

L'ÉDUCATION AU GOÛT.

Formations Collectives

« Avaler sans goûter, n'est que ruine du palais »

Jacques Puisais



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables



BIO WALLONIE



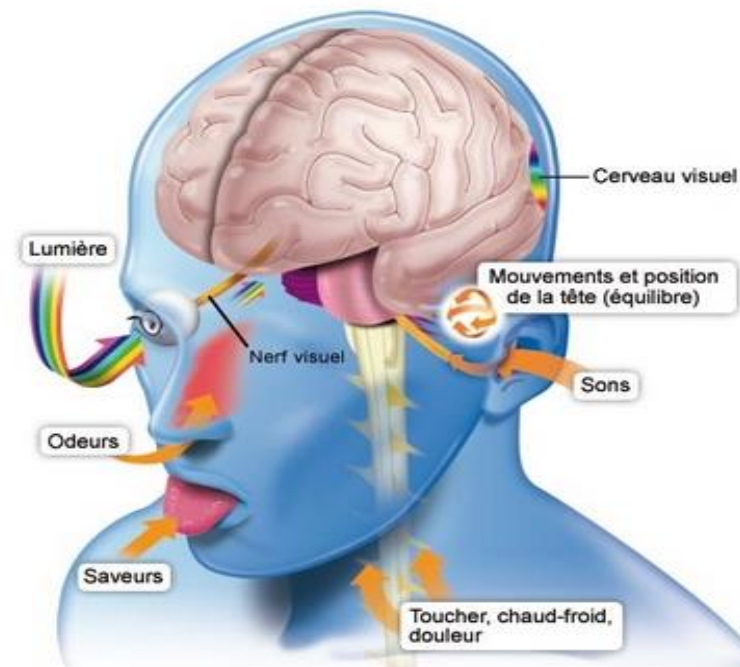
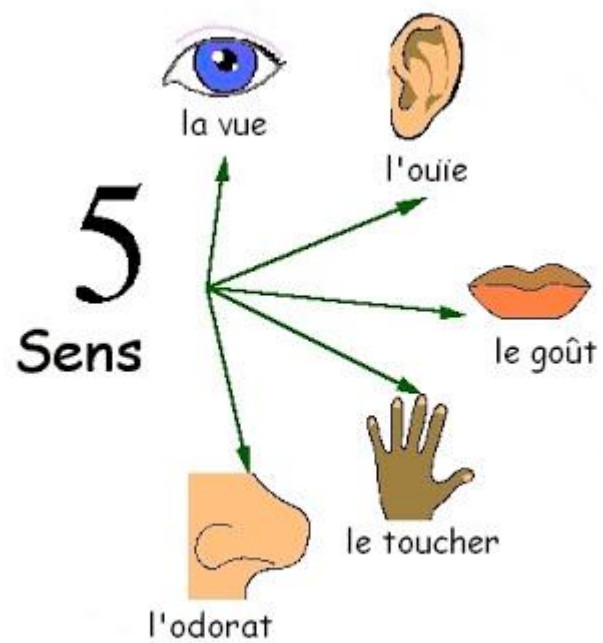


QU'EST-CE QUE LE GOÛT ?

