

LA SEMAINE DU GOÛT

Pass
Education

Fichier
d'activités



**CE1/
CE2**



cycle 2

Bienvenue dans ton livret de la semaine du goût

Avec Eli et la chef Gourmandine, découvre ce qu'est la semaine du goût et apprends plein de nouvelles choses en t'amusant ! Prêt(e) ?



Alors, ouvre grand
tes yeux et tes
papilles !



SOMMAIRE



Français	Fiche 1 – C'est quoi la semaine du goût ? Fiche 2 – Compréhension
Mathématiques	Fiche 3 – Compter et mesurer avec les aliments.
QLM - le vivant	Fiche 4 – Les 5 saveurs et nos sens.
QLM - le vivant	Fiche 5 – D'où viennent nos aliments ?
QLM - le temps	Fiche 6 – L'évolution de l'alimentation.
QLM - l'espace	Fiche 7 – Les plats traditionnels du monde.
Anglais	Fiche 9 – Vocabulary
Culture générale	Fiche 10 – La chandeleur et les crêpes.
Arts	Fiche 11 – Les aliments dans l'art.
Jeux	Fiche 12 – Jeux !
Corrections	Corrections des exercices

LA SEMAINE DU GOÛT



Bonjour Chef Gourmandine ! Dis, pourquoi tout le monde parle de la "Semaine du Goût" ?

Bonjour Éli ! Parce que c'est une grande fête qui a lieu **chaque année**, au mois d'**octobre**. La première édition a eu lieu en 1990, à Paris. De grands chefs sont venus dans les classes pour cuisiner avec les enfants !



Oh, ça a l'air super ! Mais qu'est-ce qu'on fait pendant cette semaine ?



Les enfants découvrent de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs!

Il y a **des ateliers** pour goûter, sentir, comparer...

On peut aussi **rencontrer des professionnels** comme des cuisiniers, des boulangers ou des agriculteurs et agricultrices. Et puis il y a **des animations** dans les écoles, les bibliothèques ou les mairies.



Donc, ce n'est pas seulement pour manger ?



Exactement ! La Semaine du Goût, ce n'est pas juste pour remplir son estomac !

C'est aussi **un moment de partage** et une façon de **découvrir la culture des autres**.

On apprend à :

- **manger varié et équilibré,**
- **respecter les saisons,**
- **éviter le gaspillage.**



Waouh, c'est une vraie aventure alors !



Exactement, Éli ! **Une aventure des sens** : on regarde, on sent, on goûte... et on découvre tout ce que la nourriture peut nous apprendre.



COMPRÉHENSION

- 1 Comment s'appellent les 2 personnages qui parlent de la semaine du goût sur la fiche 1 ? Complète les bulles !



- 2 Relie chaque mot à sa définition.
Lis bien toutes les phrases avant de répondre.



- | | |
|--------------|--|
| Goût ● | ● Période de l'année (printemps, été, automne, hiver) |
| Saison ● | ● Le fait de jeter inutilement de la nourriture. |
| Gaspillage ● | ● Le sens qui permet de reconnaître ce que l'on mange. |

Le savais-tu?

Lors de la toute première édition, le 15 octobre 1990 à Paris, la Semaine du Goût n'a en fait duré qu'un seul jour !



- 3 Lis les phrases parlant de la semaine du goût et coche "Vrai" ou "Faux".

	Vrai	Faux
La Semaine du Goût a lieu en janvier.		
Elle permet de manger équilibré.		
C'est un moment de partage.		
Elle est réservée aux adultes.		



Question bonus !



La première semaine du goût a en réalité duré :

- ☐ Un jour
☐ Une semaine
☐ Un mois

- 4 Imagine que tu participes à la Semaine du Goût.
Écris 2 phrases pour raconter ce que tu aimerais goûter ou découvrir.

Pendant la semaine du goût, j'aimerais

.....

.....

.....





COMPTER ET MESURER AVEC LES ALIMENTS



Chef Gourmandine, j'ai entendu dire qu'en cuisine, il faut être bon en maths. Je ne vois pas pourquoi !

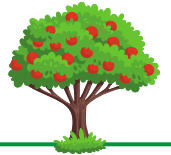


C'est vrai Eli ! Pour cuisiner, on a souvent besoin de **mesurer, comparer et compter**. On utilise les **grammes** pour peser les ingrédients, les **litres** pour les liquides et on doit savoir calculer les quantités dans une recette.



