

EXPERT DÉGUSTATEUR



EXPERT DÉGUSTATEUR

4 ans

5-6 ans

7-8 ans

9-12 ans

13 ans +

Durée suggérée

30 à 60 minutes

Lieu

Intérieur ou extérieur
(à l'abri des distractions)

Âge

Multi-âge

Buts

- Explorer les aliments à l'aide des 5 sens
- Développer un vocabulaire au sujet des aliments
- Découvrir les caractéristiques des aliments (texture, couleur, odeur)
- En apprendre plus sur ses goûts personnels

Matériel

- Aliment(s) à déguster selon le nombre de jeunes (voir les suggestions page 2)
- Serviette en papier ou assiette pour chaque jeune
- Tableau des sens imprimé (Annexe 1)
- Fiche d'appréciation imprimée (Annexe 2)
- Fiche des émotions imprimée (Annexe 3)
- Couteau et planche à découper pour couper les aliments (si nécessaire)
- Foulard ou bandeau pour les 9 ans et + (facultatif)

Ton rôle lors de la dégustation

- **Prends le temps d'expliquer** l'activité pour qu'elle soit claire.
- **Instaure une atmosphère** calme et chaleureuse.
- **Souris et participe activement à la dégustation;** cela permet de créer un climat de confiance. Par exemple, tu peux montrer que tu es ouvert d'esprit en manipulant et en sentant un aliment que tu n'aimes pas, sans nécessairement le mettre dans ta bouche. « Je n'aime pas cet aliment, mais je vais le sentir pour le goûter avec mon nez ».
- **Accueille les réponses** des jeunes sans te soucier de l'ordre des questions pour la dégustation. Parfois, le fait de décortiquer un aliment un sens à la fois peut être un défi pour eux.
- **Suis le rythme des jeunes et assure le respect.** Il n'y a pas de réponse parfaite. Assure-toi de ne pas catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais ».
- **Veille à ce que les goûts de chacun soient respectés.** Encourage tes jeunes à goûter sans les forcer.
- **Aie un discours positif** sur le plaisir de manger!

Aliments suggérés

Fruits et légumes	Fraise, canneberge, radis, chou-fleur, fruits séchés (ananas, raisin, canneberge, tomate), pomme, citron, lime, pamplemousse, épinard, roquette, cerise de terre, poivron (rouge, jaune, orange ou vert), etc.
Fines herbes et épices moulues	Basilic, menthe, coriandre, cannelle, clou de girofle, curry, gingembre (frais ou moulu), etc.
Produits laitiers	Fromage cheddar fort, fromage bleu, yogourt grec, yogourt nature, fromage cottage, fromage de chèvre, etc.
Produits céréaliers	Galette de riz, grain de maïs, pain brun, pain naan, bagel, pain pita, craquelins de riz, etc.
Autres idées	Chocolat noir 70 %, eau pétillante, algues séchées, olive, tofu dessert, houmous, etc.

Amuse-toi à intégrer différentes thématiques lors de ta dégustation.

En voici quelques exemples :

La découverte de produits locaux	Le duo connu-inconnu	Les teintes de couleurs similaires	Les odeurs fraîches	Les textures qui piquent
↓	↓	↓	↓	↓
Canneberge, cerise de terre, fromage	Fraise et coriandre fraîche	Curry moulu et poivron jaune	Menthe	Artichaut, litchi ou ananas

Tu peux même faire goûter une recette plus complexe pour en décortiquer les saveurs ou prendre un aliment que tu as sous la main comme le concombre qui pousse dans le jardin !

Allergies



Il est **TRÈS IMPORTANT** de bien s'informer au sujet des allergies dans ton groupe au préalable. Lis bien la liste des ingrédients; les allergènes sont en caractère gras ou écrits après le mot « contient ». Par la suite, tu seras en mesure de sélectionner les aliments pour la dégustation.



Pssst.

Savais-tu que les aliments séchés sont plus faciles à conserver ?

De plus, certains aliments frais comme la pomme et les agrumes peuvent être conservés jusqu'à 7 jours à température ambiante.



Préparation

1. **Commence par bien organiser l'espace.** Si vous êtes à l'intérieur, crée un espace où les jeunes pourront s'asseoir confortablement sans distraction. Tu peux installer des chaises en cercle ou des coussins au sol, coller des tables ou même utiliser l'espace diner.
2. Si vous faites l'activité à l'extérieur, **trouve un endroit propre** (gazon, tables à pique-nique) en évitant les sols inconfortables et poussiéreux (sable, cailloux, roches). Les parcs ou les espaces occupés par d'autres groupes de jeunes ne sont pas conseillés.
3. **Prépare les aliments à déguster.** N'oublie pas de déballer l'emballage, couper l'aliment en petits morceaux si nécessaire et regarder la liste d'ingrédients pour les allergies.
4. **Sors le matériel** nécessaire pour la dégustation (assiette ou serviette en papier).



