

# La Normandie Gourmande

conseils du chef

## Bien utiliser tes 5 sens



**Quand tu manges,  
tous tes sens  
sont en éveil !**

### La vue

Grâce à tes yeux qui sont très mobiles, tu vois le beau gâteau dans le four, tu peux choisir aussi une pomme en fonction de sa couleur : une rouge, une

jaune, une verte... Quand tu es fatigué, tes paupières se ferment et tes yeux peuvent se reposer.

### Le toucher

Avec tes mains, tes pieds et toute la surface de ton corps, tu sens les choses avec lesquelles tu es en contact : c'est grâce à ta peau qui est très sensible ! Elle t'avertit aussi quand tu veux prendre un plat qui est brûlant ou croquer un gâteau trop chaud ! Le toucher permet aussi de reconnaître la texture d'un produit : un cake moelleux, une salade croquante, un jus de fruits bien frais ou du pain croustillant...

### Le goût

Grâce à ta langue tu peux reconnaître les différentes saveurs : le salé, le sucré, l'amer et l'acide. Les petits grains qui sont sur ta langue et te permettent de goûter les aliments s'appellent les papilles gustatives.

### L'odorat

Grâce à ton nez, tu sens les odeurs (les bonnes et les mauvaises) : le gâteau qui cuit... et le gâteau qui brûle !

### L'ouïe

Grâce à tes oreilles, tu entends tous les bruits autour de toi : quelqu'un qui croque une pomme, qui coupe du pain ou dépapillote un bonbon.