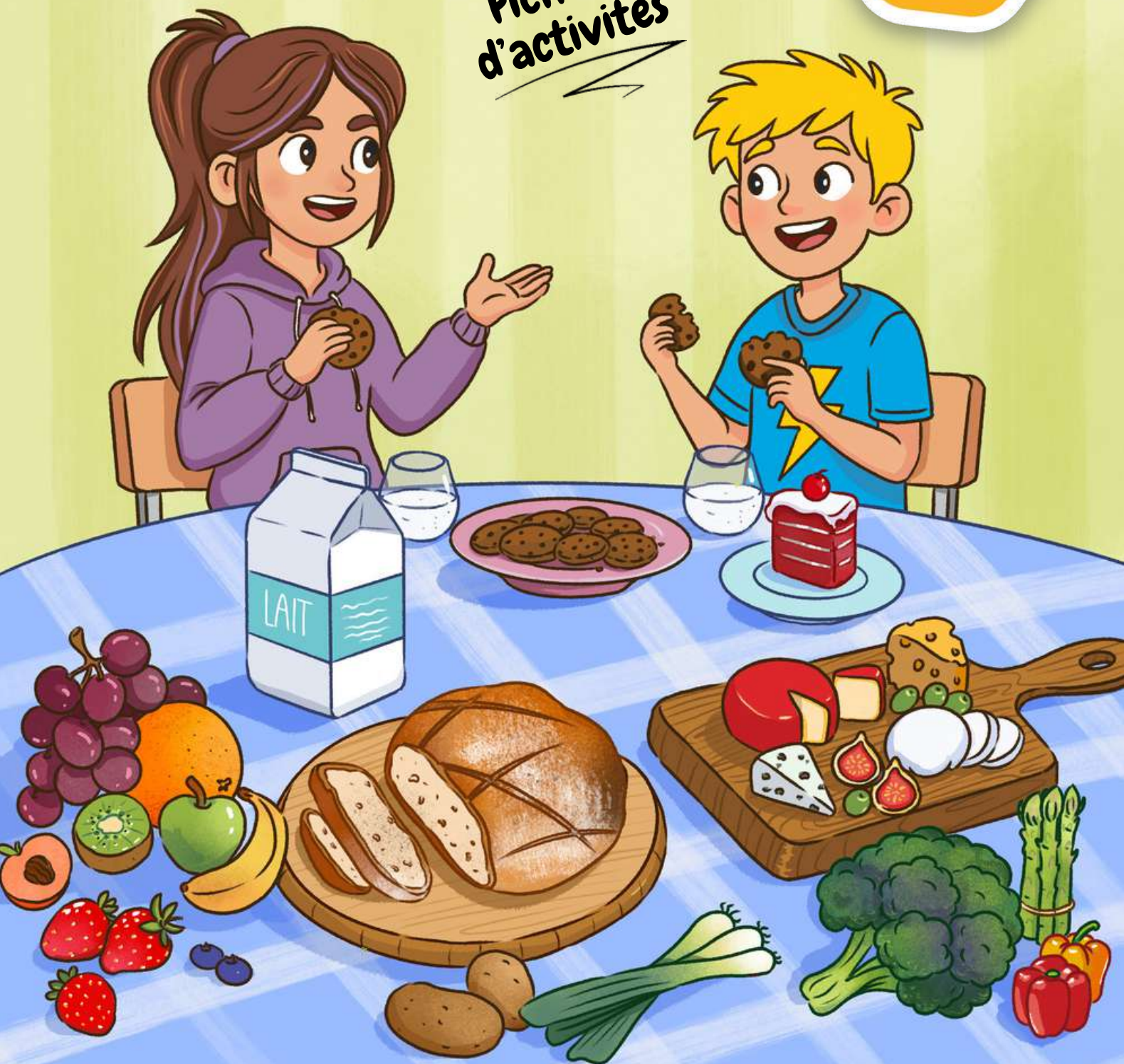


LA SEMAINE DU GOÛT

Pass
Education

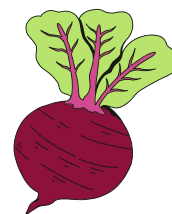
CM1/
CM2

Fichier
d'activités



cycle 3

Bienvenue dans ton livret de la semaine du goût



Avec Zoé et Léo, plonge dans l'univers de la Semaine du goût et découvre comment nos cinq sens transforment chaque bouchée ! Enquêtes, défis et surprises t'attendent...
Prêt(e) à relever le défi ?

