

Les petits
gourmets
en action !

La Semaine du Goût

du 12 au 16 octobre 2026

5 jours pour voyager, découvrir, goûter, apprendre
et se régaler !

Des saveurs
d'aujourd'hui
pour un monde
plus sain et
plus heureux !

GOÛTER

DÉCOUVRIR

PARTAGER

GRANDIR !

Lundi
12 octobre 2026

Les couleurs dans l'assiette



Betteraves
vinaigrette
et maïs



Lasagnes
de légumes



Salade verte



Mimolette



Fromage blanc
sur lit de fruits

Des couleurs
pour la santé !

Mardi
13 octobre 2026

Les saveurs mystères



Salade coleslaw



Boulettes végétales
sauce tomate



Coquillettes



Petits suisses
sucrés



Mousse chocolat



Sauras-tu reconnaître
toutes les saveurs ?

Mercredi
14 octobre 2026

Voyage des saveurs : L'Orient



Carottes râpées
à l'orange et au cumin



Tajine de poulet



Semoule aux
petits légumes



Croc' Lait



Compote pomme
fleur d'oranger



Direction l'Orient
pour un voyage gourmand !

Jeudi
15 octobre 2026

Nos régions : La Provence



Salade Niçoise



Daube de bœuf



Polenta



Tomme blanche



Tropézienne



Le soleil et les saveurs
du Sud dans ton assiette !

Vendredi
16 octobre 2026

Les 5 sens



Salade de Butternut
au Balsamique



Filet de Hoki
sauce Citron Aneth



Riz aux Petits Légumes



Fourme d'Ambert AOP



Poire



Éveille tes 5 sens
et découvre de nouvelles
saveurs !

Bien manger pour bien grandir !

- Des fruits et légumes tous les jours
- Des produits variés et de saison
- Moins de produits transformés
- De l'eau pour bien s'hydrater

Une alimentation
équilibrée,
c'est la clé !

Bien bouger pour être en pleine forme !

- Bouger chaque jour c'est bon pour la santé !
- Ça renforce le cœur, les muscles et la concentration
- On peut bouger en s'amusant : marcher, courir, danser, faire du vélo, jouer...

Chaque pas
compte !

Stop au gaspillage !

- Je prends la quantité que je serai capable de manger
- Je goûte avant de me resservir.
- Je finis mon assiette (si j'ai encore faim, je peux toujours en reprendre !)
- Moins de gaspillage, c'est bon pour la planète !

Les bonnes
assiettes font
une belle planète !

Ose la découverte !

- Goûter un nouvel aliment, c'est une aventure !
- On peut être surpris... et parfois agréablement étonné !
- Plus on goûte, plus on découvre de saveurs et plus on apprend à aimer !

Les nouvelles
saveurs sont
des trésors !

À table
les explorateurs
du goût !

Manger - Bouger - Découvrir - Respecter
... pour aujourd'hui et pour demain !

De bons repas
pour de belles
aventures !

Lundi
12 octobre 2026

Menu

Aujourd'hui,
on mange avec
les yeux !

Les couleurs dans l'assiette

Plus il y a
de couleurs
dans ton assiette,
plus tu fais le plein
de vitamines !



Betteraves
Vinaigrette et maïs



Lasagnes de légumes



Salade verte



Mimolette



Fromage blanc
sur lit de fruits



Le défi du jour ! ★

Combien de couleurs
trouveras-tu dans ton assiette ?

Rouge

Orange

Jaune

Vert

Blanc

Violet

Observe bien
et compte !



Le sais-tu ?

Chaque couleur est un super
pouvoir pour ton corps !

- Rouge : bon pour le cœur
- Orange : bon pour la vue
- Jaune : donne de l'énergie
- Vert : protège tes défenses
- Blanc : renforce tes os
- Violet : aide la mémoire

Des couleurs aujourd'hui... pour une santé toute l'année !

Mardi
13 octobre 2026

Menu ?

Aujourd'hui,
on part à la
découverte des
saveurs !

