

Le goût

A l'occasion de la semaine du goût, nous avons en cours de diététique abordé **les cinq sens** et plus particulièrement celui **du goût**.

L'objectif de la séance était de mettre en avant le rôle de la **bouche** dans la perception du **goût** et d'identifier les **quatre saveurs** en utilisant un **vocabulaire adéquat**.



Matériels utilisés :

1 marqueur

5 verres en plastique. Dans chacun d'entre eux, la diététicienne a reconstitué une saveur. :

- Verre n°1 = **Salé** : sel + d'eau
- Verre n°2 = **Sucré** : sucre + d'eau
- Verre n°3 = **Amer** : pamplemousse + d'eau
- Verre n°4 = **Neutre** : eau plate seule
- Verre n°5 = **Acide** : citron + d'eau



5 petites cuillères à usage unique par enfant

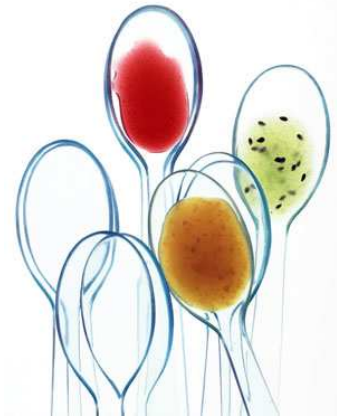


1 carnet de dégustation par enfant *

Identifier les saveurs

Dans un premier temps, à l'aide d'une petite cuillère individuelle, chaque enfant déguste les 5 liquides.

La diététicienne leur indique de quelle saveur il s'agit.



Reconnaître les saveurs

Dans un deuxième temps, les enfants goûtent chaque liquide à l'aveugle.

Après chaque dégustation, l'enfant note sur son tableau de résultat la saveur qu'il a reconnue

La correction est faite en groupe

Verres	Verre n°1	Verre n°2	Verre n°3	Verre n°4	Verre n°5
Saveur perçue	-----	-----	-----	-----	-----
Saveur à découvrir	Salé	Sucré	Amer	Neutre	Acide
Contyenu du verre	sel + d'eau	sucre +d'eau	pamplemousse +d'eau	eau plate seule	citron + d'eau

} Correction

Reconnaître la saveur dominante d'un aliment

Grace à leur mémoire gustative, les enfants ont classé des aliments sur un poster représentant les quatres saveurs principales



Et maintenant à vos tabliers, les saveurs s'accordent et se mélangent :



acide

Salade aux quatre saveurs :

Coupez en très fines lamelles 2 pommes granny, citronnez-les aussitôt et disposez-les en rosace sur un plat.

Coupez 50 g de jambon blanc et 50 g de gouda, coupés en petits dés.



salé

Triez, lavez, essorez et ciselez 2 endives



Amer

Épluchez et hachez finement la partie tendre et les feuilles d'une branche de céleri.

Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant : 10 cl de yaourt nature, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre et une pincée de poivre.

Dans saladier, mélangez salade, jambon, gouda, céleri et 50g de raisins secs avec la sauce.

Dressez cette salade sur la rosace de pommes et parsemez de quelques brins de ciboulette finement hachés.

Sucré



?