Zoé

12 ans, adore la **lecture**, la **culture** et les **expériences scientifiques**.

Elle aime expliquer, donner des anecdotes et faire des liens avec l'histoire ou les sciences.



Léo

11 ans, passionné de **sport** et de **découvertes**.

Curieux, il aime tester de nouveaux plats mais parfois il est un peu sceptique devant les légumes.



SOMMAIRE

Français	Page 1 - Les 5 sens. Page 2 - Exercices de compréhension.
Anglais	Page 3 - The five senses.
Mathématiques	Page 4 - Problèmes gourmands.
Sciences	Page 5 - Du champs à l'assiette. Page 6 - Bien manger, c'est prendre soin de soi.
Histoire	Page 7 - Histoire du goût.
Arts Visuels	Page 8 - Mon fruit/légume super-héro.
Géographie	Page 9 - Les repas, un moment de partage à travers le monde.
Culture	Page 10 - Quiz
Jeux	Page 11 - Jeux !
Corrections	Corrections des exercices



Français

1

Les 5 sens

La Semaine du goût, ça veut dire qu'on va juste... manger ?

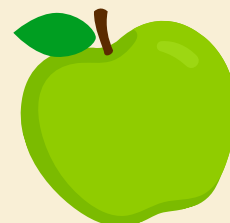


Pas seulement ! Tu sais que, quand tu manges, tu n'utilises pas uniquement ta langue ?

Ben si, c'est le goût, non ?



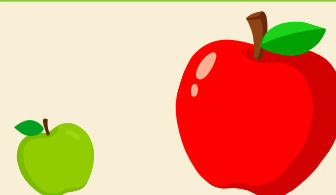
En fait, nos **cinq sens** travaillent ensemble à chaque bouchée. Regarde : je t'explique...



Donc, quand tu croques dans une pomme, tu la vois rouge et brillante, tu sens son parfum, tu goûtes son sucre, tu entends son croquant et tu ressens sa texture juteuse...



An oui ! Je comprends mieux pourquoi ça paraît bizarre quand je mange le nez bouché !



LA VUE

Avant même de goûter, nos yeux perçoivent la **couleur**, la **forme** et la présentation d'un plat. Un gâteau doré ou une salade colorée nous donnent envie de manger. Si la nourriture paraît abîmée, nous hésitons.



L'ODORAT

Le nez joue un rôle essentiel. Les **arômes** des aliments montent vers nos narines et complètent les saveurs ressenties dans la bouche. C'est pour cela que lorsque nous sommes enrhumés, les aliments semblent plus fades.



LE GOÛT

Notre langue est couverte de **papilles gustatives**. Elles reconnaissent cinq saveurs principales : **sucré, salé, acide, amer, umami** (goût savoureux découvert au Japon, présent par exemple dans le fromage, la sauce soja ou les tomates).



LE TOUCHER

Manger, c'est aussi sentir la **texture**. Croquant, fondant, juteux, chaud ou froid : nos dents, nos lèvres et nos doigts transmettent toutes ces informations.



L'OUÏE

Étonnamment, nos oreilles participent aussi ! Le **craquement** d'une chips ou le pétilllement d'une boisson gazeuse influencent notre plaisir.



Français

2

1 Réponds aux questions par une phrase.

- Quand tu manges une chips, quels sens sont mobilisés ?

- Pourquoi dit-on que le goût et l'odorat sont "liés" ?



2 Pour chaque aliment, indique sa saveur principale.

- Le chocolat noir :

- Un quartier de citron :

- Une tomate mûre :

3 Complète le texte suivant.

Quand nous mangeons, l' perçoit les odeurs et complète le goût.

