

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.