



# LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR

LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®

## LA SEMAINE DU GOÛT CHEZ VOUS !

La Semaine du Goût s'engage auprès des parents et des enseignants, pendant cette période de confinement, avec des activités ludiques autour du goût pour les enfants.

Notre objectif est de distraire tout en sensibilisant les enfants à une bonne alimentation !  
Et ainsi de participer à notre niveau à l'effort de solidarité.

Avec 2 publications par semaine, les petits mangeurs pourront s'amuser sur des thématiques diverses (les familles de produits, les métiers de bouche...).

Ils pourront aussi concourir à un challenge en partageant leurs recettes simples/gourmandes et leurs activités sympas en lien avec l'alimentation.

Une trentaine d'idées sera retenue par un jury pour créer le «Livret de la Semaine du Goût des enfants». Ce livret de recettes et d'activités sera diffusé à toutes les classes inscrites aux Leçons de Goût, pendant la Semaine du Goût 2020 (du 12 au 18 octobre).



**FONDATION  
POUR L'INNOVATION  
ET LA TRANSMISSION  
DU GOÛT**  
SOUS L'ÉGIDE DE LA FONDATION AGIR CONTRE L'EXCLUSION

Depuis 1990, la Semaine du Goût® est l'évènement référent de la transmission et de l'éducation au goût pour le plus grand nombre.

Les actions pédagogiques, dont les Leçons de Goût dans les écoles, sont portées par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût, sous l'égide de la Fondation Agir Contre l'Exclusion. Les contenus que nous proposons sont validés par l'INRAE - Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement.

[WWW.LEGOUT.COM](http://WWW.LEGOUT.COM)





# LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR  
LA SEMAINE  
DU GOÛT®

## *Dis-moi ce que tu manges ! Le goût et les pays*



Chaque culture, et au sein d'une culture chaque individu, définit un répertoire alimentaire qui lui est propre. En effet, nous ne consomons pas tout ce qui est biologiquement assimilable et disponible dans notre environnement. On peut distinguer quatre grandes raisons de manger ou de ne pas manger un aliment :

### Environnementale

Nous mangeons des aliments que nous pouvons nous procurer, disponibles dans l'environnement qui nous entoure (ressources naturelles d'une région du globe). Ainsi, en France on mange des fraises tandis qu'au Pérou on mange des anones. Inversement, nous ne mangeons pas certains aliments car ils ne sont pas disponibles et/ou trop chers (par exemple, le caviar).

### Culturelle

Chaque culture définit ce qui fait partie ou non de la catégorie aliment. Ainsi, aux Etats-Unis, on ne mange pas de lapin car dans cette culture, le lapin n'est pas (ne peut pas être) un aliment. En France, on ne mange pas d'insectes, mais on peut manger des escargots, des huîtres, des cuisses de grenouilles. Ce qui n'est pas considéré comme mangeable dans une culture provoque souvent une réaction de rejet très violente au sein de cette culture, un dégoût pour cet aliment.

### Biologique

Nous mangeons certains aliments parce qu'ils sont bons pour notre santé / parce que leur consommation a des conséquences positives sur notre corps (par exemple, je mange du pain complet parce qu'il est riche en fibres et donc bon pour le transit). Inversement, nous évitons les aliments qui nous ont rendu malade (par exemple, je ne mange plus jamais d'huîtres car j'ai vomi après les dernières que j'ai mangées).

### Sensorielle

Nous mangeons certains aliments parce que nous apprécions leurs caractéristiques sensorielles, parce que nous les trouvons bons (par exemple, je raffole de la mousse au chocolat de ma mère parce qu'elle a une texture très aérée). Inversement, nous n'aimons pas certains aliments parce qu'ils nous procurent des sensations désagréables (par exemple, je n'aime pas les endives crues car je les trouve trop amères).