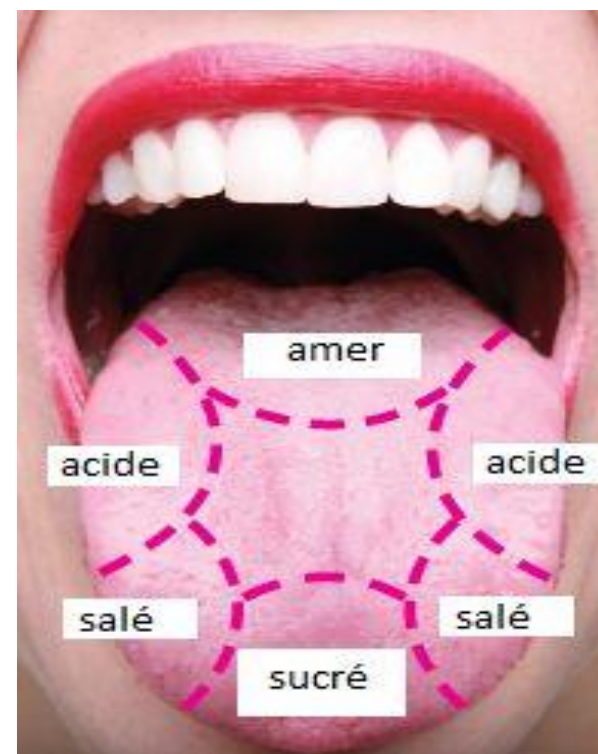
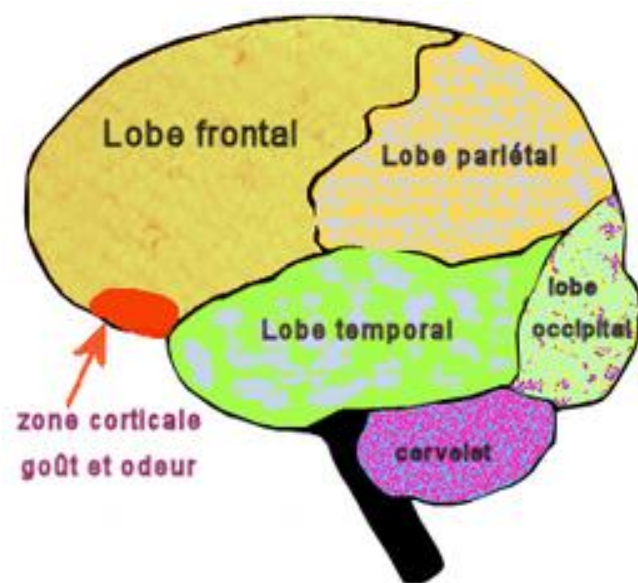


The 50 State Afterschool Network

LES 5 SENS



LES ZONES DU GOÛT



LE GOÛT EST L'UN DES CINQ SENS



🌱 Il renseigne sur les saveurs et la composition des aliments. Chacun d'entre nous a son propre registre d'aliments préférés, qu'il prend plaisir à manger.





LE SENS DE L'ODORAT

- ❖ **Le sens de l'odorat pour d'autres sensations plus fines. C'est la raison pour laquelle on confond souvent une atteinte du goût avec celle de l'odorat.**
- ❖ **Les sensations gustatives prennent leur origine dans les bourgeons du goût situés sur la langue, le voile du palais, les parois latérales et postérieures de la gorge. Il s'agit de récepteurs sensoriels constitués d'un groupe de cellules stimulées par des excitants gustatifs spécifiques. Les informations recueillies par ces cellules sont transportées par différents nerfs crâniens jusqu'au cerveau.**



L'ÉDUCATION AU GOÛT DÉVELOPPE CHEZ LES ENFANTS OU LES ADULTES L'USAGE DES 5 SENS DANS LEUR ALIMENTATION, DANS UNE PERSPECTIVE D'AUTONOMIE, DE DÉCOUVERTE DE SOI, DE BIEN-ÊTRE ET DE LIEN SOCIAL.

🌱 **Les objectifs d'une éducation au goût sont :**

- 🌱 **Utiliser la dégustation pour favoriser l'écoute et la compréhension des uns et des autres, créer des liens, déterminer les conditions d'adaptation au milieu, exprimer l'apparence sociale par ses traditions et son identité, mettre en relation des cultures différentes.**
- 🌱 **Éduquer en créant les conditions pour que tout individu puisse apprendre, se révéler dans sa propre richesse, épanouir son intelligence par l'écoute de lui-même et de ses perceptions, grâce à une pédagogie spécifique et une transmission dynamique.**
- 🌱 **Qualifier un aliment par ses caractéristiques sensorielles pour permettre à tout individu d'y être attentif.**
- 🌱 **L'éducation sensorielle se caractérise par ses répercussions en termes de goût de vivre, d'ouverture d'esprit, de curiosité, de développement de l'autonomie, d'affirmation de soi, de goût d'apprendre tant au niveau individuel qu'en groupe.**

LA CUISINE MARQUE NOTRE IDENTITÉ, NOTRE CULTURE, NOTRE
ÉDUCATION AUX GOÛTS.



1. Spécialités Belges
2. Spécialités Nord Européennes.
3. Spécialités Africaine.
4. Spécialités Sud Européennes.
5. Spécialités du Maghreb et du Moyen Orient.
6. Spécialités Asiatique.





