



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®

Les produits transformés



Pourquoi transforme-t-on les aliments ?

Depuis toujours, nous transformons les aliments avant de les consommer. Par exemple, depuis l'Âge de Pierre, les humains cuisent certains de leurs aliments pour mieux les manger et les digérer plus facilement.

Ces actions, nommées « procédés », modifient les aliments et leur donnent des arômes, textures, températures, et formes différents de ceux des aliments bruts.

On distingue trois grandes catégories d'aliments, selon les transformations qu'ils ont subies : les aliments bruts ou peu transformés, les aliments simplement transformés, et les aliments ultra-transformés.

- Les aliments bruts ou peu transformés

Ils ont subi peu de transformation et garde souvent leur forme d'origine. Ils sont obtenus à partir de plantes, d'arbres ou d'animaux, comme par exemple les fruits, les légumes, les viandes, les œufs, le lait, le riz, le blé...

- Les aliments simplement transformés

Ces aliments ont été souvent cuits, comme une conserve de poisson, ou fermentés, comme le fromage ou les yaourts nature. Ils sont transformés dans nos cuisines ou dans des usines. Ce sont les aliments qui viennent de la nature et sont mélangés avec du sel, de l'huile, du beurre ou du sucre pour en faire un bon repas. Ce sont toutes les recettes que tu peux faire à la maison : les crêpes, les gâteaux, les tartes, etc.

- Les aliments ultra-transformés

Ces aliments sont très souvent fabriqués en usine. On les a beaucoup transformés et ils sont souvent trop riches en gras, sucre et sel. Ils ont des formes et des couleurs artificielles que tes parents sont incapables de refaire dans leur cuisine. Ce sont les aliments dont les ingrédients sont difficiles à prononcer comme dextrose, polyols, citrates de sodium, ou bien absents des placards de la cuisine comme les "colorants", les "conservateurs" ou les "émulsifiants".

Ce sont la plupart des chips, sodas, pains de mie industriels, desserts avec des "arômes" de fruits, céréales du petit-déjeuner colorées sucrées, biscuits apéritifs, etc. Il est conseillé de ne pas en manger beaucoup.



Pionnier en France, Siga a développé un indice et une méthodologie scientifique d'évaluation du degré de transformation des aliments. L'indice Siga informe et éduque les consommateurs au Manger Vrai pour Vivre Mieux en décernant des médailles pour valoriser les produits les plus authentiques, les moins transformés. => <https://siga.care/>



