

COLLATION EN 3 TEMPS

*Manger, une expérience multisensorielle
dès le 1^{er} cycle (mais peut être exploré par tous)*



www.croquarium.ca

Matériel

Une collation ou un repas

Déroulement

J'ai le goût (envie) d'une pomme, cette pomme a un goût (saveur) sucré, cette pomme est à mon goût (préférence).

Le même mot (goût) 3 significations différentes et assez courantes. Aujourd'hui on va un peu plus loin avec une définition qui a beaucoup de sens : le goût comme expérience multisensorielle.

On goûte avec quoi?

Est-ce qu'on goûte nos aliments seulement quand ils sont dans notre bouche?

Est-il possible que cela goûte avant même de le mettre dans notre bouche?

En entrant dans une boulangerie par exemple, on dirait qu'on goûte déjà le pain, ou en le touchant, on sait déjà qu'il sera moelleux dans notre bouche.

Avant la mise en bouche : que nous disent nos sens?

On demande aux enfants lequel de leur sens pourrait goûter avant même la mise en bouche. Il sera probablement assez facile pour les enfants de trouver des réponses pour tous les sens impliqués, le son est parfois plus difficile. Vous pouvez les aider en les pistant sur un aliment cassant de leur collation, ou évoquer le souvenir du maïs qui éclate, du bacon qui rissole, du couteau qui hache. Tous ces bruits qui nous mettent en appétit.

On nomme les sens et on invite pour chacun à trouver une utilisation.

La vue : mes yeux voit la couleur, la forme, la grosseur, présume de la texture, etc.

Le toucher : mes doigts sentent la texture, la température, la fermeté, etc.

L'odorat : mon nez capte l'odeur forte ou pas, acidulée, parfumée, herbacée, etc.

L'ouïe : mes oreilles peuvent entendre le son quand je tapote mon fruit, brasse mon yogourt, etc.

Un seul de nos sens ne peut pas capter de sensation, lequel ?

Le goût ! Grâce aux papilles gustatives, la bouche capte les saveurs; et on ne peut pas capter les saveurs sans mettre un aliment dans notre bouche!

Nos autres sens eux arrivent à « goûter ». Par exemple, nos yeux peuvent deviner la température, nos oreilles peuvent savoir si une carotte est croquante lorsqu'on la casse, notre nez peut prédire le goût de la sauce à spaghetti qui mijote!



Domaines d'apprentissage et compétences disciplinaires : Langues – français : Exprimer une expérience subjective **Construire sa compréhension du monde** - observer, explorer, manipuler, expérimenter et anticiper, exprimer ce qu'il connaît, faire des liens avec son quotidien. **Connaissances se rapportant au développement sensoriel et moteur** - les parties du corps, leurs caractéristiques, leurs fonctions, les cinq sens, les caractéristiques qui y sont associées, porter attention à toutes les informations sensorielles. **Connaissances se rapportant au développement cognitif:** la science et les mathématique.

Pendant la mise en bouche : que nous disent nos sens ?

Qui a faim ? On va manger notre collation.

Une fois qu'on a mis l'aliment dans notre bouche, c'est un autre sens qui ne peut plus capter d'information ! Lequel ? Utilisons la même méthode pour découvrir lequel.

(Le sens recherché est le sens de la vue.)



www.croquarium.ca

Le toucher : ma bouche (la peau à l'intérieur) ressent la texture, la température, la fermeté, etc.

L'odorat : par la bouche, l'odeur se rend au nez et le nez capte les arômes (orange, céleri, etc.)

L'ouïe : mes oreilles entendent les bruits quand je mange (glouglou, crouch, scouic, crac, etc.)

Le goût : dans notre bouche les papilles gustatives capte les saveurs (sucré, salé, acide, amer, gras, umami)

Eh oui! On ne peut pas voir un aliment pendant qu'il est dans la bouche.

Mais tous les autres sens s'activent et grâce à eux... on goûte!

Après la mise en bouche : que nous disent nos sens ?

Après avoir laissé passer quelques minutes après la collation (jeu libre ou échanges), on interroge les enfants.

Est-ce que votre collation goûte encore? Lequel de vos sens perçoit encore des sensations?

On aborde ainsi la persistance. Habituellement, deux sens persistent plus longtemps :

-le toucher, les textures en bouche (sensation de sécheresse, de rugosité);

-le goût : les saveurs (sucré, salé, acide, amer, gras, umami).

L'odorat perçoit des molécules volatiles qui se dissipent assez rapidement, ou qu'on cesse de percevoir (on n'a qu'à penser à l'odeur de friture qu'on cesse de percevoir alors qu'une nouvelle personne la percevra fortement), toutefois certains arômes pourraient persister.

De leur côté, l'ouïe et la vue ne reçoivent tout simplement plus de signal.

En conclusion, on observe que tous nos sens servent à goûter.

Chacun ouvre les portes à une multitude de petits plaisirs, même quand l'aliment n'est pas dans notre bouche! Suffit d'y porter attention...

Cette activité est prétexte à encourager les enfants à être présents et conscients lorsqu'ils mangent. Nous vous suggérons deux listes pratiques de Croquarium pour tirer un maximum d'apprentissages (et de plaisir) de l'expérience : [7 clés pour plus de plaisir à table](#) et [Animer une dégustation](#).



Domaines d'apprentissage et compétences disciplinaires : Langues – français : Exprimer une expérience subjective **Construire sa compréhension du monde** - observer, explorer, manipuler, expérimenter et anticiper, exprimer ce qu'il connaît, faire des liens avec son quotidien. **Connaissances se rapportant au développement sensoriel et moteur** - les parties du corps, leurs caractéristiques, leurs fonctions, les cinq sens, les caractéristiques qui y sont associées, porter attention à toutes les informations sensorielles. **Connaissances se rapportant au développement cognitif :** la science et les mathématique.