



## JE DÉCOUVRE MES SENS

### ■ ENJEUX

L'éveil sensoriel est une dimension essentielle du développement de l'enfant et de son rapport au monde qui l'entoure. Depuis sa naissance, il regarde, écoute, touche, sent, goûte, suce, mord. Il a néanmoins besoin d'apprendre à **découvrir chaque sens** et ses fonctions, à les décrire, les comparer, à classer des perceptions élémentaires (auditives, visuelles, tactiles, olfactives et gustatives) **pour les associer à une représentation mentale**. En verbalisant son ressenti dans les différentes situations et expériences vécues, il enrichit et consolide ses connaissances et capacités langagières.

### ■ MOTS CLEFS

Sens ; langage.

### ■ PORTEURS DU PROJET, NIVEAUX ET DISCIPLINES CONCERNÉS

Les activités proposées peuvent être adaptées pour chaque niveau du cycle 1, même dès l'âge de deux ans jusqu'à la grande section.

### ■ NOTIONS EN RÉFÉRENCE AUX PROGRAMMES ET AU SOCLE COMMUN

#### Moins de 3 ans

##### Langage

Favoriser l'activité spontanée et les interactions langagières dans la vie quotidienne.

Mettre en mots la situation voire les émotions, interpréter ce que dit l'enfant et engager le dialogue.

Faire évoluer pour passer d'un langage ancré dans l'action de l'enfant à un langage explicite qui peut être séparé de la manipulation.

## Cycle 1

### Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

#### L'oral – Échanger et réfléchir avec les autres

- S'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis. Reformuler pour se faire mieux comprendre.
- Pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.

#### Explorer le vivant

#### Questionner le monde du vivant, des objets et de la matière – Découvrir le monde vivant

- Acquérir les premiers savoirs et savoir-faire relatifs à une hygiène de vie saine dont les questions nutritionnelles qui peuvent être traitées à travers une éducation au goût.
- Situer les différentes parties du corps humain sur soi ou sur une représentation.

### ■ DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

**Quelques idées d'activités** supports à la connaissance des sens, principalement le goût et à l'enrichissement des compétences langagières :

- Découverte des goûts et des textures : faire parler individuellement les enfants après la dégustation de quatre aliments.
- Classer des aliments selon leur goût (c'est sucré, c'est salé, ça pique...).
- Identifier des goûts identiques (associer le jus et le fruit duquel il est extrait).
- Différencier des aliments de couleur et de forme identiques (sucre, sel, différentes farines, levure...).
- Goûter une préparation déclinée en plusieurs saveurs (tartines de miel, pâté, fromage, confiture d'orange amère...).
- Dégustation à l'aveugle avec des enfants volontaires.
- Distinguer des saveurs en supprimant un ou plusieurs sens : yeux bandés, nez bouché, sans toucher, utiliser des colorants alimentaires pour modifier la couleur.
- Placer les aliments (sel/sucre) à différents endroits de l'intérieur de la bouche.

**Lexique qui peut être mobilisé pour ce module :** les aliments, les cinq sens, les goûts (acide, amer, sucré, salé) les textures (croquant, juteux, râpé, cru, cuit), les matières (dur, mou, lisse, rugueux), les formes (arrondi, ovale, pointu, plat).

### ■ ÉVALUATION

Les observables, pour ce module, ciblent l'engagement dans les activités proposées, la prise de conscience de ses sens et l'acquisition du vocabulaire visé.



## ■ POUR ALLER PLUS LOIN

Éduscol – La scolarisation des enfants de moins de 3 ans – Du langage oral au langage écrit

[https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Moins\\_de\\_3\\_ans/46/7/Ress\\_c1\\_Moins3ans\\_Langage\\_456467.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Moins_de_3_ans/46/7/Ress_c1_Moins3ans_Langage_456467.pdf)

Margaux Motin, *Je goûte*, Albin Michel Jeunesse.

L. Schmitter, M. Pellae, N. Rigal, E. Branly, *Les apprentis du goût*, Mila éditions.

Elisabeth Brami, Philippe Bertrand, *Manger*, Seuil Jeunesse.

