur des plats typiques étrangers. Décris-les en quelques mots

- 3/ Place-les sur la carte
- 4/ Cite un plat à base de poissons, coquillages ou crustacés



Le savais-tu ?

Une belle assiette bien présentée, c'est important, on le voit dans les restaurants. Pourtant, il faut se méfier : parfois c'est très bon alors que ce n'est pas forcément très beau et parfois c'est très beau et pas forcément très bon ! Sais-tu que c'est pour cela que les grands gastronomes ou oenologues (connaisseurs de vin) ferment les yeux pour déguster un mets ou un vin ?

Les mots pour le dire et Gaston Finpalais, le critique gastronomique

Exercice n°4

Gaston Finpalais est critique gastronomique. Un critique gastronomique est un spécialiste qui évalue la qualité des restaurants et des plats proposés pour aider les clients à choisir. Quand on fait ce métier, il est très important d'utiliser des mots justes et précis. "C'est bon" ça ne suffit pas. Or Gaston est très fatigué, il ne trouve pas ses mots, et il aimerait que tu l'aides à compléter ses sensations lorsqu'il a mangé le bar aux abricots et artichauts du restaurant "Le Grand Port" en t'aidant des mots qui se sont tout emmêlés.

croustille - déguster - crustacés - succulente - divin - exquis - plongé - alliance - sucré - souvenir - coquillages - poissons - artichauts - olive - court-bouillon

Hier soir, j'ai découvert un restaurant absolument divin. Le restaurant "Le Grand Port", spécialiste des produits de la mer, maîtrise la cuisine des poissons, coquillages et crustacés comme personne. Par exemple, son bar aux abricots et aux artichauts est tout simplement exquis. L' alliance du salé et du sucré est souvent exceptionnelle, mais là, c'est du grand art !

Son vol-au-vent de moules croustille et fond dans la bouche. Quant à sa bouillabaisse provençale, elle est tout simplement succulente. Comme vous le savez, la bouillabaisse est un plat typique de la ville de Marseille. Elle est réalisée avec des poissons de roche fraîchement pêchés, cuits dans un court-bouillon d'eau et de vin blanc, relevés d'ail, d'huile d' olive, ou encore de safran. La bouillabaisse du Grand Port m'a plongé dans mon enfance sur le Port de la Canebière et ce souvenir m'a arraché une larme !

Courrez déguster les plats de produits de la mer de ce restaurant magique !

Rébus : le jeu



Le savais-tu ?

Manger un plat seul et manger le même plat en famille ou avec des amis change toute la perception de celui-ci... C'est toujours meilleur quand on partage avec des gens qu'on aime !

Réponse du rébus :
Quand j'étais petit je n'aimais pas les moules.
Aujourd'hui c'est mon plat préféré.

ATELIER : VOCABULAIRE DU GOÛT

L'EXPÉRIENCE

• Sous la dictée et l'imagination des enfants, écrire au tableau les mots qui peuvent être employés pour décrire un plat. Les aider si besoin à enrichir leur vocabulaire sensoriel : croustille, crépite,

délice, papille, fondant, acidulé, agréable, aigre, amer, âpre, aromatique, délectable, délicat, désagréable, doux, écoeurant, épicé, exquis, fade, fort, incomparable, pimenté, piquant, moelleux, savoureux, succulent, sucré, velouté,....

• Les verbes : avaler, boire, bouffer, croquer, déguster, dévorer, ingurgiter, savourer, se délecter, se rassasier, siroter...