1 Eli a besoin de ton aide pour répondre à ces questions !

Une pomme pèse environ 150 g. **Combien pèsent 4 pommes ?**



Calculs :

Réponse :

Une tablette de chocolat a 10 carrés. Éli en mange 3 et Chef Gourmandine en mange 2. **Combien reste-t-il de carrés dans la tablette ?**



Calculs :

Réponse :



2 Eli va au marché et achète :

- 1 pain = 2 €
- 1 bouteille de jus de pommes = 3 €
- 1 fromage = 4 €
- 800 grammes de carottes = 2 €



Combien dépense-t-il en tout ?

Calculs :

Réponse :

S'il donne un billet de 20 €, combien lui rendra la maraîchère ?

Calculs :

Réponse :

3 Jeu des comparaisons

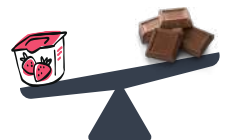
1 tablette de chocolat pèse 100 g.
1 yaourt pèse 125 g.

Coche la bonne réponse :

- ☐ Le yaourt est plus léger que le chocolat.
- ☐ Le yaourt est plus lourd que le chocolat.



Entoure l'illustration qui correspond à la bonne comparaison.





LES SAVEURS ET NOS SENS



Eli : Chef Gourmandine, pourquoi dit-on que le goût est un sens ?



Chef Gourmandine : bonne question Eli ! C'est parce que **le goût fait partie de nos 5 sens** ! Sur notre langue, il y a de petites zones appelées **papilles gustatives**. Elles nous aident à reconnaître **les saveurs**.



Eli : les saveurs ? Il y en a combien ?



Chef Gourmandine : voici **les 5 saveurs principales** et quelques exemples d'aliments représentant ces saveurs :

Le sucré	Le salé	L'acide	L'amer	L'umami
 Fraise  Miel	 Pain  Fromage	 Citron  Tomate	 Cacao pur  Endive	 Champignon  Parmesan



Eli : alors, on goûte seulement avec la langue ?



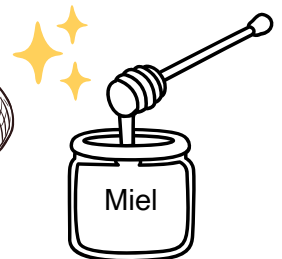
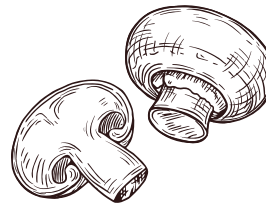
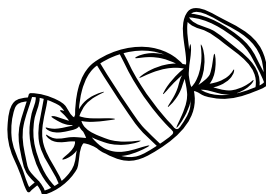
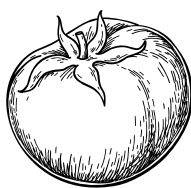
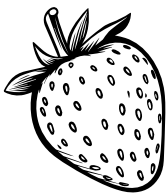
Chef Gourmandine : pas tout à fait ! Le goût est aussi lié à **l'odorat** (qui aide à sentir les arômes) et à **la vue** (les couleurs d'un plat donnent envie).



Eli : Ah, donc manger c'est une aventure des sens !



1 Colorie les images des aliments sucrés



2 Coche les bonnes réponses.

Le goût est le seul sens qui intervient quand on mange. ☐ vrai ☐ faux



Les papilles gustatives sont sur la langue.

☐ vrai ☐ faux

Le savais-tu ?

Quand on a le nez bouché, on sent beaucoup moins le goût des aliments !



3 Écris le nom de ton aliment préféré et dis s'il est plutôt sucré, salé, acide, amer ou umami. Demande de l'aide à un adulte si besoin !

.....

.....



D'OÙ VIENNENT NOS ALIMENTS ?



Chef Gourmandine, mon copain m'a dit que le pain et le yaourt poussaient déjà tout faits. Est-ce que c'est vrai ?

Pas du tout, Éli ! Beaucoup d'aliments ne se trouvent pas tout prêts. Ils viennent d'abord **de la nature**, comme des plantes ou des animaux. Puis, les humains les **transforment** pour fabriquer les produits que nous mangeons.



Voici l'exemple du pain :



Le **blé** est semé dans les champs puis récolté.



Il est moulu en farine.



On utilise la farine pour fabriquer du pain.



Eli : Donc, avant d'arriver à ma table, mon pain a fait un long voyage !