Déroulement

5. Demande aux jeunes de se **laver les mains**.
6. **Distribue une assiette** ou une serviette en papier pour chaque jeune.
7. Demande à ton groupe de garder le silence. Distribue l'aliment à déguster à chaque jeune. **Ils ne doivent pas nommer l'aliment!** Laisse le temps aux jeunes de regarder l'aliment.
8. Invite les jeunes à **répondre aux questions** en lien avec les 5 sens (voir Questions à poser durant la dégustation), toujours en gardant le nom de l'aliment secret. Les jeunes peuvent avoir tendance à faire des comparaisons; écoute chaque réponse et n'hésite pas à proposer des **mots de vocabulaire** (voir Tableau des sens - Annexe 1) pour décrire l'aliment.
9. **Fais le dévoilement** du nom de l'aliment à la toute fin.



9-12
ans

13 ans
+



Pssst.

Si tu fais déguster un aliment connu auprès des jeunes, tu peux leur demander de fermer ou de se cacher les yeux avec un foulard (9 ans et +)!



Questions à poser durant la dégustation

Questions générales



1. Qu'est-ce qu'une dégustation ?
Il s'agit de prendre le temps de découvrir un aliment, de décrire l'aliment devant soi, de tester ses préférences alimentaires pour conclure si on aime ou n'aime pas l'aliment.
2. Quels sont nos 5 sens ?
La vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût.

La vue - On regarde



3. As-tu déjà vu cet aliment ?
4. Est-ce qu'il te semble appétissant ?
5. Comment décrirais-tu l'aliment (couleur, forme, taille, aspect) ?

Le toucher - On touche avec les doigts, les lèvres et la langue



6. Est-ce que tu aimes la texture ?
7. Comment décrirais-tu ce que tu touches ?
8. Est-ce chaud ou froid ?
9. As-tu déjà touché quelque chose de semblable ?

L'ouïe - On manipule l'aliment pour entendre des sons



10. Est-ce que l'aliment fait un son lorsqu'on le prend dans nos mains ?
11. Et lorsqu'on gratte avec nos ongles ?
12. Et lorsqu'on le casse ou le coupe ?

L'odorat - On sent



13. Est-ce que tu aimes l'odeur de l'aliment ? Pourquoi ?
14. Est-ce que l'odeur te rappelle des souvenirs ? Une recette ? Un endroit où tu es déjà allé ? Une personne ?

Le goût - On goûte en bouche



Maintiens ton nez bouché, puis déguste l'aliment. Continue à mastiquer, puis débouche ton nez.

15. Est-ce qu'il y a une différence de goût ?

Ce que tu as goûté d'un coup dès que tu as débouché ton nez s'appelle un arôme. Il s'agit de l'odeur de l'aliment une fois en bouche.

Notre nez et notre bouche communiquent ensemble; c'est pourquoi notre perception du goût change si nous avons un nez bouché.

16. As-tu aimé les saveurs ?
17. Reconnais-tu le goût de l'aliment ?
Utilise le Tableau des sens (Annexe 1) pour des exemples !
18. Est-ce que la texture t'a plu ? Pourquoi ?
19. Était-elle la même que celle décrite au toucher ?
20. Est-ce que l'aliment fait un son lorsque tu le mastiques ?
Sonde les préférences des jeunes.
21. Qui a aimé cet aliment ?
22. Qui ne l'a pas aimé ?

Pssst.

Utilise le Tableau des sens (Annexe 1) pour des mots de vocabulaire et des images !