LA SEMAINE
DU GOÛT®



LE GOÛT DU JEU

CRÉE PAR
LA SEMAINE
DU GOÛT®



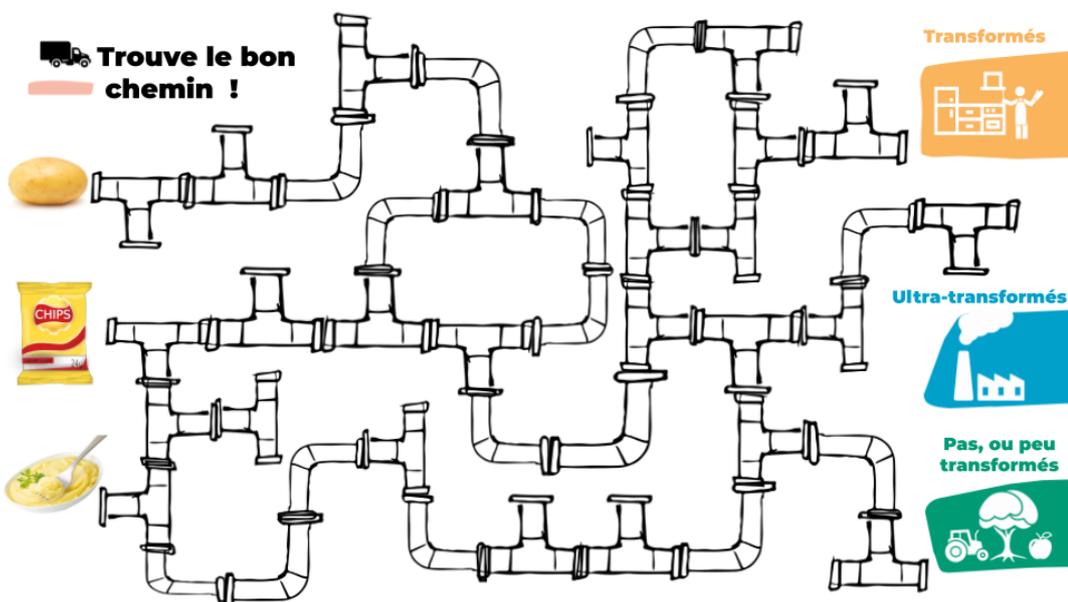
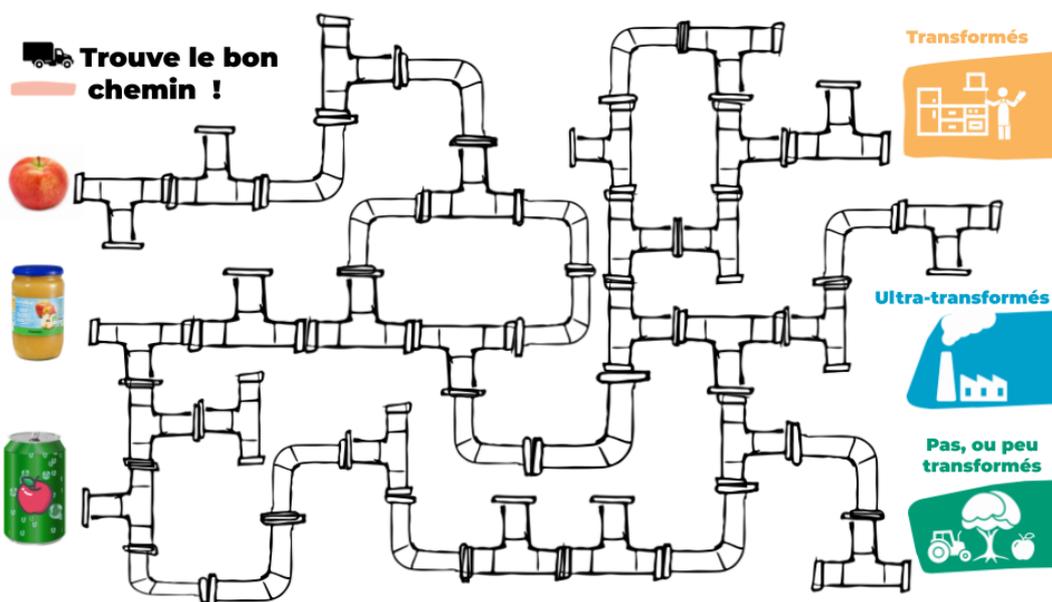
NOTRE ASTUCE :

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. LE LABYRINTHE DE LA TRANSFORMATION

A) Trouve le bon chemin de transformation pour chaque aliment en suivant avec le doigt : la pomme, la compote et le soda à la pomme.



B) Trouve le bon chemin de transformation pour chaque aliment en suivant avec le doigt : la pomme de terre, la purée de pomme de terre et les chips.



LA SEMAINE
DU GOÛT®



LE GOÛT DU JEU

CRÉE PAR
LA SEMAINE
DU GOÛT®



2. DONNE DES MÉDAILLES !

Lis la liste des ingrédients de chacun de ces aliments et donne la médaille d'or en cochant le produit qui ne présente que des ingrédients simples (que l'on peut trouver chez soi).

À quel gâteau donnes-tu une médaille d'or ?



Liste d'ingrédients :

Farine, beurre, oeuf, sucre, chip de chocolat.



