

# Comptine des 5 sens

(d'après la comptine de Ninon)

Un nez pour sentir

(Montrez le nez)

Des yeux pour regarder

(Montrez les yeux)

Des mains pour toucher

(Montrez les mains)

Des oreilles pour écouter

(Montrez les oreilles)

Un bouche pour goûter

(Montrez la bouche)

Avec mes 5 sens je découvre tout

(Agitez les mains)



# Comptine des 5 sens

(d'après la comptine de Ninon)

Un nez pour sentir

(Montrez le nez)

Des yeux pour regarder

(Montrez les yeux)

Des mains pour toucher

(Montrez les mains)

Des oreilles pour écouter

(Montrez les oreilles)

Un bouche pour goûter

(Montrez la bouche)

Avec mes 5 sens je découvre tout

(Agitez les mains)



## Le goût ? Une question de sens !

La "flaveur" d'un aliment => l'ensemble des sensations en bouche, soit la saveur, l'odeur, la texture, la température.

Les saveurs apportent seulement 20% environ du goût des aliments, alors incitons les enfants à éveiller leurs cinq sens :

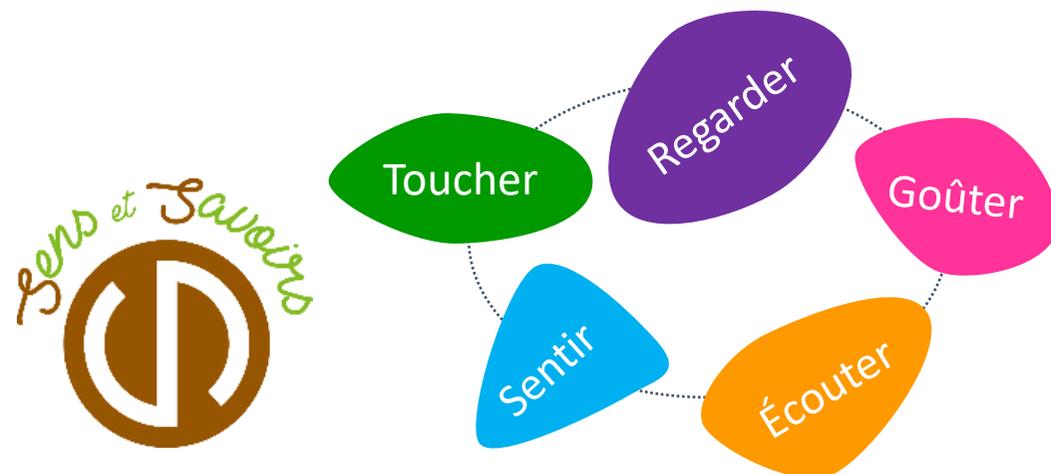
🕒 **La vue** : nous aide à vérifier l'aspect, la forme, la couleur de la nourriture.

🕒 **L'odorat** : en bouche lorsque l'on mâche, l'arôme remonte dans le nez et dégage des parfums particuliers, essentiels à la perception du goût.

🕒 **L'ouïe** : renseigne sur le croustillant, le craquant...

🕒 **Le toucher** : permet d'anticiper sur la texture des aliments.

🕒 **Le goût** : pour identifier les 4 saveurs (salé, sucré, acide et amer).



## Le goût ? Une question de sens !

La "flaveur" d'un aliment => l'ensemble des sensations en bouche, soit la saveur, l'odeur, la texture, la température.

Les saveurs apportent seulement 20% environ du goût des aliments, alors incitons les enfants à éveiller leurs cinq sens :

🕒 **La vue** : nous aide à vérifier l'aspect, la forme, la couleur de la nourriture.

🕒 **L'odorat** : en bouche lorsque l'on mâche, l'arôme remonte dans le nez et dégage des parfums particuliers, essentiels à la perception du goût.

🕒 **L'ouïe** : renseigne sur le croustillant, le craquant...

🕒 **Le toucher** : permet d'anticiper sur la texture des aliments.

🕒 **Le goût** : pour identifier les 4 saveurs (salé, sucré, acide et amer).

