



**Le p'tit livret  
des vacances  
pour les grands  
gourmets**

Manger ne signifie pas uniquement se nourrir, ingérer des calories et des nutriments mais c'est aussi se faire plaisir, se réunir et partager. En dégustant, en goûtant, tu développes ta curiosité et l'envie de découvrir de nouvelles saveurs.

Voici un petit livret à imprimer et emporter partout durant les vacances, dans lequel, tu trouveras des jeux et des informations pratiques sur les sens et les saveurs !

**Bonnes Vacances**



**Ce carnet  
appartient à :**

**Nom :** .....

**Prénom :** .....



Voici quelques expériences à réaliser en famille et/ou entre ami(e)s.  
Es-tu prêt(e) ?

### Expérience 1 : Dégustation à l'Aveugle



- ✓ Demande à un proche de préparer 3 aliments à te faire goûter sans te dire de quoi il s'agit.
- ✓ Bande-toi les yeux et bouche-toi le nez.
- ✓ Goûte chaque aliment une première fois en gardant le nez bouché et essaie de deviner de quoi il s'agit.
- ✓ Recommence la dégustation mais cette fois en débouchant ton nez.

Alors ? As-tu senti la différence ?

Comme quand tu es enrhumé, tu as l'impression que plus rien n'a de goût. Au mieux, tous les aliments semblent avoir le même goût. Ah oui ! Mais, pourquoi ? Parce que le nez bouché, il nous manque un sens précieux pour percevoir le goût des aliments : l'odorat ! Et oui ! On déguste aussi avec le nez.

### Expérience 2 : Alerte aux Sens



- ✓ Prends une orange que tu coupes en fonction du nombre de personnes autour de la table. Chaque participant doit avoir un quartier d'orange.
- ✓ Demande à chacun de décrire ce qu'il voit ? Couleurs, forme...
- ✓ Demande maintenant à chacun de dire ce qu'il entend ?
  - ✓ Demande à chacun de dire ce qu'il sent ?
  - ✓ Demande à mettre un mot sur ce qu'il touche ? Est-ce doux, lisse, rugueux, râpeux, dur, mou... ?
- ✓ Et maintenant, demande à chacun de mettre l'orange dans la bouche et de répondre de nouveau à chaque question.
- ✓ Pour finir, demande à chacun, quel est le goût ressenti et si la dégustation lui a fait penser à quelque chose ? Un souvenir, un lieu, un moment, une personne...

Comme tu as pu le constater, lorsque tu prends le temps de déguster un aliment, tous tes sens sont en éveil et sont utiles au moment du repas. Tu peux ainsi redécouvrir des aliments et développer ton plaisir gustatif.





## Les Sens

**La Vue** : Avec les yeux, tu vois ce que tu vas manger.

C'est le 1<sup>er</sup> sens qui s'éveille et qui fait anticiper les goûts. Il est donc très important de soigner la présentation de ton assiette.

**Le Toucher** : Avec tes mains, tu touches les aliments mais aussi avec la langue. Cela permet de connaître leur température et leur consistance.

**L'Odorat** : Avec le nez, on sent les parfums des aliments. Il est très différent de sentir un camembert ou une gousse de vanille, non ?! Et quand tu mâches, les éléments odorants des aliments se dégagent et circulent dans l'arrière gorge. Ils parviennent dans les fosses nasales et stimulent l'odorat. C'est donc pour cela que c'est différent quand tu es enrhumé(e) !

**L'Ouïe** : Avec les oreilles, on entend le son que font les aliments et surtout lorsqu'on les mâche. Préfère-tu le croquant de la pomme ou le feutré du kiwi ?

**Le Goût** : Avec les papilles gustatives que tu as sur la langue, tu peux reconnaître les saveurs. En effet, ce sont ces milliers de petits boutons qui captent le goût et le transmettent au cerveau. Celui-ci associe des souvenirs à certains plats. Des madeleines dorées peuvent t'évoquer les goûters chez ta grand-mère et des sardines grillées tes vacances en bord de mer. Ces aliments te semblent encore meilleurs car ils te rappellent de bons moments.



Nos goûts dépendent en partie de notre culture et de notre éducation. Si tes parents cuisinent épicé, tu apprécies sûrement les plats pimentés.

Tu n'aimes peut être pas le chou, les épinards ou certains fromages : Bonne nouvelle, les goûts changent !!!

Il y a des aliments que l'on aime naturellement et d'autres que l'on peut apprendre à aimer. N'hésite pas à re-goûter des plats que tu penses détester. Tu pourrais avoir de bonnes surprises !