LA CUISINE MARQUE NOTRE IDENTITÉ, NOTRE CULTURE, NOTRE ÉDUCATION AUX GOÛTS



7. Spécialités des îles.

8. Spécialités d'Océanie.

**9. Spécialités Sud-
Américaine.**

**10. Spécialités Nord-
Américaine.**



RÉALISER DES MENUS D'AUTRES HORIZONS PEUT PERMETTRE DE
S'OUVRIR AUX AUTRES ET AIGUISER LA CURIOSITÉ.

La cuisine permet d'échanger sur notre histoire, nos coutumes, notre relation avec la nourriture.





LES MISSIONS À ORGANISER :



- 🌱 **Les 5 sens dans la dégustation**
- 🌱 **La ronde des saveurs dans le goût**
- 🌱 **L'olfaction et la mémoire des odeurs**
- 🌱 **La vue**
- 🌱 **Le toucher et l'ouïe**
- 🌱 **Le goût au sens large**
- 🌱 **Le patrimoine alimentaire ; Les produits du terroir**
- 🌱 **L'étiquetage, les signes d'identifications de la qualité et de l'origine**



CRÉER DES PETITS JEUX POUR NOTRE SENS DU GOÛT ET DES ARÔMES.



Je goûte!

Tes cinq sens te donnent beaucoup d'information sur le monde qui t'entoure.

Ces sens sont le toucher, la vue, le goût, l'odorat et l'ouïe. Ce livre porte sur le goût.

Ton sens du goût t'informe sur ce que tu manges et ce que tu bois.

Chaque aliment a un goût unique. Il y en a que tu aimes plus que d'autres. Une fois que tu as goûté à quelque chose, ton cerveau s'en souvient.

As-tu déjà goûté à ces aliments?

Peux-tu décrire leur goût?

Fais une liste de mots qui décrivent le goût des aliments.

Citron

Pommes

Poivron

Carotte





COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES :

- 🌱 **Dégustations**
- 🌱 **Formation/éducation**
- 🌱 **Besoin alimentaire**
- 🌱 **Développement territorial et sociétal**
- 🌱 **Santé**

COMPÉTENCES NON SPÉCIFIQUES :

- 🌱 - **Ecoute active, écoute créative**
- 🌱 - **Conduite de projet**
- 🌱 - **Organisation événementielle**
- 🌱 - **Animation avec partenariat**
- 🌱 - **Evaluation des actions menées**
- 🌱 - **Encadrement, animation de groupe**





PROPOSER À UN MARAÎCHER DE VENIR TRANSMETTRE SA PASSION DU JARDIN, DES FRUITS ET LÉGUMES.

🌱 Voir, sentir, toucher, goûter, reconnaître, transmettre des informations, écouter.



INVITER UN FROMAGER POUR FAIRE DECOUVRIR LES PRODUITS LAITIERS



🌱 Voir, écouter, sentir, toucher, goûter les différentes étapes de fabrication d'un fromage et les différentes variétés de fromages



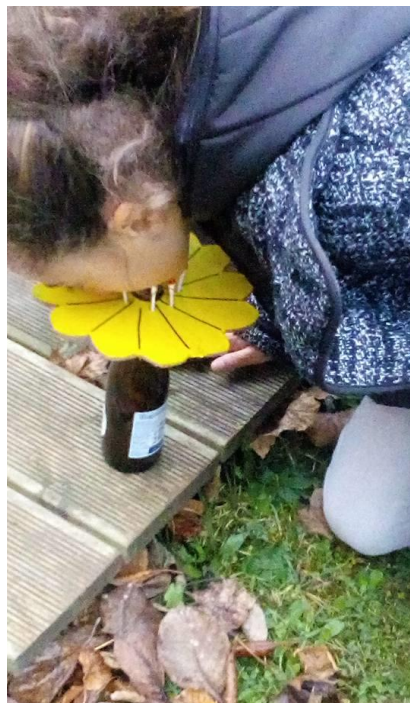
FAIRE DÉCOUVRIR LE MONDE DE L'APICULTURE.



🌱 Voir, sentir, toucher, goûter, reconnaître, transmettre des informations, écouter.



JOUER À COMPRENDRE LE TRAVAIL DES ABEILLES. (LA POLLINISATION)



LE PARTAGE DES GOÛTS ET CONNAISSANCES INTER GÉNÉRATIONS.



- ❖ Créer des ateliers culinaires avec les parents, grands-parents ou associant les maisons de repos avec des classes (maternelle, primaire,.....)
- ❖ Voir, sentir, toucher, goûter, reconnaître, transmettre des informations, écouter, partager, dialoguer, créer une relation, générer des souvenirs.