Les de la langue reconnaissent cinq saveurs principales : sucré, salé, acide, amer et . Le toucher perçoit la des aliments. L'oreille capte certains sons, comme le d'une chips. Les renforcent la sensation de saveur.

4 Vrai ou faux ?

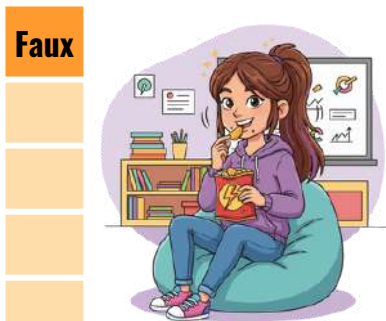
On ne peut reconnaître l'umami uniquement par le nez.

Le bruit d'un aliment influence notre perception de son goût.

Si on bouche son nez, on reconnaît moins bien les saveurs.

Les papilles reconnaissent six saveurs principales.

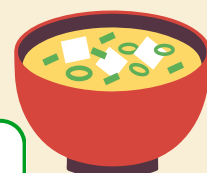
Vrai	Faux
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐



5 Découvre l'umami.

- Qui a découvert cette nouvelle saveur et en quelle année ?

- On retrouve beaucoup cette saveur en Asie. Trouve 3 aliments de la cuisine asiatique qui en contiennent beaucoup.



Cherche en ligne



Anglais

3

Vocabulary



sense	sens
flavour	goût
smell	odeur
sound	son/bruit
sweet	sucré
to discover	découvrir
to enjoy	apprécier
to notice	remarquer

1 Retrouve pour chaque mot sa définition.

- | | | | |
|--------|--|--|---------|
| Brain | | | Langue |
| Tongue | | | Bouche |
| Mouth | | | Oreille |
| Ear | | | Cerveau |



Sally smells sweet strawberries, sees shiny shapes, and softly sings.



Dialogue

Zoe : Look, Léo! This market is amazing. I can **see** colourful fruits everywhere.

Leo : And I can **smell** the fresh bread. It's delicious!

Zoe : Let's **taste** this piece of cheese. Mmm... it's salty and strong.

Leo : Oh, **listen**! I can hear the musician playing the guitar.

Zoe : And feel this scarf. It's so soft!

Leo : You're right. In one place, we use all our senses. That's fantastic!



Le savais-tu ?

En anglais, le mot « flavour » ne veut pas dire seulement « goût » : il désigne en réalité la combinaison du goût et de l'odorat.

2 Coche la bonne réponse.

What does Zoe see at the market ?

- ☐ Cheese.
- ☐ Colourful fruits.
- ☐ Meat.

What does Leo smell ?

- ☐ Fresh bread.
- ☐ Coffee.
- ☐ Colourful fruits.

3 Complète les phrases avec les mots :

feels - smell - hears

They a piece of cheese.

Leo the guitar.

Zoe a soft scarf.

4 Remets les mots dans l'ordre :

chocolate - taste - sweet - /





Mathématiques

4

1 Le Goûter



Pour un goûter, Zoé achète 4 croissants à 1,20 € chacun et 6 pains au chocolat à 1,10 € chacun. Elle paie avec un billet de 20 €.

1. Combien coûte le tout ?

Zone de calcul

Réponse :

2. Combien Zoé reçoit-elle de monnaie ?

Zone de calcul

Réponse :

3. Le boulanger fait une promotion de -50% sur toutes les viennoiseries. Calcule le nouveau prix à payer.

Zone de calcul

Réponse :

2 Le restaurant

Un restaurant sert un menu comprenant 1 entrée, 1 plat et 1 dessert. Il propose 3 entrées, 4 plats et 2 desserts différents.

Combien de menus différents peut-on composer ?

Zone de calcul

Réponse :

3 La tarte aux fraises.

Léo partage une tarte en 8 parts égales.

- Il en mange 2.
- Ses amis en mangent la moitié du reste.