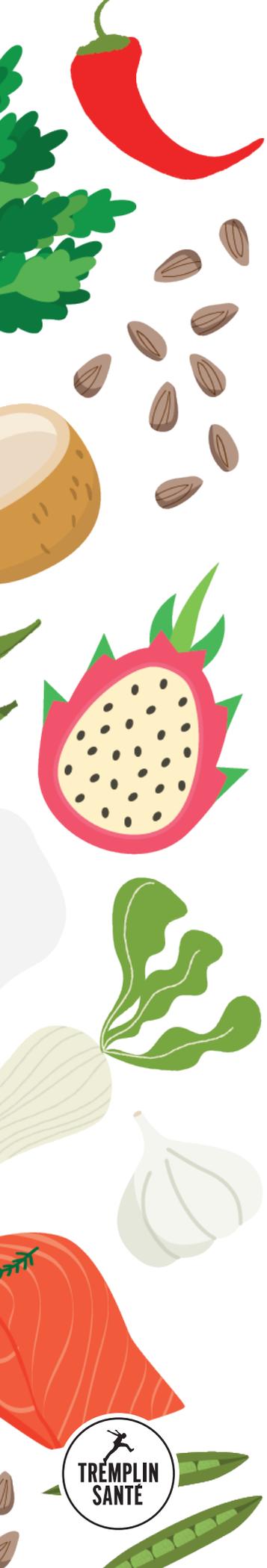
Pssst.

Explique aux jeunes qu'il est normal que les réponses diffèrent; nous avons tous nos propres préférences alimentaires.

Il est possible d'aimer une carotte crue en raison de sa texture croquante, mais de ne pas aimer une carotte cuite étant donné sa texture molle. Dans ce cas, ce n'est pas la carotte qui n'est pas aimée, mais plus son mode de cuisson.

La préparation d'un aliment peut faire changer notre appréciation; par exemple, un citron frais versus une limonade.





Retour sur l'activité

Prends un moment avec ton groupe pour revenir sur l'activité. Le retour permet aux jeunes de s'exprimer sur l'expérience vécue.

Utilise la **Fiche d'appréciation** (Annexe 2) et la **Fiche des émotions** (Annexe 3) pour connaître l'appréciation des jeunes.

Exemples de retour pour chaque groupe d'âge

4
ans

5-6
ans

7-8
ans

- Pointe-moi un sens que nous avons utilisé lors de la dégustation.
- Quel a été ton aliment préféré lors de l'activité?
- Quel aliment as-tu le moins apprécié lors de l'activité?
- Pointe-moi, à l'aide des images, comment tu t'es senti lors de la dégustation (Annexe 3).
- Aimerais-tu refaire l'activité?

9-12
ans

- Nomme-moi un sens que nous avons utilisé lors de la dégustation.
- Nomme-moi une chose que tu retiens de l'activité.
- Quel aliment as-tu découvert lors de l'activité?
- Nomme-moi un nouveau mot de vocabulaire.
- Aimerais-tu refaire l'activité?

13 ans
+

- As-tu découvert quelque chose lors de l'activité?
- Que retiens-tu de l'activité?
- Es-tu capable de me nommer un aliment semblable à un dégusté aujourd'hui? La ressemblance peut se baser sur le goût, la texture ou l'odeur.
- Nomme-moi un nouveau mot de vocabulaire.
- Nomme-moi un aliment que tu aimerais découvrir (ou faire découvrir) à l'aide de tes 5 sens.
- Aimerais-tu refaire l'activité?



Variantes



1) Pareil ou pas pareil ?

Donne 2 aliments différents à chaque jeune pour qu'ils les dégustent au même moment. Cela permet aux jeunes de faire des comparaisons. Pour les plus jeunes, il peut être plus simple de comparer des aliments que de les décrire. Voici quelques idées de duo : raisins secs et raisins frais, framboise et mûre, citron et orange.

9-12
ans

13 ans
+

2) Aliment mystérieux (pour les 9 ans et +)

Pour commencer, 1 jeune par équipe de 2 cache ses yeux à l'aide d'un bandeau. L'autre jeune de l'équipe reçoit l'aliment et tente de le décrire à son coéquipier afin de lui faire deviner. Pendant que l'animateur guide les jeunes à l'aide des « Questions à poser lors de la dégustation », le nom de l'aliment ne doit JAMAIS être dévoilé !

À la fin de la dégustation, les jeunes aux yeux fermés retirent leur bandeau et découvrent l'aliment. Sont-ils surpris ? L'avaient-ils deviné ? On échange les rôles avec un nouvel aliment !

Pour aller plus loin



- **Apprenez encore plus de vocabulaire** avec les sensations trigéminales (pour les groupes plus avancés). Ces dernières sont des sensations qui font partie du goût en bouche, mais qui ne sont ni des saveurs, ni des arômes.

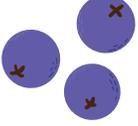
Notre cerveau distingue ces sensations à l'aide d'un signal envoyé par la bouche, les yeux et le nez.

Regarde la colonne « les sensations trigéminales » dans le Tableau des sens pour plus d'informations.

