



DECEMBRE A LA CANTOCHE

Cette semaine : Découvre ce que tu ressens... en mangeant!



Les aliments et nos émotions !



Certains aliments nous rendent joyeux (comme un plat qu'on adore).

D'autres nous rassurent quand on est triste (comme une soupe ou un chocolat chaud).



•• Tous nos sens nous aident à manger !

👁️ La vue : Les couleurs et la forme des aliments donnent envie... ou pas !

👃 L'odorat : Une odeur peut nous rappeler un bon souvenir et nous donner le sourire.

**👅 Le goût : Sucré → douceur Salé → plaisir
 Acide → surprise Amer → prudence
 Umami → saveur profonde**



👂 L'ouïe : Le "crunch" des aliments croustillants, ça fait plaisir à entendre !

✋ Le toucher : Crèmeux, croquant, fondant... chaque texture nous fait ressentir quelque chose.



❤️ Manger, c'est aussi ressentir !