RÉALISER DES ATELIERS CULINAIRES ET JOUER AVEC LES GOÛTS.

🌱 Voir, sentir, toucher, goûter, reconnaître, jouer, oser, tester, réussir, se tromper, analyser.





VOYAGER À TRAVERS LE GOÛT.

🌿 Voir, sentir, toucher, goûter, reconnaître, raconter des expériences de voyage, écouter, partager, dialoguer, créer une relation, générer des souvenirs culinaires.





QUELQUES SITES INTERNET POUR VOUS AIDER

🌱 <https://www.enjoyfamily.fr/10-jeux-et-activites-autour-du-gout/>

🌱 <https://www.teteamodeler.com/dossier/gout.asp>

🌱 <https://www.legout.com/wp-content/uploads/2020/04/LE-GOUT-DU-JEU-Maternelle-Qui-est-lintrus-LA-SEMAINE-DU-GOUT.pdf>

🌱 <https://www.agoralude.com/blog/la-semaine-du-gout-en-ehpad-des-jeux-pour-vos-animations-avec-des-seniors-n28>

PETITS JEUX



Quel légume va manger Nino ?



1 des tomates



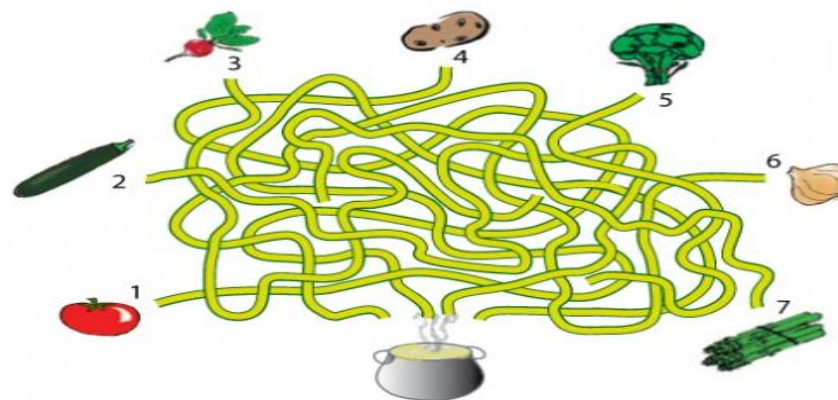
2 des radis



3 de la salade



*Soupe de légumes,
mais de quels légumes ?*



Mettre une croix aux numéros des légumes qui vont dans la soupe
Relier chaque numéro au nom du légume qui lui correspond

- ☐ 1 •
- ☐ 2 •
- ☐ 3 •
- ☐ 4 •
- ☐ 5 •
- ☐ 6 •
- ☐ 7 •

- asperge
- brocoli
- courgette
- oignon
- pomme de terre
- radis
- tomate



SUR LE TERRAIN

 vidéos



FICHES PÉDAGOGIQUES





QUIZZ

🥕 Citez 4 des 10 pays où l'on mange le plus épicés

RÉPONSES



1. L'Inde
2. La Thaïlande
3. Le Mexique
4. Le Bhoutan
5. La Chine
6. Le Sri Lanka
7. La Jamaïque
8. La Malaisie
9. La Corée
10. L'Ethiopie



QUIZZ

🥕 **Citez 5 aliments au goût Amer**

RÉPONSES



AMER
Equilibre le sucré et le salé

marie claire

SI VOUS AVEZ BESOIN D'AJOUTER DE L'AMERTUME



CAFÉ



CACAO
CHOCOLAT



JUS DE
PAMPLEMOUSSE



BIERE

DES ALIMENTS SAVEUR AMÈRE



ENDIVES



BROCOLIS



EPINARDS



RADDICCHIO

+ KALE, OKRA, DANDELIONS...



QUIZZ

🍓 **Quel nom désigne à la fois un fruit très riche en vitamine C et un petit oiseau ?**

🍓 L'Orange

🍓 Le Kiwi

🍓 La Cerise



QUIZZ

🥕 Je suis originaire d'Amérique, je peux être rouge, vert, orange, ou jaune. Qui suis-je ?

- 🥕 La courgette
- 🥕 Le poivron
- 🥕 Le navet



QUIZZ

🥕 5/Quel est le point commun entre les carottes, les pommes de terre, les betteraves et les radis ?

