



LE GOÛT DU JEU



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®

Qu'est-ce qui donne du goût ? La texture



Les saveurs et les arômes ne sont pas les seuls à contribuer au plaisir de manger un aliment. La texture est également une source importante de stimulations sensorielles. La texture d'un aliment fait référence à deux sortes de caractéristiques :

- Les caractéristiques de surface : le granuleux de la figue, le collant d'un caramel, le lisse d'une crème dessert... C'est la sensibilité tactile.
- Les caractéristiques mécaniques : la tendreté de la viande, le croustillant de la croûte de pain, le fondant du chocolat, le coulant d'un jaune d'oeuf... C'est la sensibilité kinesthésique.

Il n'existe pas à proprement parler un « organe du toucher » mais plutôt un ensemble de structures (de récepteurs) sensibles aux pressions, contacts, pincements, mouvements... On distingue des récepteurs situés sous la peau, responsables de la sensibilité tactile, et des récepteurs situés dans les muscles et les articulations, responsables de la sensibilité kinesthésique. Ces récepteurs sont répartis de façon inégale dans le corps humain. Les doigts de la main et la bouche sont particulièrement riches en récepteurs.

En saisissant un aliment, en le coupant, en le tartinant, en le piquant, on acquiert déjà un certain nombre de renseignements relatifs à sa texture. Dans la bouche, l'appréciation de la texture implique les récepteurs situés dans les muqueuses buccales (langue, palais, joue, gorge), les récepteurs situés dans les muscles et les articulations de la mâchoire et les récepteurs situés dans les ligaments maintenant les dents. Ces derniers, très nombreux (environ 2 000 récepteurs par dent), jouent un rôle important en nous renseignant sur l'intensité et la direction des forces exercées sur les dents au cours de la mastication. Nous pouvons ainsi adapter notre mastication à la texture d'un aliment. En parallèle, la vision et l'audition peuvent aussi nous renseigner sur la texture d'un aliment (la texture aérée d'une mousse de chocolat, le croustillant d'une chips).



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. TOUCHÉ ! MANGÉ !

Associe chaque caractéristique de texture à sa définition et à un exemple d'aliment !

Collant
Coriace
Croustillant
Élastique
Fondant
Granuleux
Mou
Pétillant
Visqueux

- Aliment qui se déforme facilement
- Aliment qui reprend sa forme après avoir été déformé
- Aliment qui adhère fortement à la langue et au palais
- Aliment qui se casse facilement en petits morceaux irréguliers
- Aliment solide nécessitant d'être mastiqué longuement avant d'être avalé
- Aliment solide qui devient rapidement liquide dans la bouche
- Aliment liquide qui s'écoule très lentement
- Aliment constitué de petites particules dures et anguleuses
- Aliment qui contient des petites bulles qui remontent à la surface

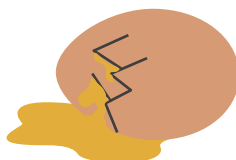
- Calamar
- Caramel
- Cookies
- Couenne
- Glace
- Miel
- Fromage blanc
- Eau gazeuse
- Cassonade

2. DU NID À L'ASSIETTE !

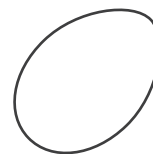
Voici 3 façons de faire cuire les oeufs, après avoir retrouvé leur temps de cuisson, classe les selon leur texture de la plus liquide à la plus solide.



Œuf à la coque
Temps de cuisson :



Œuf mollet
Temps de cuisson :



Œuf dur
Temps de cuisson :



LA SEMAINE
DU GOÛT®



LE GOÛT DU JEU



3. TEXTURE À LA CARTE !

Retrouve le nom de ces célèbres plats en associant chaque plat avec la texture qui lui correspond !

Viande
Carottes
Tarte

Caramel
Hachis
Crème

Œuf

dur
rapées

sablée
hachée

brulée
parmentier
mou





LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR
LA SEMAINE
DU GOÛT®

CAP OU PAS CAP ?

Prépare une recette en travaillant sur une texture que tu aimes,
ou partage ton activité sur cette thématique.

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. TOUCHÉ ! MANGÉ !

Collant : Aliment qui adhère fortement à la langue et au palais ; caramel

Coriace : Aliment solide nécessitant d'être mastiqué longuement avant d'être avalé ; couenne

Croustillant : Aliment qui se casse facilement en petits morceaux irréguliers ; cookies

Elastique : Aliment qui reprend sa forme après avoir été déformé ; calamar

Fondant : Aliment solide qui devient rapidement liquide dans la bouche ; glace

Granuleux : Aliment constitué de petites particules dures et anguleuses ; cassonade

Mou : Aliment qui se déforme facilement ; fromage blanc

Pétillant : Aliment qui contient des petites bulles qui remontent à la surface ; eau gazeuse

Visqueux : Aliment liquide qui s'écoule très lentement ; miel

2. DU NID À L'ASSIETTE !

Oeuf à la coque : 3 minutes de cuisson

Oeuf mollet : 5 minutes de cuisson

Oeuf dur : 10 minutes de cuisson

L'oeuf à la coque a une texture plus liquide que l'oeuf mollet, qui lui-même est plus liquide que l'oeuf dur.

3. TEXTURE À LA CARTE !

Oeuf dur / Caramel mou / Hachis parmentier / Carottes rapées / Viande hachée / Tarte sablée / Crème brûlée



LA SEMAINE
DU GOÛT®