

Jeu sensoriel : dégustation à l'aveugle

Prête-toi au jeu de notre dégustation à l'aveugle,
une façon amusante de goûter à une foule de saveurs.

Parent

Votre enfant a envie de relever le défi?
Voici comment préparer la dégustation. Choisissez au
moins l'une des familles d'aliments ci-dessous et placez
les produits à goûter dans des bols individuels.

Numérotez chacun des bols pour faciliter
l'identification des aliments dégustés.



Yogourts aux fruits (ex. bleuets,
fraises, framboises, mangue)



Fromages (ex. Suisse, Cheddar,
Mozzarella, Monterey Jack)



Fruits (ex. pommes, poires, pêches,
coupées en cubes ou en compote)



Légumes (ex. carottes, poivrons, concombres,
brocolis, crus ou cuits ou coupés en cubes)



Noix (ex. macadam, amandes, pacanes,
pistaches) **ou graines** (ex. tournesol,
citrouille, lin, sésame)



Fruits exotiques frais ou séchés
(ex. œil de dragon, poire cactus, figue,
grenade, goyave, litchi, papaye)

Enfant

1

Pendant que ton parent
prépare la dégustation, consulte
Le vocabulaire de la dégustation
à la page 2. Cela t'aidera
à réaliser l'activité.

2

À l'aide de ton parent, **bande tes yeux** et surtout... ne triche pas!

3

Tout le monde est prêt? **Place à la dégustation!** Essaie de deviner de quel aliment il s'agit.

4

Retire ton bandeau et utilise
ta vue pour remplir la **Fiche du détective de la dégustation** à la
page 3. **Essaie de décrire** ce que
tu as découvert.

Encouragez votre
enfant à participer
à l'activité en jouant
vous aussi!

Votre enfant hésite à découvrir de
nouveaux aliments? Commencez par
lui faire découvrir l'aliment par le toucher
ou l'odorat. Ou encore, faites-lui d'abord
goûter les ingrédients les yeux découverts.

Le vocabulaire de la dégustation



Lorsque nous goûtons à de nouveaux plats, ce sont tous nos sens qui sont sollicités. Lors de la dégustation, amuse-toi à décrire ce que tu goûtes, ce que tu sens, ce que tu touches, ce que tu entends lorsque tu manges et même ce que tu vois. Voici un lexique qui t'aidera à t'exprimer comme les pros.

Le goût



Sucré
Salé
Amer
Acide
Épicé
Piquant

L'odorat



Odeur agréable
Vanillée
Épicée
Parfum de...

L'ouïe



Croustillant
Pétillant
Craquant
Croquant
Aucun son

La vue



La couleur
Nom de la couleur
Vive
Pâle
Foncée
Fade

La consistance

Solide
Liquide
Purée

La texture en bouche

Croquante
Tendre
Granuleuse
Ferme
Crémeuse
Juteuse
Onctueuse
Molle
Lisse
Collante
Fibreuse
Mouillée
Sèche

La forme et la taille

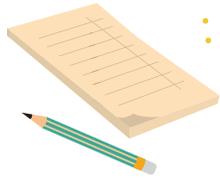
Grosse
Petite
Boule
Rondelle
Ovale
Ronde
Épaisse
Allongée
Longue
Courte
Bombée

Le toucher



La température

Chaude
Froide
Glacée
Tiède
Bouillante



Fiche du détective de la dégustation



Maintenant que tu as goûté l'aliment, tu peux remplir cette fiche.
Inspire-toi du *Vocabulaire de la dégustation* pour t'aider
à remplir chacun des espaces. À toi de jouer!

1

 = _____

2

 = _____

3

 = _____

4

 = _____

5

 = _____

6

 = _____