Avoir les yeux plus gros que le ventre A

1 Capacité à discerner ce qui est beau ou non

Être un touche à tout B

2 Avoir de l'intuition.  
Être capable de deviner quelque chose

Avoir du flair C

3 Écouter avec toute son attention

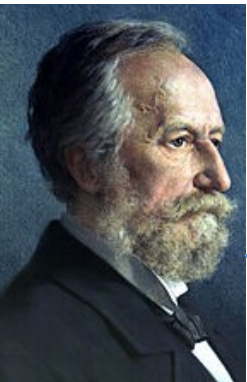
Être tout ouïe D

4 Se surestimer

Avoir du goût E

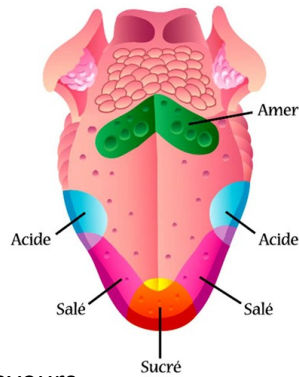
5 Être quelqu'un qui s'intéresse à plein de domaines différents





# Les Saveurs

C'est moi, Adolf Fick, physiologiste et médecin allemand qui, au 19<sup>ème</sup> siècle, détermine les 4 saveurs primaires. Il existerait des relations entre les perceptions gustatives et les récepteurs sensoriels situés sur la langue.



Les aliments contiennent souvent plusieurs saveurs.



## Le sucre

Dès la première bouchée, tu adores ce goût tout doux et tu as envie d'en remanger ! Mais tu sais qu'il ne faut pas en abuser !

## Le salé

À la première bouchée, tu te pinces les lèvres ! Mais c'est tellement bon !

## L'amer

À la première bouchée, tu fais la grimace ! Cette saveur est plus appréciée en grandissant !

## L'acide

À la première bouchée, ta langue picote et tu plisses les yeux ! C'est rigolo !

## L'umami = « goût savoureux » en japonais

Cette saveur a été identifiée en 1908, par le scientifique japonais Kikunae Ikeda. Dans son pays, on utilise cette saveur lorsqu'un aliment particulier est délicieux.



Pâte à tartiner



Citron

Café



Endive

Sucré

Salé

Amer

Acide



Fromage



Miel

Kiwi



Saucisse

Solutions : Sucré → Pâte à tartiner, miel/Salé → Fromage, saucisse/Amer → Café, endive/Acide → Citron, kiwi

# Le Goût

Pour être en forme, il faut manger de tout car chaque famille d'aliments joue un rôle essentiel dans ton corps !

Les sens et les saveurs t'aident à dire si tu aimes ou non un aliment. On apprend à aimer un aliment en le goûtant un petit peu de temps en temps. Par exemple, tu n'aimais pas les épinards en étant petit mais maintenant tu les apprécies.

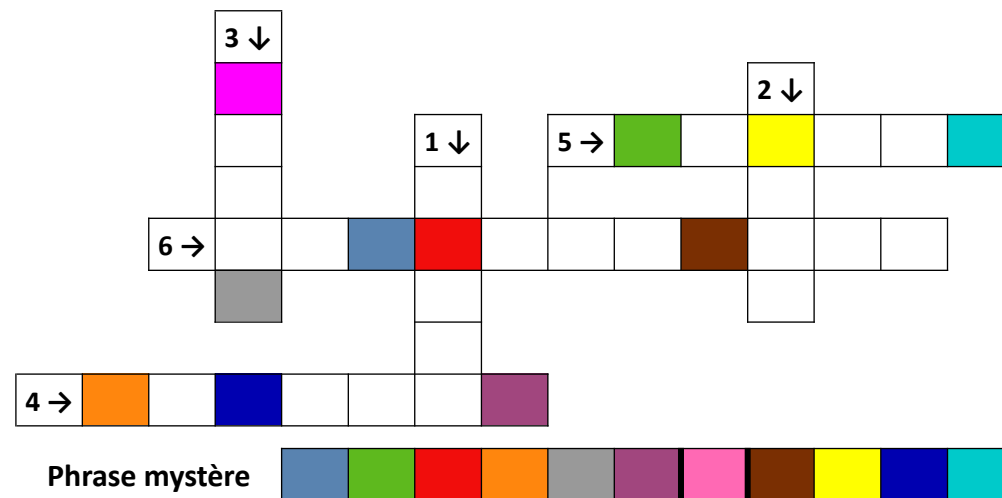


Chacun a ses propres goûts pour les aliments. Tout le monde est différent. Même les adultes ont des aliments préférés et détestés.

N'hésite pas à goûter même si tu penses que tu ne vas pas aimer, reprends quelques bouchées et tu verras que presque tout s'apprécie avec un peu d'entraînement !



1. Une de tes saveurs préférées dès l'enfance.
2. Ce sens concerne tes oreilles.
3. Une saveur qui te fait faire la grimace.
4. Ce sens a beaucoup de lien avec la peau.
5. Grâce à lui, tu perçois les odeurs.
6. Tu en as fais une en débutant ce livret.







Avant de débiter, il faut imprimer et découper les 2 planches 5 sens, ainsi que les pièces, le dé et les cartes questions.










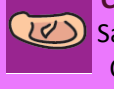
#### Règles du jeu :

Chaque joueur à une planche « Les 5 sens ».

