Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Evaluation Médicale
ÉVALIN

Croq'Santé - Questionnaire des 5 sens

Public : Enfants de 8 à 11 ans

- le **questionnaire des 5 sens** fait partie des outils du programme Croq'Santé. Ce programme d'éducation alimentaire et nutritionnelle est destiné aux enfants en milieu scolaire âgé de 8 à 11 ans et est composé d'une dizaine de séances en classe se clôturant par une journée festive.

- C'est un outil utilisé dans **l'étape Goûter**, il est conçu pour permettre à l'enfant de découvrir l'aliment à partir du toucher, de l'odorat puis de la vue, et ce, avec un travail en binôme : un enfant sera d'abord le testeur et l'autre l'enquêteur. Le testeur aura pour mission avec les yeux bandés de décrire un aliment qu'il aura reçu de l'enquêteur. Quant à l'enquêteur, il devra remettre un aliment au testeur après que celui-ci se soit bandé les yeux et lui poser des questions à l'aide d'un questionnaire et noter les différentes réponses de celui-ci. Les rôles seront ensuite inversés avec un autre aliment.

- L'activité se termine avec une discussion sur ce qu'ils ont ressenti et vécu.

- **Principaux messages à aborder :** A travers cette activité, l'idée transmise est que l'alimentation n'est pas seulement l'acte de se nourrir et d'apporter des nutriments mais c'est avant tout un moment de plaisir et de partage. En effet, un aliment possède des propriétés nutritionnelles mais il a également des propriétés gustatives qui vont pousser la personne à le consommer ou non. Par exemple, nous consommons des fruits et légumes car ils nous plaisent gustativement et pas uniquement parce qu'ils sont bons pour la santé.

Questionnaire des 5 sens

Découverte de l'aliment à partir du toucher, de l'odorat puis de la vue

Étape GOÛTER

Outil n°10 : Questionnaire des 5 sens

1. L'aliment est-il mou ou dur ?
   - ☐ Mou
   - ☐ Dur

2. Comment est la surface de l'aliment ?
   - ☐ Lisse
   - ☐ Rugueuse
   - ☐ Collante
   - ☐ Poilu

3. Quelle est la température de l'aliment ?
   - ☐ Chaud
   - ☐ Tiède
   - ☐ Froid
   - ☐ Glacé

4. Quelle est la forme de l'aliment ?

   .....

   .....

5. Est-ce que en touchant, tu as envie de manger cet aliment ?
   - ☐ Oui
   - ☐ Non

6. Entoure l'expression du visage du testeur lorsqu'il touche l'aliment

1. L'aliment sent-il bon ?
   - ☐ Oui
   - ☐ Non

2. Dans quelle catégorie placerais-tu cette odeur ?
   - ☐ Sucrée
   - ☐ Salé
   - ☐ Fruitée

3. Est-ce que cette odeur te donne envie de manger cet aliment ?
   - ☐ Oui
   - ☐ Non

4. A quel aliment cette odeur te fait-elle penser ?

   .....

   .....

5. Entoure l'expression du visage du testeur lorsqu'il sent l'aliment

1. Quand ton nez est bouché, quelle est le degré de saveur de l'aliment ?
   - ☐ Très savoureux
   - ☐ Un peu savoureux
   - ☐ Pas si savoureux
   - ☐ Pas de saveur.

2. Quand ton nez n'est pas bouché, quelle est le degré de saveur de l'aliment ?
   - ☐ Très savoureux
   - ☐ Un peu savoureux
   - ☐ Pas si savoureux
   - ☐ Pas de saveur

3. Juste avec la langue peut-on reconnaître un aliment ?
   - ☐ Oui
   - ☐ Non

4. Juste avec le nez peut-on reconnaître un aliment ?
   - ☐ Oui
   - ☐ Non

5. Aimes-tu cet aliment
   - ☐ Oui
   - ☐ Non

6. Entoure l'expression du visage du testeur lorsqu'il goûte l'aliment

Illustrations © lapetitesboite-communication.fr 2021 - Conception © Fondation JDB 2025

En partenariat avec