



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





LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR
LA SEMAINE
DU GOÛT®

Comment manger équilibré au petit déjeuner ?



UNE BOISSON

Quoi ? De l'eau, un chocolat froid ou chaud, un verre de lait nature ou aromatisé ou de jus de fruits.

Pourquoi ? Pour réhydrater l'organisme. Le corps d'un enfant est composé en moyenne de 65% à 70% d'eau et il a besoin de renouveler ses réserves après le jeûne de la nuit.

VIVE LA DIVERSITÉ

Pour commencer sa journée du bon pied, rien de tel que varier les plaisirs du petit-déjeuner.

C'est cela, la richesse du modèle français ! Il existe des confitures à (presque) tous les fruits, de la fraise à l'abricot en passant par la prune, la rhubarbe ou la figue. De même avec les jus de fruits et les compotes : soyez inventifs, mixez, explorez ! Les pains offrent une large variété de choix : baguette, pain de mie, de seigle, aux céréales, ciabatta... Le yaourt peut être consommé nature, agrémenté de fruits frais ou secs, de confiture, aromatisé à la vanille.... Quant au lait, on peut le boire entier, écrémé, demi-écrémé, avec ou sans lactose pour les intolérants, avec ou sans chocolat etc.

En définitive, il n'y a pas de règle immuable, l'essentiel est de ne pas démarrer sa journée le ventre vide, et d'adapter son petit-déjeuner à son mode de vie, sans oublier de se faire plaisir... Il change aussi en fonction des pays.



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. À CHACUN SA FAMILLE !

Un petit-déjeuner équilibré comporte un produit céréalier, un produit laitier et un produit fruitier. Parmi les produits de la liste ci-dessous, lesquels sont issus des céréales ; à base de lait ou composés de fruits ?

Range-les dans le tableau, puis ajoute d'autres exemples dans chaque catégorie.

Les produits à ranger : pain multicéréales, fromage à tartiner, baguette, lait, salade de fruits, chocolat au lait, compote pomme-mangue, pain de mie, croissant, jus d'orange, yaourt nature, smoothie à la fraise, biscotte, emmental, confiture d'abricot.

PRODUITS CÉRÉALIERS	PRODUITS LAITIERS	PRODUITS FRUITIERS



LA SEMAINE
DU GOÛT®



LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR
LA SEMAINE
DU GOÛT®

2. VRAI OU FAUX ?

	VRAI	FAUX
1. Le petit-déjeuner, c'est important pour les enfants.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Le petit-déjeuner, c'est encore meilleur devant la télé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Pour faire le plein de vitamines le matin, il faut nécessairement manger un fruit entier le matin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Le pain est toujours à base de blé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Baguette ou pain complet, c'est pareil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Il ne faut pas manger salé le matin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Prendre un petit-déjeuner améliore la forme et la concentration.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. UN MATIN AUTOUR DU MONDE

Numérote chaque petit-déjeuner traditionnel à son pays d'origine.

1. Oeufs au bacon, haricots blancs, toast.	<input type="radio"/> a) Mexique
2. Café instantané, pain, beurre, pâté de sardinelles, sandwich à l'omelette.	<input type="radio"/> b) Maroc
3. Café, pain grillé à l'huile d'olive et à la tomate.	<input type="radio"/> c) Allemagne
4. Chocolat au lait, pain, beurre, confiture, jus de fruits.	<input type="radio"/> d) Grèce
5. Pain noir, fromage, charcuterie.	<input type="radio"/> e) France
6. Pancakes au sirop d'érable, fruits frais.	<input type="radio"/> f) Chine
7. Oeufs brouillés, purée de haricots rouges, nachos.	<input type="radio"/> g) Espagne
8. Raviolis, nouilles aux légumes, soupe.	<input type="radio"/> h) Royaume-Uni
9. Café, yaourt, pain, miel.	<input type="radio"/> i) États-Unis
10. Crêpes « mille trous », miel, salade d'oranges, thé à la menthe.	<input type="radio"/> j) Sénégal.



LA SEMAINE
DU GOÛT®



LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR
LA SEMAINE
DU GOÛT®

CAP OU PAS CAP ?

Prépare ton petit-déjeuner préféré ou partage une recette en particulier.

Prends des photos et envoie les par email avec tes parents * :

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

* 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. À CHACUN SA FAMILLE !

Produits céréaliers : pain multicéréales, baguette, pain de mie, croissant, biscotte.

Produits laitiers : fromage à tartiner, lait, chocolat au lait, yaourt nature, emmental.

Produits fruitiers : salade de fruits, compote pomme-mangue, jus d'orange, smoothie à la fraise, banane, confiture d'abricot.

2. VRAI OU FAUX ?

1. Vrai, c'est important pour tout le monde, et donc pour les enfants.

2. Faux. Le petit-déjeuner est une occasion de partager le premier moment convivial de la journée. Le passer à table, en famille, dès que possible, c'est tellement mieux !

3. Faux. Pas forcément ! Les vitamines du fruit peuvent être apportées par une compote (de pomme, d'abricots, de banane...) ou un jus de fruits (orange, ananas, mangue, pomme, multivitamines...), des produits pratiques et qui permettent de gagner du temps, surtout en semaine...

4. Faux. Le pain peut être produit à partir de blé (froment) mais aussi d'autres céréales comme le seigle ou l'épeautre. Il peut être mélangé avec d'autres farines, comme la farine de sarrasin, d'orge, de maïs, de châtaigne, de noix... On peut ainsi trouver une très grande variété de pains et de baguettes (avec la baguette « tradition », au pavot ou aux céréales), pour tous les goûts.

5. Faux. Le pain complet est préparé avec de la farine issue du grain de blé entier, y compris l'enveloppe, tandis que la baguette est un pain « blanc » : sa farine est exclusivement réalisée à partir de l'amande du grain de blé. Le pain complet est plus riche en glucides lents, en protéines, en vitamines et minéraux (ou en nutriments, pour faire + court), ce qui lui permet de couvrir plus largement et plus longtemps les besoins de notre corps. Il existe une multitude de pains... Teste-les pour varier les plaisirs !

6. Faux. Il n'y a pas d'interdit au petit-déjeuner : l'essentiel est de respecter son appétit sans oublier de se faire plaisir.

7. Vrai. C'est le premier repas de la journée. Il permet de recharger ses batteries après le jeûne de la nuit.

3. UN MATIN AUTOUR DU MONDE

1. h / 2. j / 3. g / 4. e / 5. c / 6. i / 7. a / 8. f / 9. d / 10. b



LA
SEMAINE
DU
GOÛT®