- **Fais une dégustation de breuvages** : cuisine des eaux aromatisées et déguste-les (ex. Eau + citron, eau + menthe + fraise, eau + framboise + basilic, eau + romarin)
- **Compare un produit** transformé à un produit non transformé (ex. Tomate versus Ketchup)
- **Cuisine l'aliment** ou les aliments découverts ! Inspire-toi des outils comme Cuitots locaux ou Quelle est ta recette? pour animer ton atelier culinaire.



Annexe 1 - Tableau des sens

Sens physiques			Sens chimiques			
La vue	Le toucher	L'ouïe	L'odorat	Le goût		
COULEUR, FORME, ASPECT	PERCEPTION DES DOIGTS	ANALYSER LES SONS	ANALYSER LES ODEURS	LES 5 SAVEURS DE BASE	LES SENSATIONS TRIGÉMINALES	AUTRES (TEXTURE, CONSISTANCE)
 Rugueux... comme un ananas	 Température: froid, chaud, température ambiante	 Croustillant... comme des croustilles	 Parfumé... comme un parfum	 Umami... comme des champignons	 Rafraîchissant... comme de la menthe	 Fibreux... comme du céleri
 Lisse... comme la pelure d'une banane	 Doux... comme un kiwi	 Croquant... comme une pomme	 Lactique... comme du fromage	 Salé... comme du sel	 Froid... comme de la glace	 Lisse... comme la pelure d'une banane
 Liquide... comme un jus	 Mou... comme une compote	 Craquant... comme une carotte	 Torréfié... comme des grains de café	 Acide... comme un citron	 Chaud... comme une flamme	 Onctueux... comme un yogourt
 Forme : rond, carré, rectanglé	 Dur... comme une noix de coco	 Pétillant... comme de l'eau pétillante	 Floral... comme un bouquet de fleurs	 Amer... comme du chocolat noir	 Astringent... comme de la rhubarbe	 Crémeux... comme de la crème glacée
 Couleur : rouge, jaune, brun, blanc, vert...	 Humide... comme un melon d'eau	Son rapide	 Fruité... comme un bol de fruit	 Sucré... comme un gâteau	 Pétillant... comme de l'eau pétillante	 Clair... comme de l'eau
Connu ou inconnu?	 Sec... comme des craquelins	Son sec	 Épicé... comme de la cannelle	/	 Piquant... comme un radis	 Sûr... comme un pampleousse
Appétissant : tu aimerais le manger dès maintenant! Attrayant : beau	 Léger... comme des bleuets	Aucun son	Odeur connue ou inconnue? Odeur agréable ou désagréable?		 Brûlant... comme un piment fort	Savoureux : explosion de saveurs en bouche

Annexe 2 – Fiche d’appréciation

1. Demande à ton groupe de jeunes s’ils ont aimé les différents aliments et/ou l’activité. Il est important qu’ils expliquent leur niveau d’appréciation pour mettre des mots sur leurs opinions et leurs préférences alimentaires.
2. Encourage tes jeunes à expliquer leurs réactions ! On évite les commentaires comme « ark » ou « c’est dégueu ».

Niveau d’appréciation	Signification	Exemple d’explications
	Je n’ai pas aimé/apprécie l’aliment et l’activité.	Aliments : l’apparence de l’aliment, la texture en bouche, le goût Activité : la durée, la difficulté de l’activité, les aliments moins aimés
	J’ai un peu aimé/apprécie l’aliment et l’activité.	Aliments : un des sens (toucher, odorat, goût, vue, ouïe) diminue mon appréciation de l’aliment. Activité : Déçu(e) de ne pas avoir aimé tous les aliments, peu de découvertes, la durée
	J’ai aimé/apprécie l’aliment et l’activité.	Aliments : qu’est-ce que tu aimes dans l’aliment? (odeur, texture, couleur...) Activité : la découverte d’aliments ou des sens, goûter à plusieurs aliments
	J’ai adoré l’aliment; c’est mon préféré! J’ai beaucoup aimé l’activité; j’aimerais la refaire demain !	Aliments : la découverte d’un nouvel aliment, j’ai appris que les aliments font appel à tous les sens Activité : j’ai appris des nouveaux mots de vocabulaire, j’adore les dégustations



Annexe 3 – Fiche des émotions

Utilise cette fiche avec les jeunes; ils pourront pointer le bonhomme qui exprime l'émotion ressentie lors de l'activité.

 Surprise	 Joie	 Tristesse
 Dégoût	 Peur	 Colère
 Émerveillé	 Perplexe	 Déception