Quelle fraction de la tarte reste-t-il à la fin ?

Zone de calcul

Réponse :

4 La salade de fruits.

Pour préparer une salade de fruits, Zoé utilise :

- 750 g de fraises
- 1,2 kg de pastèque
- 0,8 kg de pommes



1. Quelle est la masse totale de fruits (en kg)?

Zone de calcul

Réponse :

2. Quelle est la différence de masse entre les fraises et les pastèques (en g) ?

Zone de calcul

Réponse :

Tu savais qu'on peut aussi entraîner son cerveau avec les aliments ?



Alors là, je suis d'accord... si à la fin, on peut les manger !



Le savais-tu ?

Les premiers graphiques en « camembert » ont été inventés au début du XIX^e siècle par le statisticien William Playfair.



Zoé, j'ai l'impression que les aliments apparaissent comme par magie dans les magasins...



Pas du tout ! Chaque aliment a une histoire, depuis le champ de l'agriculteur jusqu'à ton assiette. C'est ce qu'on appelle la **filière alimentaire**.

Du champ à l'assiette : les étapes.

La nourriture que nous consommons ne vient pas directement de la nature à l'état brut. Elle suit un **parcours** qui passe par **plusieurs étapes**.



LA PRODUCTION

Les agriculteurs cultivent des végétaux (blé, pommes, tomates) ou élèvent des animaux (poules, vaches, poissons).



LA TRANSFORMATION

Certains produits sont consommés bruts (une pomme, du lait, une carotte), d'autres passent par une transformation. Par exemple, le blé devient farine grâce au meunier, puis pain ; le lait devient yaourt ou fromage.



LE TRANSPORT ET LA DISTRIBUTION

Les aliments sont transportés jusqu'aux marchés, supermarchés ou cantines.



LA CONSOMMATION

Enfin, ils arrivent dans notre assiette.

1 Colorie en fonction du code couleur.

Aliment brut

Aliment transformé

Pomme

Lait

Baguette

Poisson

Ravioli

Chocolat

Pomme de terre

2 Remets les étapes de la filière alimentaire du fromage dans l'ordre.

1. Le lait est transformé en fromage à la fromagerie.
2. La vache produit le lait.
3. Le fromage est vendu en supermarché.
4. Le lait est transporté depuis la ferme.

Ordre chronologique:

... ..

3 Relie chaque métier à son rôle dans la filière.

- | | | | |
|--------------|---|---|------------------------------|
| Meunier | 🍷 | 🍷 | Livre les produits. |
| Transporteur | 🍷 | 🍷 | Transforme le blé en farine. |
| Agriculteur | 🍷 | 🍷 | Cultive le blé. |
| Boulangier | 🍷 | 🍷 | Fabrique le pain. |



Le savais-tu ?

Le premier pain, fabriqué il y a environ 14 000 ans par des chasseurs-cueilleurs, était obtenu en broyant des graines sauvages puis en les cuisant sur des pierres chauffées.

Cherche en ligne

4

Le sel de Guérande.

➤ Dans quelle région est-il produit ?

➤ Quels sont les 2 types de sel récoltés ?



Sciences

6

Moi, si je pouvais, je mangerais des frites tous les jours !



Et moi, que des gâteaux... Mais tu crois que ce serait bon pour notre santé ?



Bien manger, c'est prendre soin de soi.

Bien manger, ce n'est pas seulement se faire plaisir : c'est aussi prendre **soin de son corps**. Notre organisme a besoin de **différents groupes d'aliments** au quotidien.

- des **féculents** (pâtes, riz, pain, pommes de terre) qui donnent de l'énergie ;
- des **fruits et légumes**, riches en vitamines et fibres ;
- des **produits laitiers**, qui renforcent les os et les dents ;
- des **protéines** (viande, poisson, œufs, légumineuses) pour les muscles ;
- un peu de **matières grasses** pour le fonctionnement du corps ;
- et surtout, de **l'eau** tout au long de la journée.