Liste d'ingrédients :

Farine, huile de palme, , sirop-glucose, maltodextrine, colorant rose, arôme de fraise.

À quelle pizza donnes-tu une médaille d'or ?



Liste d'ingrédients :

Farine, huile de tournesol, dextrose, nitrite de sodium, arôme de tomate, fromage, saucisson, sel.



Liste d'ingrédients :

Farine, beurre, coulis de tomate, fromage, champignon, saucisson, olives, sel.

3. ALLONS AU SUPERMARCHÉ !

Coche le chariot qui ne contient pas d'aliments ultra-transformés.



LA SEMAINE
DU GOÛT®



LE GOÛT DU JEU



CRÉE PAR
LA SEMAINE
DU GOÛT®

CAP OU PAS CAP ?

Prépare une recette en utilisant des ingrédients bruts pour les transformer en une délicieuse préparation 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®



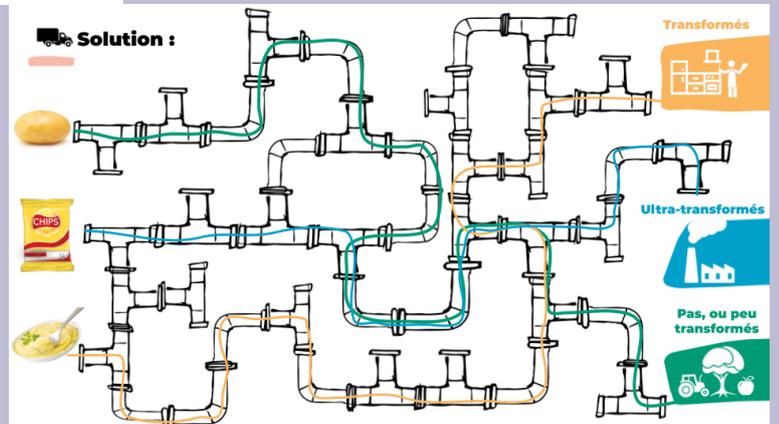
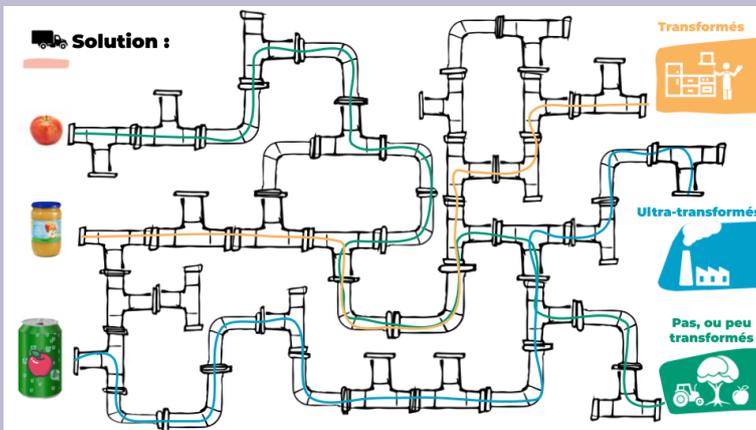
LE GOÛT DU JEU

CRÉE PAR
LA SEMAINE
DU GOÛT®



Réponses aux jeux

1. LE LABYRINTHE DE LA TRANSFORMATION



2. DONNE DES MÉDAILLES !

Pour les gâteaux, la médaille d'or va aux cookies.

Pour les pizzas, la médaille d'or va à la pizza du bas.

Les ingrédients utilisés sont simples et pourraient se trouver dans ta cuisine.



3. ALLONS AU SUPERMARCHÉ !

Le chariot, qui ne contient pas d'aliments ultra-transformés, est celui de droite avec des produits bruts (poivrons, ananas, tomate, fromage, bocal de cornichons...).



LA SEMAINE
DU GOÛT®