Sommaire

Introduction 11

Première partie : Propriétés sensorielles, nutritionnelles et physico-chimiques des aliments 15

Chapitre 1 : Les sens et la chimie du goût 17
Étape 1 : Le goût d'un aliment, résultat de la perception conjointe de nos cinq sens 19
Étape 2 : Détaillons le goût : les saveurs d'un aliment 42
Étape 3 : Détaillons le goût : qu'appelle-t-on arôme, parfum, odeur et flaveur ? 68
Étape 4 : Détaillons le goût : les sensations et les textures d'un aliment 93
Étape 5 : Analyse sensorielle complète d'un aliment 106

Chapitre 2 : Les besoins alimentaires et les apports des aliments 123
Étape 1 : Les besoins du corps humain 125
Étape 2 : Quels aliments mangeons-nous ? 150
Étape 3 : Le comportement alimentaire 176
Étape 4 : L'étiquetage, carte d'identité des aliments 192

Chapitre 3 : Le rôle des ingrédients dans la formulation des aliments 217
Étape 1 : Les glucides 219
Étape 2 : Les lipides 246
Étape 3 : Les protéines 266
Étape 4 : Formulation et conservation d'un produit alimentaire complexe 288

Deuxième partie : Construire et mettre en œuvre un projet sur le thème de l'alimentation avec des apprenants 309

Projets de type 1 : Organisation d'une action de transfert de connaissances auprès d'un public ciblé 315
– Organisation d'une exposition dans l'établissement sur le thème de l'alimentation 317
– Action d'éveil au goût auprès d'un jeune public 321
– Organisation d'une action locale dans le cadre de la Semaine nationale du goût 327

Projets de type 2 : Réflexions sur la mise en place de bonnes pratiques ou de bons comportements 331