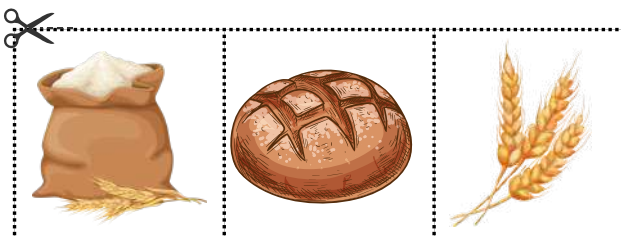
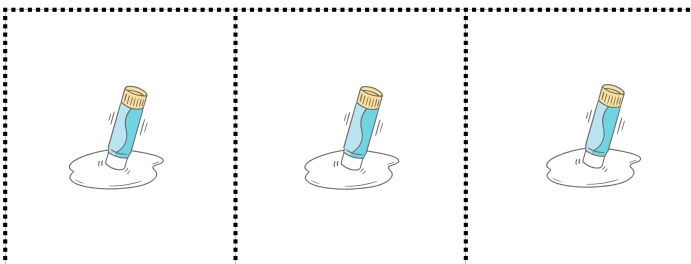


Chef Gourmandine : Exactement ! Et comprendre ce voyage nous aide à **mieux respecter la nourriture** et à éviter le gaspillage.

1 Entoure **en vert** les aliments naturels et **en orange** les aliments qui ont été transformés.



2 Découpe et colle les images dans le bon ordre.



Le savais-tu ?



Le yaourt est un aliment transformé, il est fabriqué à partir du lait animal (vache, chèvre...). Il existe aussi des boissons végétales fabriquées à partir d'amandes ou de riz par exemple.



L'ÉVOLUTION DE L'ALIMENTATION



Chef Gourmandine, est-ce que les humains ont toujours mangé comme nous ?

Et non Eli ! L'alimentation a beaucoup changé au fil du temps. Regarde cette petite frise :



Préhistoire

Antiquité

Moyen Âge

Les temps modernes

De nos jours

Pendant la Préhistoire, les humains **cueillaient des fruits sauvages et chassaient des animaux** (comme le mammoth) et ils ont commencé à **cultiver du blé** et à **élever des animaux**.

Au Moyen Âge, on préparait **de grands repas** dans les châteaux, avec du pain, de la viande, du poisson et des légumes.

De nos jours, on trouve **énormément d'aliments différents** : fruits, légumes, plats préparés... et aussi du fast-food comme les pizzas et les hamburgers.



Eli : Waouh, alors manger raconte aussi l'histoire des hommes !



Chef Gourmandine : Tu as raison ! Les repas d'hier et d'aujourd'hui sont très différents.



1 Lis les phrases et coche "Vrai" ou "Faux".

	Vrai	Faux
Les hommes préhistoriques mangeaient déjà des hamburgers.	☐	☐
Au Moyen Âge, on préparait de grands repas dans les châteaux.	☐	☐
Aujourd'hui, on trouve toutes sortes d'aliments différents.	☐	☐
Les hommes préhistoriques cueillaient des fruits sauvages.	☐	☐
Les repas d'hier et d'aujourd'hui sont identiques.	☐	☐



2 Écris le nom de l'époque à côté de chaque repas.

(👉 Époques : Préhistoire, Moyen Âge, De nos jours)

Pain et légumes dans un château.

Hamburger avec frites.



Viande de mammoth grillée.

Le savais-tu?



Les pâtes existent depuis plus de 4000 ans ! Elles étaient déjà cuisinées en Chine dans l'Antiquité.



LES PLATS TRADITIONNELS DU MONDE



Eli : Chef Gourmandine, mon amie m'a parlé d'un plat qui s'appelle...
Le "COURCOUS". Tu connais ?



Chef Gourmandine : tu veux dire le couscous ! Oui, bien sûr. C'est un plat très connu dans plusieurs pays d'Afrique du Nord, comme le Maroc, l'Algérie et la Tunisie. Il est préparé avec de la semoule de blé, des légumes comme les carottes et les courgettes, parfois de la viande ou du poisson, et un bouillon parfumé.



Eli : miam, ça a l'air délicieux ! Est-ce qu'il existe d'autres plats célèbres dans le monde ?



Chef Gourmandine : oh oui ! Chaque pays a ses spécialités :



En Italie, on mange des **pizzas**
et des **pâtes**.



Au Mexique, on mange des **tacos**.



Au Japon, on prépare des **sushis**
avec du riz et du poisson cru.



En Inde, on cuisine le **cari**, un plat
épicé au curry.