1 Indique dans l'assiette suivante le groupe alimentaire manquant.



Le savais-tu ?

Boire un seul verre de soda équivaut parfois à avaler 7 morceaux de sucre !

2 Coche les bons choix.

- ☐ Grignoter des chips le soir.
- ☐ Boire 1,5L d'eau par jour.
- ☐ Sauter le petit-déjeuner.
- ☐ Varier les fruits de saison.
- ☐ Manger des légumes à chaque repas.

3 Relie chaque aliment à son rôle dans le corps.

- | | | |
|---------------|---|------------------------------------|
| Pâtes | 🍌 | 🍌 Pour les os et les dents. |
| Fromage | 🍌 | 🍌 Pour les muscles. |
| Poulet | 🍌 | 🍌 Pour le fonctionnement du corps. |
| Huile d'olive | 🍌 | 🍌 Donnent de l'énergie. |

4 Surligne les propositions qui correspondent à "1 portion" de fruit ou de légume.

- 🍌 Un verre de jus d'orange industriel.
- 🍌 Une pomme
- 🍌 Une poignée de cerise.
- 🍌 Un paquet de bonbon à la fraise.



Pass
Education



Histoire

7

Tu savais, Léo, que certains aliments que l'on adore n'existaient pas en Europe il y a quelques siècles ?



Sérieux ?! Alors... pas de chocolat ?!

Exactement ! Viens, je t'explique l'histoire du goût...

Depuis la préhistoire, les humains cherchent à varier leur alimentation et à découvrir de nouvelles saveurs.

- Le **sucre** : longtemps, le seul goût sucré venait du **miel**. La canne à sucre, originaire d'Inde, a été importée au Moyen Âge par les Arabes, puis cultivée dans les colonies.
- Les **épices** : poivre, cannelle, girofle ou muscade venaient d'Asie. Elles étaient rares, très chères, et parfois plus précieuses que l'or ! Les grandes explorations des XVe et XVIe siècles avaient pour but de trouver de nouvelles routes des épices.
- Le **cacao** : originaire d'Amérique centrale, le cacao était une boisson amère chez les Mayas et les Aztèques. Il est rapporté en Europe au XVIe siècle et devient progressivement le chocolat que nous connaissons.

Les **échanges mondiaux** : Grâce aux voyages et aux échanges commerciaux, de nombreux aliments se répandent : tomates, pommes de terre, maïs ou café. Aujourd'hui, nos goûts reflètent cette histoire mondiale.

1 Classe ces événements dans l'ordre chronologique :

1. Arrivée du cacao en Europe.
2. Utilisation du miel comme seul sucre.
3. Ouverture des grandes routes des épices.
4. Importation de la canne à sucre.

Ordre chronologique:

...



Le savais-tu ?

Le café est arrivé en Europe au XVII^e siècle par le port de Marseille, et il était d'abord vendu en pharmacie, présenté comme un remède contre la fatigue !

2 Relie chaque ingrédient à son pays d'origine.



Cannelle



Canne à sucre



Cacao

3 Vrai ou faux ?

Les épices étaient moins chères que le sel au Moyen-Âge.

Le cacao était à l'origine une boisson amère.

En Europe, on cultive des tomates depuis l'Antiquité.

Vrai	Faux



Pass
Education



Arts visuels

8

Le goût version street art

1. **Choisis ton aliment préféré** : prends quelque chose que tu aimes vraiment manger (un fruit, une boisson, un plat...).
2. **Dessine ton aliment en GRAND** :
 - Occupe le centre de ta feuille.
 - Trace les **contours bien épais** (au feutre noir si possible).
 - Exagère les formes (un donut énorme, une pomme super brillante...).
3. **Ajoute un mot ou un slogan** :
 - Écris le nom de ton aliment ou une phrase courte (Pizza Power, Sweet Ice Cream...).
 - Utilise des lettres façon graffiti : arrondies, gonflées, déformées.
4. **Mets de la couleur comme un graffeur** :
 - Choisis des couleurs vives et contrastées (fluos, dégradés, éclaboussures).
 - N'aie pas peur d'en faire trop : le street art doit être visible de loin.
5. **Finalise ton graffiti alimentaire** :
 - Vérifie que ton aliment + ton slogan + tes couleurs ressortent bien.
 - Montre-le à ton voisin : est-ce qu'il a tout de suite envie de goûter ?

