

DÉGUSTEZ POUR LE PLAISIR

Déguster c'est découvrir ou redécouvrir un aliment ou une boisson en observant les messages que chaque sens nous envoie. Cela favorise notre curiosité, l'écoute de soi et...des autres.
 Pour découvrir l'histoire de l'aliment que l'on goûte, nos 5 sens nous permettent de voir, de toucher, d'écouter, de sentir et de goûter.



Expérience

Choisis un aliment que tu n'as pas l'habitude de goûter et essaies de noter dans chaque case le plus de mots possibles pour le décrire.

Avant de manger

La vue
(la forme, l'aspect...)

Le toucher
(la texture, la température...)

L'odorat
(l'odeur...)

L'ouïe
(le craquement...)

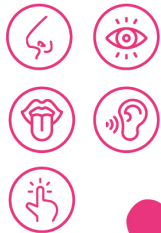
.....
.....
.....
.....

Pendant que tu manges

Le toucher
(la consistance...)

Le goût
(les saveurs, les arômes...)

L'ouïe
(le bruit en bouche...)



.....
.....
.....
.....

Après avoir mangé

Impression générale
(le souvenir, les émotions...)
Cela me fait penser à ...



.....

.....

.....

.....

C'vais-tu déjà remarqué à quel point nos sens sont bavards ?

Alors si tu veux découvrir d'autres histoires, maintenant que tu sais comment déguster, n'hésites pas à partir à l'aventure avec d'autres aliments.

À RETROUVER SUR

MAISON DE LA NUTRITION
 7 place Toulouse Lautrec,
 51100 Reims
 03 26 48 00 00
www.maison-nutrition.fr

