



les **5** sens

et l'alimentation



avec

Mimi &
Lisa



La ¹vue

organe →

l'œil

Les yeux permettent d'identifier des informations précieuses sur un aliment comme sa forme (ronde, plate, courbée, etc.) ou sa couleur.

Comment est-ce possible ?

La lumière est nécessaire pour que nous puissions voir les aliments. Elle pénètre dans notre œil par la cornée et l'iris puis l'image se crée sur la rétine, qui la transmet à notre cerveau sous forme de messages. Notre cerveau les décode puis les interprète.

Lorsque je regarde cette pomme, je peux voir qu'elle est ronde et verte. Elle me donne envie de la croquer !



Quelles erreurs !

7 erreurs se sont incrustées chez la voisine de Mimi et Lisa.
Sauras-tu les retrouver ?



Réponses : le portrait du père, l'œil fermé de Lisa, le pois manquant de la robe de Lisa, le chignon manquant dans le tableau rose, la peinture retournée, l'orange derrière le vase, le pied de table manquant.

Le toucher

organe → **la peau**

La peau permet de ressentir des sensations précises à propos d'un aliment, par exemple sa texture (piquante, lisse, rugueuse, douce, etc.), sa consistance (dure, molle, etc.) ou sa température (chaude, froide, tiède).

Comment est-ce possible ?

La peau de notre corps est composée de milliers de récepteurs de sensations tactiles. Lorsque nous touchons un aliment avec les mains, les lèvres ou la langue, ces récepteurs envoient des messages à notre cerveau, qui les analyse.

Si je caresse cet avocat, je peux sentir une peau épaisse, granuleuse et dure. Mais si je le presse... surprise! Sa chair est molle sous la peau: il est prêt à être dégusté.



Tous aux abris !

Lisa a entendu dire qu'il faut manger des agrumes pleins de vitamine C en hiver. Alors aide-la à retrouver le saladier d'oranges en traversant le labyrinthe.



L'odorat

organe → **le nez**

Le nez permet de sentir les odeurs que les aliments dégagent, ainsi que leurs arômes. Il joue un rôle très important dans la perception du goût!

Comment est-ce possible ?

L'odeur d'un aliment est véhiculée dans l'air sous forme de petites substances: les molécules volatiles. Elles pénètrent dans le nez puis sont transmises sous forme de messages à notre cerveau; il les décode et identifie ainsi le parfum de l'aliment. Lorsqu'on mâche l'aliment, d'autres substances sont libérées dans la gorge: ce sont les arômes que nous ressentons.

Si je coupe cet ananas, je peux humer son parfum exotique: il sent si bon!



Ça sent bon ou pas

Dessine des aliments dont tu aimes l'odeur et ceux que tu n'aimes pas

j'aime l'odeur de...

je n'aime pas l'odeur de...



Le goût

organe → la bouche

Le nez et la bouche (précisément la langue) jouent un rôle complémentaire dans la sensation du goût : le nez permet de détecter les arômes d'un aliment, la bouche en reconnaît les saveurs (sucrée, salée, acide, amère et umami).

Comment est-ce possible ?

Grâce à la salive, l'aliment libère dans la bouche des molécules sapides qui sont captées par des récepteurs situés sur notre langue : les papilles gustatives. Les messages sont envoyés au cerveau ; il les décode et reconnaît ainsi les différentes saveurs. C'est la combinaison des saveurs et des arômes qui permet de ressentir le goût de l'aliment.

En mangeant un morceau de ce melon, je peux déguster ses arômes et sa saveur sucrée qui me rappellent l'été!



Fruits et Légumes de saison

Relie chaque fruit et légumes à sa saison



printemps

été

hiver

automne



L'ouïe

organe

l'oreille

Les oreilles permettent d'entendre les sons produits lors de la préparation de l'aliment (l'eau qui bout, le couteau qui coupe les légumes, etc.) mais aussi ceux provoqués par le contact avec les dents : quand nous mangeons, nous pouvons parfois entendre craquer, craquer, croustiller!

Comment est-ce possible ?

Les sons, produits par des vibrations, circulent dans l'air. Ils sont captés par nos oreilles qui les transmettent au cerveau (encore lui!) sous forme de messages. Celui-ci les décode, ce qui nous permet de percevoir des nuances sonores.

J'entends craquer cette carotte dans ma bouche en la croquant et en la mâchant. Heureusement que j'ai de bonnes dents!



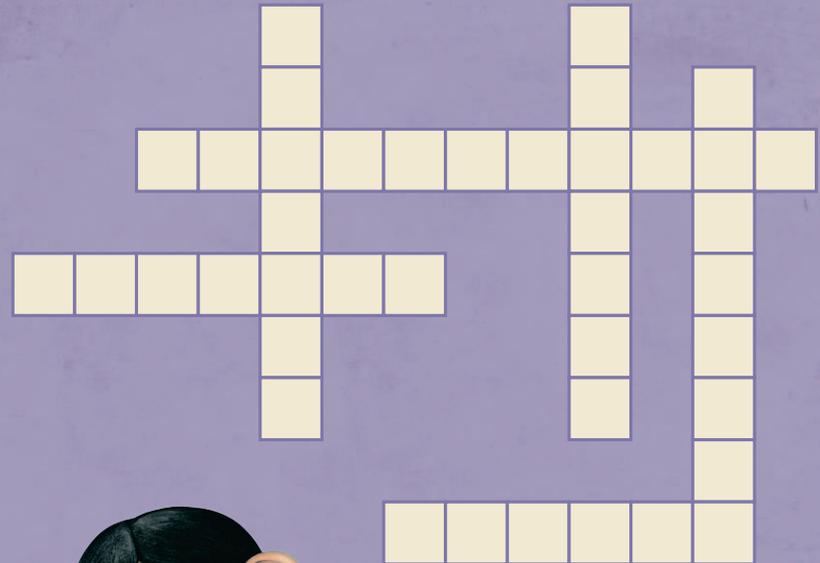
????????????

Voici des verbes qui expriment des sons. Replace-les dans la grille.

CRAQUER

PETILLER

CROUSTILLER



MACHER

CROQUER

ECLATER



arte EDITI O NS



Merci à Elodie Bois