Aujourd'hui,
on devient
des artistes
urbains !



Trop bien, on va transformer
nos aliments préférés en
graffitis stylés !



Le savais-tu ?

Le street art s'exprime bien au-delà des murs : il transforme trottoirs, escaliers, façades de magasins et même emballages alimentaires !





Géographie

9

Tu as remarqué, Léo, qu'on ne mange pas la même chose partout dans le monde ?



Oui, mais pourquoi ?

Parce que les aliments dépendent du climat et des ressources locales.

Les **habitudes alimentaires** dépendent beaucoup du climat, des ressources disponibles et des modes de vie locaux.

🍊 **Pays froids (zones polaires ou tempérées froides)** : les habitants consomment des aliments riches en **lipides et en protéines** (poissons gras, viande, produits laitiers, pommes de terre). Ces aliments apportent beaucoup d'énergie pour résister au froid.

🍊 **Pays chauds et humides (zones tropicales)** : on y mange beaucoup de **fruits frais et juteux** (mangues, ananas, bananes, noix de coco). Leur forte teneur en eau aide à l'hydratation.

🍊 **Pays chauds et secs (zones désertiques)** : l'eau est rare. On boit souvent du **thé chaud** ou des **infusions** à la menthe. Cela peut paraître surprenant, mais boire chaud aide à réguler la température du corps.

🍊 **Pays tempérés chauds (ex. Méditerranée, Inde, Mexique)** : les plats sont souvent **épicés**. Les épices favorisent la transpiration et aident le corps à se rafraîchir.

Ainsi, les repas varient selon le climat, mais aussi selon les **ressources locales** : riz en Asie, maïs en Amérique, blé en Europe.

1 Classe ces aliments selon le type de climat où ils sont le plus consommés.

fromage – ananas – menthe – piment – saumon – noix de coco

Climat Froid	Climat chaud sec	Climat chaud humide	Climat tempéré chaud



Le savais-tu ?

En Inde, le piment est parfois utilisé même dans les desserts, pour accentuer la sensation de fraîcheur après le repas !

2 Corrige les affirmations suivantes.

➤ Dans les pays froids, on boit du thé à la menthe pour se réchauffer.

➤ Les épices aident à supporter le froid.

3 Le Suutei Tsai

➤ Dans quel pays boit-on le suutei tsai ?

➤ Quels sont les ingrédients principaux ?

Cherche en ligne





Quiz et culture

10

1 Combien de goûts principaux reconnaît notre langue ?

2 Quel fruit est le plus cultivé au monde ?

- ☐ La pomme.
- ☐ La fraise.
- ☐ La banane.
- ☐ La pastèque.

3 Le cacao vient d'Asie.

- ☐ Vrai.
- ☐ Faux.

4 Quel pays est le plus grand producteur de riz ?

5 Comment appelle-t-on le sel très fin récolté dans les marais salants ?

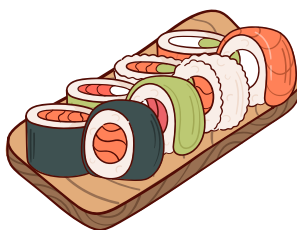
6 Quelle boisson chaude est très consommée au Maroc, même en été ?

7 Quel aliment est à la base des tortillas mexicaines ?

- ☐ Le maïs.
- ☐ Le riz.
- ☐ La bettrave.
- ☐ Les pâtes.

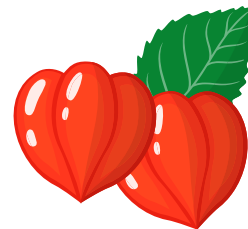
8 Dans quel pays est né le sushi ?

