

# Comptine des 5 sens

Tout doux, tout doux, je touche  
avec mes mains (Frotter ses mains)



Oh, c'est beau, c'est bon  
avec mes yeux (Montrer les yeux)



Hum, ça sent bon, mon  
nez en action (Montrer le nez)



Crac crac crac, j'entends  
que ça croustille (Montrer les oreilles)



Je mets dans la bouche,  
hum, c'est délicieux !

(Montrer la bouche, se frotter le ventre)



# 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 :

- ◎ **Le toucher** : permet d'anticiper sur la texture des aliments.
- ◎ **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 goût** : pour identifier les 4 saveurs (salé, sucré, acide et amer).

