

## Résumé Atelier La Suisse Bouge

Notre activité consistait en 4 mini-ateliers complémentaires sur la découverte et l'approche sensorielle de l'alimentation pour les enfants et les adultes participant à la journée. Notre activité permettait aux équipes de gagner des points supplémentaires entre les épreuves sportives. Nous étions déguisés en moines et installés sous une tente médiévale, entre les autres activités.

Le but de cette activité était simple: introduire la dégustation par les sens, c'est à dire faire le lien entre ce qu'ils perçoivent par le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût et les aliments. Il devaient ensuite deviner le sens manquant qui n'avait pas été abordé pendant le jeu.

Mini-atelier du toucher: Les participants devaient reconnaître 4 aliments du Moyen-Âge, uniquement à travers le toucher en plongeant la main à l'aveugle dans un sac opaque. Ils devaient également décrire ce qu'ils sentaient avec le maximum d'adjectifs possible. Chaque participant pouvait plonger deux fois la main dans le sac pour essayer de deviner.

Mini-atelier de l'odorat : 4 épices et les 4 aliments correspondant aux arômes étaient présentées aux participants dans 4 récipients au couvercle troué. Ils devaient reconnaître l'arôme, puis décrire l'aliment entier dont il est issu, avant que l'aliment ne leur soit présenté.

Mini-atelier sur l'ouïe : les enfants devaient reconnaître 4 bruits d'animaux correspondant à des viandes fréquemment consommés à l'époque, dont un que nous mangions à midi tous ensemble.

Mini-atelier sur le goût : Nous avons disposés 4 yogourts dans lesquels était ajouté un colorant alimentaire pour surprendre les participants sur l'arôme réel. Dans un premier temps chacun devait essayer de deviner le goût en regardant la couleur du yogourt. Ensuite, chaque participant goûtait les yogourts en essayant de reconnaître les 4 arômes différents. L'atelier avait pour but de démontrer aux participants qu'il est important d'utiliser plusieurs sens pour définir les propriétés organoleptiques d'un aliment.

Une fois sous la tente, les participants s'installaient autour de la table. Chaque groupe réalisait le mini atelier en même temps. Chaque participant touchait, sentait, écoutait ou goûtait un aliment et ils devaient tomber d'accord sur une seule réponse qu'ils notaient sur la feuille de résultat.

Nous avons bien évidemment tenu compte des différentes intolérances ou allergies avant de faire participer les enfants et les adultes.

Nous avons également créé 4 recettes sous forme de livret avec des aliments anciens ou oubliés mais que l'on trouve encore facilement dans nos magasins. Des recettes équilibrées qu'ils ont eu du plaisir à prendre avec eux. Ils ont également pu partir avec un calendrier des fruits et légumes de saisons sous forme de petite brochure à prendre avec eux en course.