Un petit jeu
pour les papilles :
Ferme les yeux,
goûte et devine
ce que c'est !

Tu ressens ?

- ✓ C'est croquant ?
- ✓ C'est fondant ?
- ✓ C'est sucré ?
- ✓ C'est acide ?
- ✓ C'est doux ?

Les saveurs mystères

Ose goûter, devine, découvre !



Salade coleslaw



Boulettes végétales
sauce tomate



Coquillettes



Petits suisses sucrés



Mousse chocolat

Le goût est une
aventure !

Curry

Cannelle

Paprika

Cumin



Le défi du jour !

Le détective des saveurs !

Goûte en fermant les yeux et essaie
de retrouver quel aliment se cache derrière
chaque saveur !



Une pointe
d'acidité ?



Un goût
sucré ?



Une saveur
fruitée ?



Un goût
légèrement salé ?



Une touche
de fraîcheur ?

Alors, combien as-tu deviné ? + 😊



Le sais-tu ?

Chaque aliment a sa propre saveur !

- **Sucré** : ça fait penser à la douceur !
- **Salé** : ça réveille les papilles !
- **Acide** : ça pique un peu !
- **Amer** : ça surprend parfois !
- **Épicé** : ça donne du caractère !

Plus on goûte, plus on découvre
de nouvelles saveurs
et on apprend à les aimer !

Des saveurs d'aujourd'hui pour des gourmands de demain !

Jeudi
15 octobre 2026

Menu

Aujourd'hui,
on découvre les
saveurs du Sud !

Nos régions:

La Provence

Sous le soleil, des saveurs plein l'assiette !

La Provence,
une région riche
en couleurs,
en parfums
et en gourmandises!

Mange
Découvre
Savoure
Partage !



Salade Niçoise



Daube de bœuf



Polenta



Tomme blanche



Tropézienne

Des produits
simples et bons,
le secret
de la cuisine
provençale !

Le défi du jour !

Saurez-vous reconnaître
ces plantes aromatiques
de Provence ?



Thym



Romarin



Basilic



Lavande

Elles parfument nos plats
et embaument la région !

Thym

Romarin

Olive

Lavande

Soleil

Plaisir

Le sais-tu ?

- L'olive pousse sur l'olivier.
- Le thym et le romarin sont des plantes aromatiques.
- La Tropézienne est une pâtisserie célèbre de Saint-Tropez.
- La Provence est connue pour son soleil, ses champs de lavande et ses bons produits !

La Provence,
ça se déguste avec le cœur !

PROVENCE

Vendredi
16 octobre 2026

Menu

Goûte,
sens, observe,
écoute, touche...
et régale-toi !

Les 5 sens

Une journée pour éveiller
tous tes sens !



LA VUE

Je regarde
les couleurs,
les formes,
la présentation.



L'ODORAT

Je sens
les arômes,
les parfums.



LE GOÛT

Je goûte
et je reconnais
les saveurs.



LE TOUCHER

Je touche,
je ressens
les textures.



L'OUÏE

J'écoute
les bruits
(ex : un aliment
croquant !).



La découverte
aussi, ça se mange !

Tes 5 sens
en action
aujourd'hui !



Salade de Butternut
au Balsamique



Filet de Hoki
sauce Citron Aneth



Riz aux Petits Légumes



Fourme d'Ambert AOP



Poire



Le défi du jour !

Saurez-vous retrouver
à quel sens correspond
chaque aliment ?



GOÛT



ODORAT



TOUCHER



VUE



OUÏE



Le sais-tu ?

- La courge butternut est riche en vitamines et donne une belle couleur orange !
- L'aneth parfume délicatement le poisson.
- La poire est juteuse et sucrée : un plaisir pour les papilles !
- La Fourme d'Ambert est un fromage au goût doux et unique, fabriqué en Auvergne.
- Manger, c'est un voyage pour les 5 sens !

PETITS
GOÛTEURS
grands
découvreurs !

Bien manger, c'est faire du bien à tous ses sens !