Formations Collectives

L'ÉDUCATION AU GOÛT.

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

Jacques Puisais

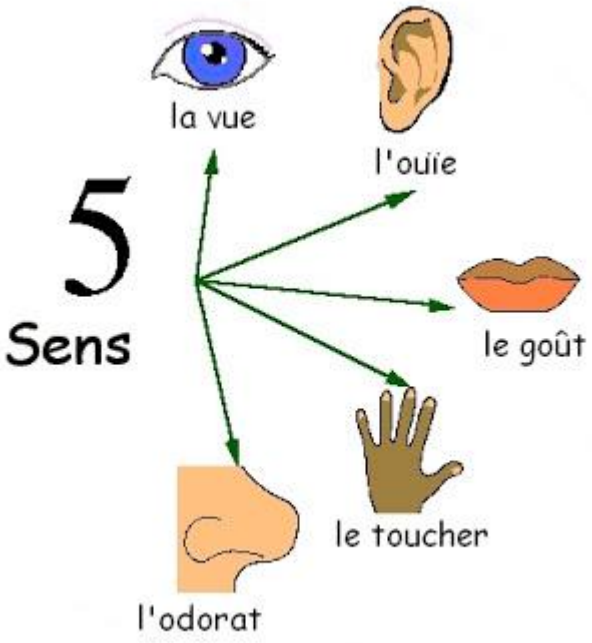
MANGER DEMAIN | GREEN DEAL Cantines Durables

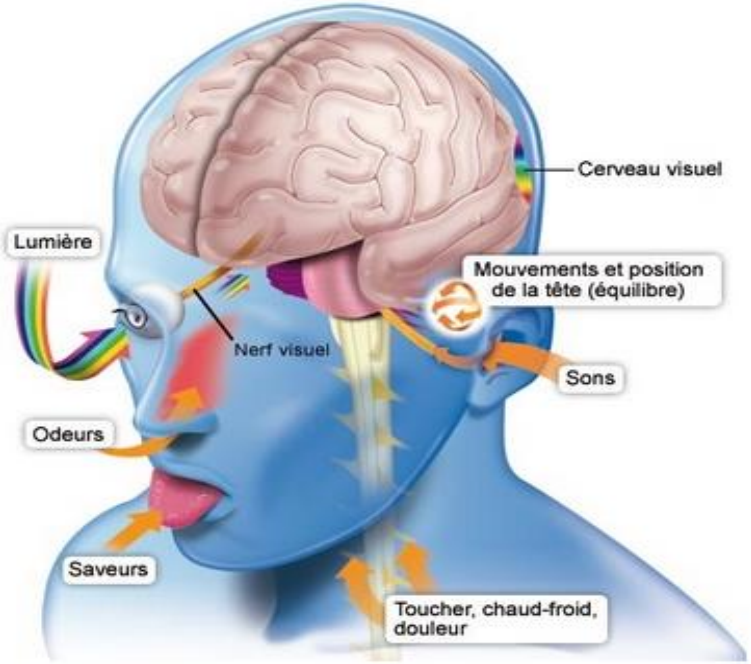
BIOWALLONIE

Avec le soutien de la Wallonie

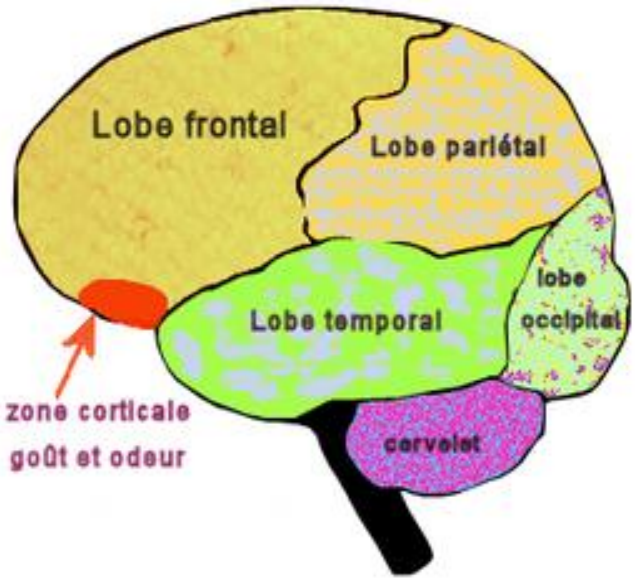
QU'EST-CE QUE LE GOÛT ?