Eli : waouh, alors chaque pays a ses recettes spéciales !



Chef Gourmandine : exactement ! Découvrir les plats, c'est une façon délicieuse de voyager et d'apprendre la culture des autres.



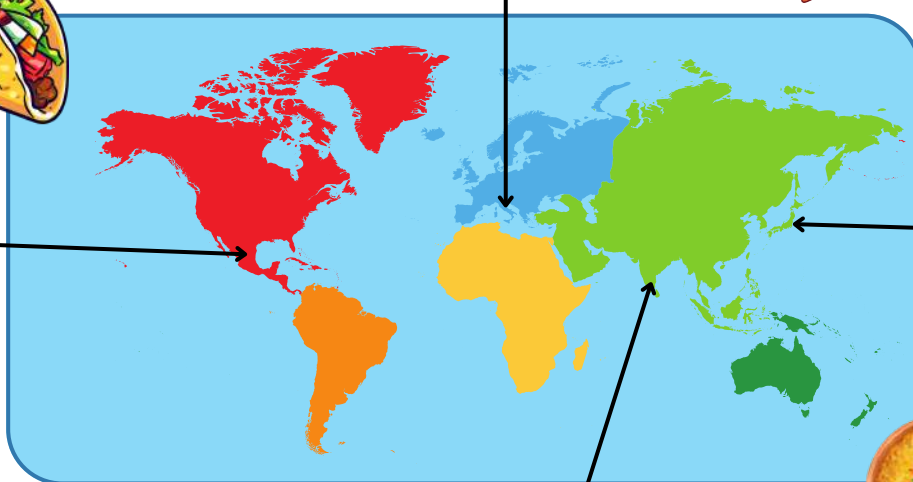
couscous

1 Aide Eli à compléter les mots manquants :

En....., on mange des
pizzas et des pâtes.



Au Mexique, on
mange des
.....



Au Japon, on
mange des
.....

En....., on mange des plats au curry.



2 Petit défi ! Complète :

Moi, j'aimerais voyager en

pour goûter le

VOCABULARY



apple



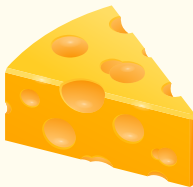
banana



carrot



bread



cheese



milk



chocolate



orange

1 Relie chaque mot en anglais à sa traduction française.

- | | |
|-------------|------------|
| chocolate ● | ● fromage |
| banana ● | ● carotte |
| cheese ● | ● chocolat |
| orange ● | ● banane |
| carrot ● | ● lait |
| bread ● | ● orange |
| apple ● | ● pain |
| milk ● | ● pomme |

2 I like / I don't like. A côté des images, écris "I like" si tu aimes et "I don't like" si tu n'aimes pas.







As-tu remarqué?!



Le mot orange désigne à la fois le fruit 🍊 et la couleur 🟠 !

3 Colorie les aliments selon les indications :

Color the apple in **red**.

Color the banana in **yellow**.

Color the carrot in **orange** and **green**.

Color the cheese in **yellow**.

Color the milk in **blue**.

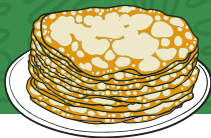
Color the chocolate in **brown**.

Color the orange in **orange**.



Tu peux colorier le panier et Eli comme tu le souhaites !





LA CHANDELEUR ET LES CRÊPES.



Chef Gourmandine, pourquoi on fait des crêpes à la Chandeleur ?



Bonne question, Éli ! La Chandeleur est une fête qui a lieu le **2 février**. Autrefois, on disait que manger des crêpes ce jour-là portait **chance et abondance*** pour toute l'année.



** = L'abondance, c'est quand on a beaucoup de choses, plus qu'il n'en faut.*



Eli : oh, alors c'est une **tradition très ancienne** ?



Chef Gourmandine : oui ! Les crêpes existent depuis longtemps. Elles sont faites avec **de la farine, des œufs, du lait et un peu de sel**. C'est une recette facile à préparer en famille !



Eli : et pourquoi justement des crêpes ?



Chef Gourmandine : parce qu'elles sont **rondes et dorées, comme le soleil** ☀️ ! Elles annonçaient le retour des beaux jours après l'hiver. Et aujourd'hui encore, les familles se transmettent la recette et ajoutent leurs petites touches : sucre, confiture, chocolat... chacun a sa crêpe préférée.