Hervé Tullet, *Les cinq sens*, Seuil Jeunesse.

Caroline Desnoëttes, *Le 5 sens au musée*, Réunion des musées nationaux.

## ■ POINTS DE VIGILANCE

**Avant toute activité de manipulation et de dégustation de denrées alimentaires, le professeur se procure les projets d'accueil individualisé (PAI) afin de connaître les éventuelles pathologies d'intolérances alimentaires ou d'allergies des élèves.**

Toute activité de manipulation de denrées alimentaires implique pour l'enseignant d'adopter les pratiques d'hygiène nécessaires.

La [circulaire n°2002-004](#) du 3 janvier 2002 intitulée « La sécurité des aliments : les bons gestes » - est en ligne sur le site du Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports.

Voici en complément des recommandations officielles, quelques conseils inspirés par le guide pédagogique [« Atelier cuisine et alimentation durable »](#) :

### Choisir des matières premières de bonne qualité sanitaire

- Choisir les fruits et légumes exempts de pourriture.
- Décontaminer les aliments.
- Vérifier la date limite de consommation pour les produits frais (lait, yaourt...).
- Assurer de bonnes conditions de stockage après l'achat (froid si besoin, propreté).
- Mettre en œuvre de bonnes conditions de transport jusqu'à l'école (sac isotherme).
- Assurer le maintien de la chaîne du froid.

Dans le cadre de cueillette en milieu sauvage ou dans un jardin non professionnel, le risque d'[échinococcose](#) (parasites du foie amenés par des excréments de renards, chiens ou chats) est présent. On s'abstiendra de consommer les fruits ou légumes crus et on optera pour des préparations cuisinées, la cuisson détruisant les parasites.



## Nettoyage des surfaces de travail

Avant de commencer à travailler et entre chaque type d'opération, bien nettoyer les surfaces (tables, planches) :

- avec un produit détergent (qui enlève les graisses) puis avec un produit désinfectant (qui élimine les germes), ou avec un seul produit qui a les deux fonctions;
- en choisissant des produits qui possèdent un agrément pour l'usage en collectivité et à contact alimentaire;
- en respectant la notice d'utilisation (temps de mise en contact avec la surface et le dosage en particulier);
- les lingettes très fines remplacent les éponges considérées comme des nids à microbe du fait de leur épaisseur et du taux d'humidité.

## Pratiques des participants

Les personnes sont aussi porteuses de germes, en particulier sur les mains.

- Se laver les mains avec du savon avant de commencer l'atelier : mouiller et faire mousser, frotter entre les doigts, sous les ongles et jusqu'aux poignets avant de rincer sous un filet d'eau.
- Se laver les mains après le passage aux toilettes ou s'être mouché (ou mis les doigts dans le nez).
- Ne pas éternuer au-dessus des préparations.
- Se laver les mains entre la préparation de différentes familles de produits, pour éviter les contaminations croisées.

L'utilisation de tabliers propres permettra de protéger les vêtements et de contrôler le niveau de propreté; celle des charlottes ou calottes limitera l'arrivée des cheveux dans les préparations.

## Dégustation en cours de préparation

Quand on propose de goûter en cours de préparation, on ne retrempera pas la cuillère utilisée dans la préparation (ni les doigts). Pour régulièrement goûter, on peut utiliser une cuillère « mère » qui servira pour le prélèvement et reverser dans les cuillères utilisées pour goûter (chacun gardera sa cuillère de dégustation).

## Consommer les plats et spécialités préparés au plus près de leur élaboration

Dans un plat qui vient d'être préparé, même s'il y a quelques bactéries pathogènes, elles n'auront pas le temps de se développer si la consommation se fait peu après l'élaboration. En revanche, un plat chaud qui refroidit lentement pourra être sujet au redéveloppement de microorganismes. On veillera à le laisser refroidir dans une ambiance propre et à le consommer rapidement (peu après la préparation).

**Conserver les étiquettes** ou emballages des ingrédients utilisés quelques jours (pour faciliter les recherches en cas d'intoxication alimentaire).