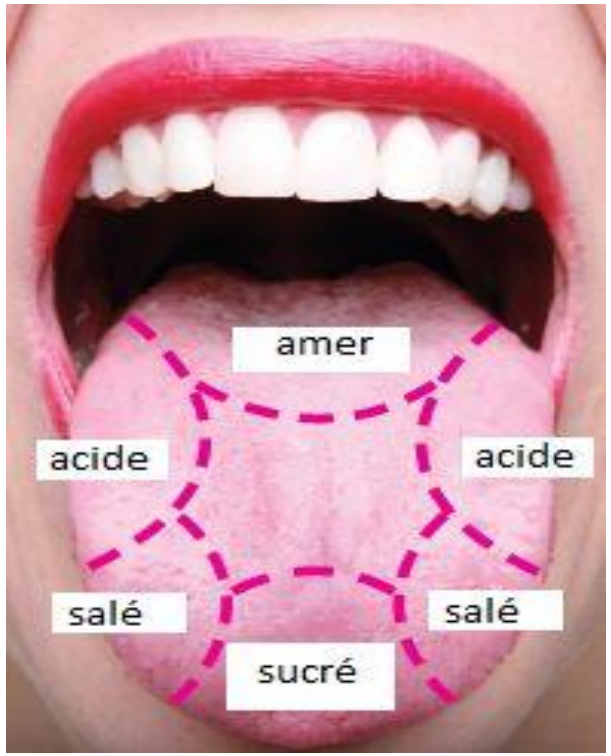
LES 5 SENS


5
Sens
la vue
l'ouïe
le goût
le toucher
l'odorat


Cerveau visuel
Lumière
Mouvements et position de la tête (équilibre)
Nerf visuel
Sons
Odeurs
Saveurs
Toucher, chaud-froid, douleur

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.

LE GOÛT de chez nous

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.

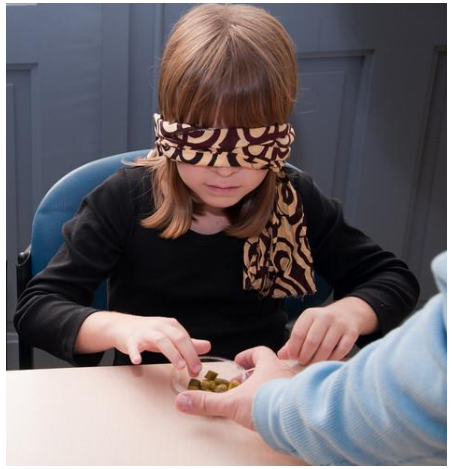
Réaliser des menus d'autres horizons peut permettre de s'ouvrir aux autres et aiguiser la curiosité.

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

4

5

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 MARAICHER DE VENIR TRANSMETTRE SA PASSION DU JARDIN, DES FRUITS ET LÉGUMES.

- Voir, sentir, toucher, goûter, reconnaitre, transmettre des informations, écouter.

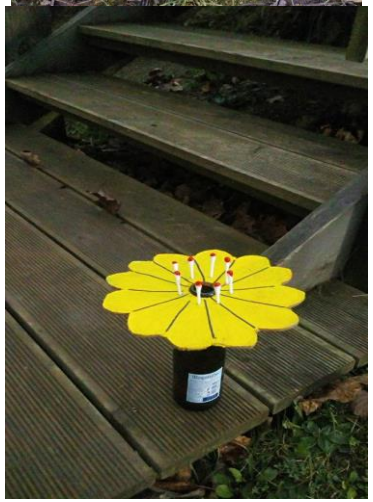
INVITER UN FROMAGER POUR FAIRE DECOUVRIR LES PRODUITS LAITIERS

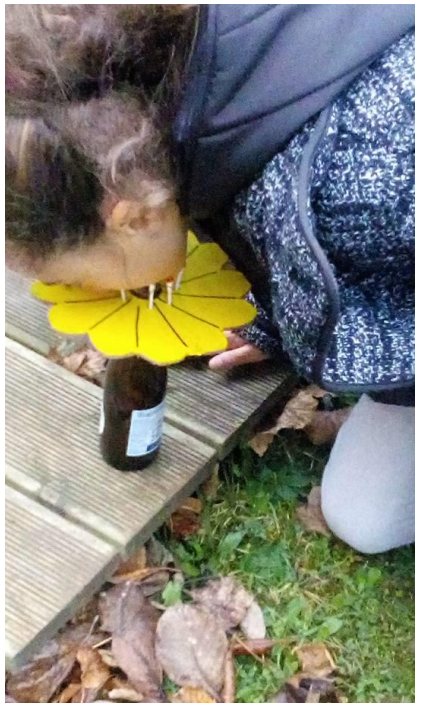
- Voir, écouter, sentir, toucher, goûter les différentes étapes de fabrication d'un fromage et les différentes variétés de fromages

Faire découvrir le monde de l'apiculture.

