

ATELIER 5 SENS

INITIATION A LA DEGUSTATION

MA CARTE DE DEGUSTATION (analyse sensorielle) :

Tu es sur le point de déguster un aliment en faisant appel à tes 5 sens... Tu peux utiliser cette carte de dégustation pour relever tes différents ressentis. Pour la remplir, tu peux te référer au document « *Je mange avec mes sens* ».

Choisis un aliment que tu apprécies et laisse-toi guider par les indications ci-dessous :

Aliment goûté :

Avant la dégustation, je me sens :

- Triste Joyeux Reposé Fatigué Enervé Détendu
 Excité Calme Affamé Rassasié Malade En forme

Après la dégustation, je me sens :

- Triste Joyeux Reposé Fatigué Enervé Détendu
 Excité Calme Affamé Rassasié Malade En forme

LES 5 SENS UTILISES	Quelles sensations ressens-tu ?	Ces sensations te rappellent-elles un souvenir ? Si oui, lequel ?	Est-ce une sensation agréable ?
LA VUE <i>Regarde attentivement l'aliment, sa couleur, sa forme, son aspect...</i>			
LE TOUCHER <i>En manipulant l'aliment avec les doigts, en le posant sur les lèvres ou sur la langue, tu peux identifier sa texture, sa consistance, sa température...</i>			
L'ODORAT <i>Près du nez, tu peux sentir les parfums qui émanent de l'aliment.</i>			
L'OUÏE <i>En manipulant l'aliment près de ton oreille ou en te bouchant les oreilles lorsqu'il est dans ta bouche, tu peux entendre des sons et identifier sa texture.</i>			
LE GOÛT <i>Une fois en bouche, tu peux identifier des saveurs et des arômes.</i>			