- ☐ La Russie.
- ☐ Le Vietnam.
- ☐ La Chine.
- ☐ Le Japon.



9 Quelle boisson énergisante est née au Brésil à partir d'un fruit ?

- ☐ La banane.
- ☐ Le citron.
- ☐ Le guarana.
- ☐ Le sucre.



10 Quel est le repas traditionnel français classé au patrimoine immatériel de l'UNESCO ?

- ☐ Le pique-nique du 14 juillet.
- ☐ Le repas gastronomique des Français.
- ☐ Le dîner de Noël.



Et si on testait nos connaissances du monde de la nourriture ?



Le savais-tu ?

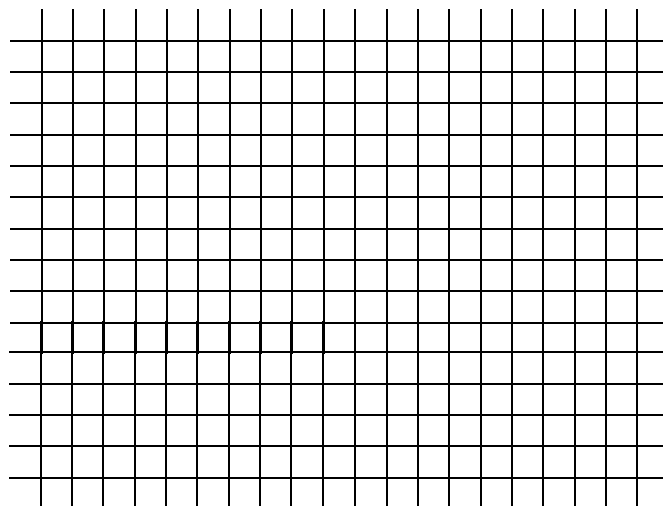
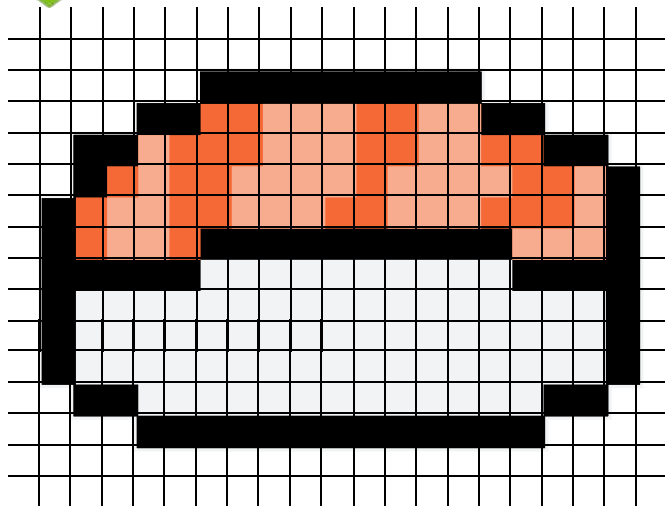
La plus grande pizza du monde a été réalisée à Los Angeles en 2023 : elle faisait plus de 1 300 m² !



Jeux

11

1 Reproduis le sushi en pixel art.



2 Carrés magiques.

...	...	4
4	3	...
2	...	...

...	18	...
...	14	...
9	10	...



Le savais-tu ?

Le record du plus grand chocolat du monde a été établi en 2011 en Arménie : il pesait plus de 4 400 kg !

3 Devinettes



Je suis fait de lait, je peux être râpé, fondu ou en tranche.
Qui suis-je ?

J'ai une coquille, je suis jaune et blanc à l'intérieur, et je peux être dur ou à la coque.
Qui suis-je ?

4 Coloriage



Corrections

Pages 1 & 2 - Français

1. Les 5 sens sont mobilisés.

Ils sont liés parce que les arômes complètent les saveurs.

2. Chocolat : amer.

Citron : acide.

Tomate : umami.

3. Dans l'ordre : odorat - papilles - umami - texture - croquant - arômes.

4. Dans l'ordre : faux - vrai - vrai - faux.

5. Le chimiste japonais Kikunae Ikeda qui a découvert l'umami en 1908 et tu en trouves dans : le miso, la sauce soja et le kimchi.