LA SEMAINE  
DU GOÛT®



# LE GOÛT DU JEU

CRÉE PAR  
LA SEMAINE  
DU GOÛT®



## NOTRE ASTUCE :

Tu peux remplir tes jeux directement depuis ton ordinateur, ton smartphone ou tablette. Pour ce faire, clique sur la rubrique «Remplir et signer» qui se trouve en haut à droite de ton écran ou bien clique sur le petit crayon en bas de ton écran.

À TOI DE JOUER ! (Retrouve les réponses à la fin de la fiche)

## 1. BON ET SAIN !!

Classe chaque aliment dans la catégorie qui te paraît convenir.

	BON POUR LA SANTÉ	BON AU GOÛT	LES DEUX
SALADE D'ENDIVES			
PAIN AU CHOCOLAT			
HARICOTS VERTS			
FRAISE			
HAMBURGER			
LENTILLES			
GLACE À LA FRAISE			
SALADE VERTE			
FRITES			
BISCUIT CHOCOLAT			
CHOU-FLEUR			
VERRE DE GRENA-DINE			



LA SEMAINE  
DU GOÛT®



# LE GOÛT DU JEU

CRÉE PAR  
LA SEMAINE  
DU GOÛT®



## 2. LE TOUR DU MONDE DES ALIMENTS !

Relie chaque plat à son pays d'origine.

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| • Pudding             | • Etats-Unis |
| • Sushis              | • Inde       |
| • Fajitas             | • Italie     |
| • Poulet au curry     | • Mexique    |
| • Pâtes               | • Japon      |
| • Tarte noix de pécan | • Angleterre |

## 3. BIZARRE, VOUS AVEZ DIT BIZARRE ?

Associe chaque aliment avec le pays dans lequel il est habituel de le déguster.

- |                      |              |                     |
|----------------------|--------------|---------------------|
|                      | b. Cambodge  | c. France           |
| 1. Escargots         | a. Pérou     | 3. Araignée grillée |
|                      | d. Australie |                     |
| 2. Viande d'autruche |              | 4. Cochon d'Inde    |



LA SEMAINE  
DU GOÛT®



# LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR  
LA SEMAINE  
DU GOÛT®

## CAP OU PAS CAP ?

Prépare ta recette préférée typique d'un pays.  
Prends des photos et envoie les par email avec tes parents \* :

[contact@legout.com](mailto:contact@legout.com)

Tente de gagner une Leçon de Goût pour toute ta classe avec un professionnel du goût (chef, boulanger, agriculteur...), ou une bande dessinée MISSION MIAM, ou ta photo de recette/activité dans un livret qui sera distribué pendant la Semaine du Goût dans les écoles participantes, du 12 au 18 octobre 2020.

Alors cap ou pas cap ?



VOIR PLUS DE JEUX ET DE CHALLENGES SUR  
[WWW.LEGOUT.COM](http://WWW.LEGOUT.COM)

\* En envoyant ton idée avec tes parents, tu donnes à la Semaine du Goût l'autorisation de son éventuelle utilisation, diffusion, essaimage, ainsi que des photos. [Consulter le règlement complet ici](#)



LA SEMAINE  
DU GOÛT®



# LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR  
LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®

## Réponses aux jeux

### 1. BON ET SAIN !

“Bon pour la santé” : Salade d’endives, haricots verts, fraise, lentilles, salade verte, chou-fleur

Le goût dépendant de chacun, les enfants peuvent classer les aliments qu’ils souhaitent dans “Bon au goût” et “Les deux”.

Il faut toutefois équilibrer ses repas et éviter de manger régulièrement gras, sucré et salé, pour privilégier les plats sains.

### 2. LE TOUR DU MONDE DES ALIMENTS !

Pudding / Angleterre

Sushis / Japon

Fajitas / Mexique

Pizza / Italie

Poulet au curry / Inde

Hamburger / Etats-Unis

### 3. BIZARRE, VOUS AVEZ DIT BIZARRE ?

1. Escargots / c. France

2. Viande d’autruche / d. Australie

3. Araignée grillée / b. Cambodge

4. Cochon d’Inde / a. Pérou



LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®