- 🥕 Des racines
- 🥕 Des légumes d'été
- 🥕 Ils se mangent crus



QUIZZ

🥕 **A toi de découvrir, quels sont les aliments que l'on décrit dans ces textes :**

Dans une coquille constituée d'un assemblage intime et complexe, se cache un corps charnu, souple et soyeux, pouvant faire découvrir un trésor de sable, d'une perle à la nacre parfaite. Son parfum iodé nous enivre vers des horizons lointains. Soumise quand on la découvre, elle s'offre sans retenue aux plus entreprenants. Nos sens gorgés de désir explosent violemment en bouche en nous emportant dans les profondeurs des abysses.



RÉPONSE

 **L'huitre**



QUIZZ

🌱 **A toi de découvrir, quels sont les aliments que l'on décrit dans ces textes :**

D'une fleur des champs à la couleur de l'astre solaire, de fabuleuses graines permettent de confectionner un condiment qui provoque les papilles avec subtilité. Sa saveur délicate enveloppe le palais d'un parfum ardent, mais révèle à nos sens une force de caractère, qui provoque en nous l'audace de retourner à la dégustation jusqu'à nous faire briller d'une larme nos yeux remplis d'émotions gourmandes.

RÉPONSE



 **La moutarde**



QUIZZ

🥕 **A toi de découvrir, quels sont les aliments que l'on décrit dans ces textes :**

Toi, mon champignon à la collerette noire comme l'ombre de la mort, ta silhouette me fait penser à un instrument jouant une mélodie funéraire. Tu es ainsi nommé en raison de la période à laquelle tu apparais, qui coïncide avec la toussaint (fête des morts). Tu n'as de terrifiant que ton nom, car ton goût si savoureux, nous fait vite oublier ta malencontreuse appellation.



RÉPONSE

🌱 « La trompette de la mort »



QUIZZ

🥕 **A toi de découvrir, quels sont les aliments que l'on décrit dans ces textes :**

Je regarde avec désir ses rondeurs, ses formes charnelles et dodues, qui me donne envie d'y déposer une caresse. Mon odorat cherche à capturer les effluves doux et sucrés émanant de sa chair fine et délicieuse.

Sa peau d'un rouge flamboyant la fit longtemps nommer la pomme d'amour. Comment vais-je t'apprêter, te préparer, te sublimer ?

RÉPONSE



 **La tomate**



QUIZZ

🌱 **A toi de découvrir, quels sont les aliments que l'on décrit dans ces textes :**

J'observe depuis la fenêtre de ma cuisine, ce buisson ardent qui offre ces baies charnues et à la fois provocantes. Leurs peaux lisses et soyeuses suscitent convoitises et désirs. La délicatesse et le raffinement d'une chair ferme explosant en bouche, libérant ainsi un nectar délicieux, à la saveur acidulée, qui m'interpelle à une dégustation gourmande.



RÉPONSE

 **Les groseilles**



QUIZZ

🥕 **A toi de découvrir, quels sont les aliments que l'on décrit dans ces textes :**

Couché dans l'herbe fraîche, à l'ombre de ces arbres à la floraison immaculée de blanc, je m'offre un moment de calme et de beauté.

Cette douceur me renvoie dans mes souvenirs, lorsque je dégustais avec ma bien-aimée cette texture harmonieuse et laiteuse de ce fruit protégé par sa coque de velours vert, qui nous transportait vers la sérénité.

RÉPONSE



 **L'amande**



QUIZZ

🥕 **Jouons au grand chef de cuisine. Tu dois créer une recette de dessert à bases des ingrédients ci-dessous.**

Chicons ; chocolat noir ; jus de pomme ; poudre amande ; cannelle ; badiane (anis étoilé), clou de girofle, miel, fromage blanc, farine, sucre, œufs, fraises, cresson, beurre, huile d'olive.



RÉPONSE

🌱 **Fondant au chocolat noir, chicons braisés au jus de pommes et épices, crumble d'amande et glace au fromage blanc, coulis de cresson.**

- 🌱 Dans ce dessert nous retrouvons toutes les textures et saveurs pour titiller nos papilles :
- 🌱 Chaud/ froid
- 🌱 Croustillant, moelleux, fondant, avoir de la mâche, sucré acide, amer, salé, épicé.
- 🌱 Multitudes de couleurs et de reliefs dans l'assiette.



MERCI



🥕 **À VOUS DE JOUER !**