Le joueur le plus jeune commence et lance le dès en premier. L'autre joueur pioche une carte 5 sens correspondant à la face du dès et pose la question à l'autre joueur. Si celui-ci répond bien à la question, il prend la pièce sens correspondante et la place sur sa planche au bon endroit. Le 1<sup>er</sup> joueur ayant fini de compléter sa planche a gagné. Si le joueur tombe sur la face du dé écrit « Les 5 sens » il choisi la carte sens qu'il souhaite.



<p><b>Avec quel organe goûte-t-on ?</b></p>  <p>Les oreilles Le nez <b>La bouche</b> La main Les yeux</p>	<p><b>Avec quel sens associe-t-on la bouche ?</b></p>  <p>Le toucher L'ouïe <b>Le goût</b> L'odorat La vue</p>	<p><b>Parmi ces aliments lequel a une saveur acide ?</b></p>  <p>Pamplemousse Chocolat <b>Cornichon</b> Pâtes Saumon</p>	<p><b>A quoi sert le goût lorsque l'on mange un aliment ?</b></p>  <p>A ressentir ses odeurs <b>A ressentir sa saveur</b> A entendre les sons qu'il émet</p>	<p><b>Parmi ces aliments, lequel peut avoir le goût de la « mer » ?</b></p>  <p>Avocat Framboise <b>Crevette</b> Chips Bonbon</p>
<p><b>Avec quel organe touche-t-on ?</b></p>  <p>Les oreilles Le nez La bouche <b>La main</b> Les yeux</p>	<p><b>Avec quel sens associe-t-on la main et la peau ?</b></p>  <p><b>Le toucher</b> L'ouïe Le goût L'odorat La vue</p>	<p><b>Parmi ces aliments lequel est « poilu » ?</b></p>  <p>Raviolis Moutarde Œufs <b>Kiwi</b> Gaufre</p>	<p><b>A quoi sert le toucher lorsque l'on mange un aliment ?</b></p>  <p><b>A ressentir sa texture</b> A identifier son parfum A distinguer ses couleurs</p>	<p><b>Parmi ces aliments, lequel se mange avec les doigts ?</b></p>  <p>Spaghettis <b>Abricot</b> Mayonnaise Purée Potage</p>
<p><b>Avec quel organe sent-t-on ?</b></p>  <p>Les oreilles <b>Le nez</b> La bouche La main Les yeux</p>	<p><b>Avec quel sens associe-t-on le nez ?</b></p>  <p>Le toucher L'ouïe Le goût <b>L'odorat</b> La vue</p>	<p><b>Parmi ces aliments lequel peut sentir l'odeur de la ferme ?</b></p>  <p>Tomate Chocolat Nugget <b>Comté</b> Raviolis</p>	<p><b>A quoi sert le nez lorsque l'on mange un aliment ?</b></p>  <p>A distinguer ses formes A vérifier qu'il n'est pas pourri <b>A identifier son parfum</b></p>	<p><b>Parmi ces aliments, lequel a l'odeur la plus forte ?</b></p>  <p>Carotte <b>Camembert</b> Riz Raisin Crêpe</p>

<p><b>Avec quel organe voit-t-on ?</b></p>  <p>Les oreilles Le nez La bouche La main <b>Les yeux</b></p>	<p><b>Avec quel sens associe-t-on les yeux ?</b></p>  <p>Le toucher L'ouïe Le goût L'odorat <b>La vue</b></p>	<p><b>Parmi ces aliments lequel a toujours une forme ovale ?</b></p>  <p>Chips <b>Œufs</b> Nuggets Bonbon Gâteau</p>	<p><b>A quoi servent les yeux lorsque l'on mange un aliment ?</b></p>  <p>A ressentir ses odeurs <b>A vérifier qu'il n'est pas pourri</b> A ressentir sa texture</p>	<p><b>Parmi ces aliments, lequel change de couleur lorsqu'on le cuit ?</b></p>  <p>Chocolat Carotte Semoule <b>Steak haché</b> Framboise</p>
<p><b>Avec quel organe écoute-t-on ?</b></p>  <p>Les oreilles Le nez La bouche La main Les yeux</p>	<p><b>Avec quel sens associe-t-on les oreilles ?</b></p>  <p>Le toucher <b>L'ouïe</b> Le goût L'odorat La vue</p>	<p><b>Parmi ces aliments lequel croustille quand on le mange ?</b></p>  <p>Purée Chips Emmental Pâtes Fraise</p>	<p><b>A quoi sert l'ouïe lorsque l'on mange un aliment ?</b></p>  <p>A entendre les sons qu'il émet A distinguer ses couleurs A ressentir ses odeurs</p>	<p><b>Parmi ces aliments, lequel fait du bruit quand on le mange cru et qui ne fait pas de bruit quand on le mange cuit ?</b></p>  <p>Carotte Saumon Cacao Banane</p>