Page 3 - Anglais

1. Brain : cerveau.

Tongue : langue.

Mouth : bouche

Ear: oreille.

2. Dans l'ordre : colourful fruits - fresh bread.

3. Dans l'ordre : smell - hears - feels.

4. I taste sweet chocolate.

Page 4 - Mathématiques

1.1. $(4 \times 1,20) + (6 \times 1,10) = 4,80 + 6,60 = 11,40$ € au total.

1.2. $20 - 11,40 = 8,60$ € de monnaie.

1.3. Avec la promotion : $11,40 \div 2 = 5,70$ €

2. $3 \times 4 \times 2 = 24$ menus différents (tu peux faire un arbre pour t'aider à trouver).

3. Au départ : $8 - 2 = 6$ parts.

Ses amis en mangent la moitié $\rightarrow$ 3 parts.

Il reste 3 parts sur 8 $\rightarrow$ $\frac{3}{8}$ de la tarte.

4. $0,75 + 1,2 + 0,8 = 2,75$ kg.

$1\ 200 - 750 = 450$ g.

Page 5 - Sciences

1. Bruts : pomme, lait, poisson, pomme de terre.

Transformés : baguette, chocolat, raviolis.

2. Dans l'ordre : 2 - 1 - 4 - 3.

3. Meunier : transforme le blé en farine.

Transporteur : livre les produits.

Agriculteurs : cultive le blé.

Boulangers : fabriquent le pain.

4. En Loire-Atlantique, dans la région des Pays de la Loire (presqu'île de Guérande). On y fabrique le gros sel et la fleur de sel.

Page 6 - Sciences

1. Les produits laitiers sont manquants.

2. Il fallait cocher : boire 1,5L d'eau par jour, varier les fruits de saison et manger des légumes à chaque repas.

3. Pâte : donnent de l'énergie.

Fromage: pour les os et les dents.

Poulet : pour les muscles.

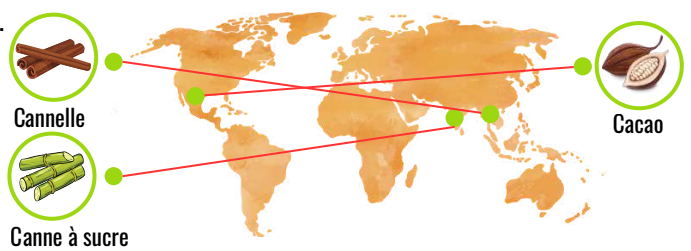
Huile d'olive : pour le fonctionnement du corps.

4. Il fallait surligner : une pomme et une poignée de cerises.

Page 7 - Histoire

1. Dans l'ordre : 2 - 4 - 3 - 1

2.



3. Dans l'ordre : Faux- vrai - faux.

Page 9 - Géographie

1. Climat froid : fromage, saumon.

Climat chaud sec : menthe.

Climat chaud humide : ananas, noix de coco.

Climat tempéré chaud : piment.

2. Dans les pays chauds, on boit du thé à la menthe pour réguler la température.

Les épices aident à supporter le chaud.

3. On en trouve en Mongolie. Il est composé de lait, d'eau, de thé noir, de sel et parfois de beurre.

Page 10 - Quizz

1. Elle en reconnaît 5 : sucré, salé, amer, acide, umami.

2. La banane.

3. Faux, il vient d'Amérique.

4. La Chine

5. La fleur de sel.

6. Le thé à la menthe.

7. Le maïs.

8. Le Japon.

9. La guarana.

10. Le repas gastronomique des Français.

Page 11 - Jeux

2.

3	2	4	5	18	19
4	3	2	28	14	0
2	4	3	9	10	23

3. Dans l'ordre : le fromage - l'oeuf.

On a voyagé dans le monde du goût et appris plein de choses !



Oui, et maintenant je vois mon assiette autrement !

Mission réussie !