- Voir, sentir, toucher, goûter, reconnaitre, 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, reconnaitre, 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, reconnaitre, jouer, oser, tester, réussir, se tromper, analyser.

VOYAGER À TRAVERS LE GOÛT.

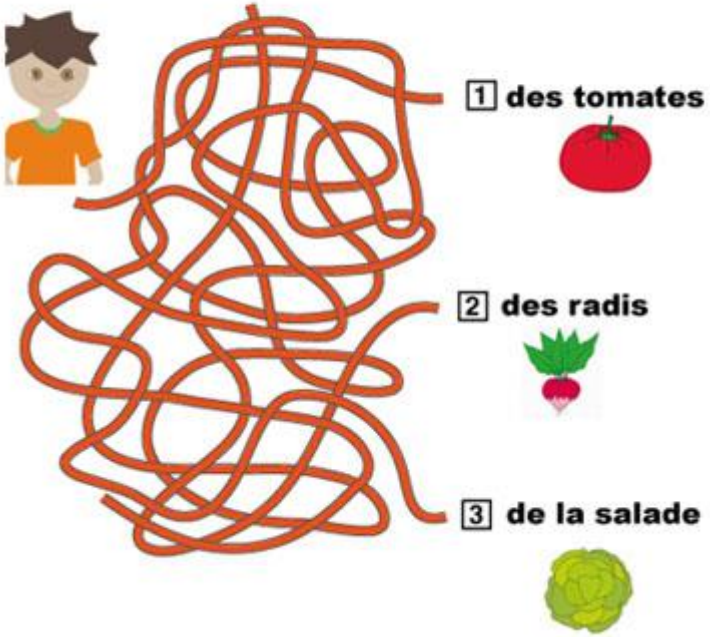
- Voir, sentir, toucher, goûter, reconnaitre, raconter des expériences de voyage, écouter, partager, dialoguer, créer une relation, générer des souvenirs culinaires.

QUELQUES SITES INTERNET POUR VOUS AIDER

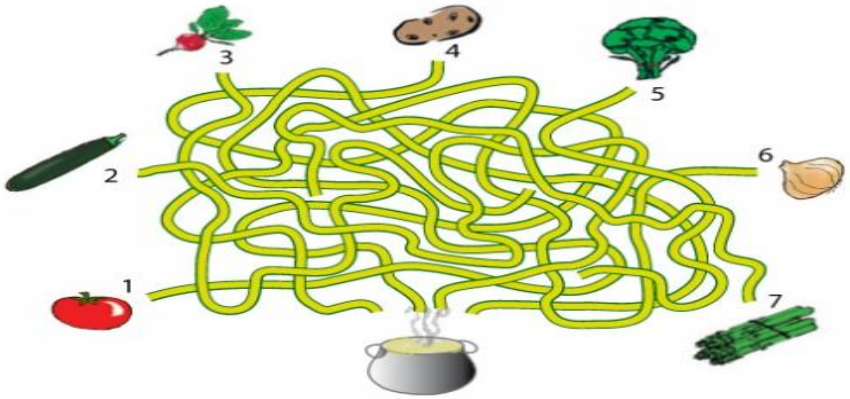
- https://www.enjoyfamily.fr/10-jeux-et-activites-autour-du-gout/
- https://www.teteamodeler.com/dossier/gout.asp
- https://www.legout.com/wp-content/uploads/2020/04/LE-GOUT-DU-JEU-Maternelle-Qui-est-lintrus-LA-SEMAINE-DU-GOUT.pdf
- https://www.agoralude.com/blog/la-semaine-du-gout-en-ehpad-des-jeux-pour-vos-animations-avec-des-seniors-n28

PETITS JEUX

Quel légume va manger Nino ?



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 •	• asperge
☐ 2 •	• broccoli
☐ 3 •	• courgette
☐ 4 •	• oignon
☐ 5 •	• pomme de terre
☐ 6 •	• radis
☐ 7 •	• tomate

MERCI

À VOUS DE JOUER !