1 Entoure les ingrédients nécessaires pour faire la pâte à crêpes.



2 Coche les bonnes réponses.

La chandeleur a lieu le :

☐ 25 décembre ☐ 2 février ☐ 14 juillet

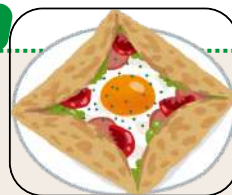
Autrefois, manger des crêpes portait :

☐ malchance ☐ chance ☐ abondance

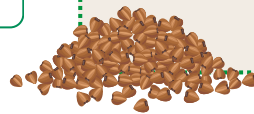
Les crêpes existent depuis longtemps :

☐ vrai ☐ faux

Le savais-tu?



La crêpe a une cousine salée en Bretagne : la galette de sarrasin, faite avec de la farine de blé noir.



3 Complète la phrase :

Les crêpes sont rondes et dorées comme

Elles annonçaient le retour des

jours.





LES ALIMENTS DANS L'ART



Chef Gourmandine, est-ce que les peintres ont déjà dessiné de la nourriture ?



Oh oui, Éli ! Dans l'histoire de l'art, on trouve beaucoup de tableaux appelés **natures mortes**. Ce sont des peintures qui représentent des objets, des légumes, des plats et souvent des fruits.



Eli : pourquoi peindre des fruits ?



Chef Gourmandine : parce que les artistes voulaient montrer la beauté des aliments, leurs formes et leurs couleurs. Et parfois, ces tableaux rappelaient aussi que la nourriture est précieuse, qu'il ne faut pas la gaspiller. Un peintre célèbre, **Arcimboldo**, faisait même des portraits en utilisant uniquement des fruits et des légumes.



Portrait de l'empereur Rodolphe II, peint par Arcimboldo.

1 Observe ce tableau et réponds aux questions.



Coche ce que tu vois :

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ des pommes | ☐ du poisson |
| ☐ des bananes | ☐ un citron |



A ton avis, est-ce une nature morte ?

☐ oui ☐ non

Pourquoi ?

2 Invente un nom pour ce tableau !

(Tu pourras découvrir le nom et l'artiste sur la page de correction)

3 A toi de créer ! Cherche des images de fruits et de légumes (tu peux les dessiner, les imprimer ou les découper dans de vieux magazines).

Assemble-les pour créer ton propre tableau original :

- Tu peux faire un portrait rigolo à la manière d'Arcimboldo,
- ou inventer autre chose : un paysage, une maison, un animal...

Laisse parler ton imagination et ta créativité !



1 Devinettes de Chef Gourmandine



Je suis orange, je pousse en terre, on peut me croquer en bâtonnets. Qui suis-je ?

.....

Je suis fait avec du cacao, on me mange en tablette. Qui suis-je ?

.....



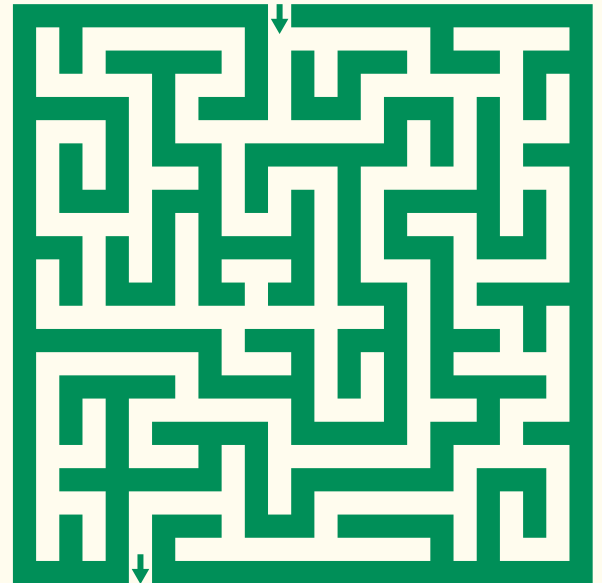
J'ai une peau qu'on enlève avant de me manger. Je suis jaune et courbée. Qui suis-je ?

.....

2 Coloriage !



3 Aide Eli à retrouver son goûter !



4 Retrouve et entoure les 7 différences sur l'image de droite.



LA SEMAINE DU GOÛT

Pass
Education

Fichier
d'activités



CE1/
CE2

CORRECTION

- 1



Je m'appelle Eli.

Je m'appelle Chef Gourmandine


- 2

Goût = Le sens qui permet de reconnaître ce que l'on mange.

Saison = Période de l'année (printemps, été, automne, hiver)

Gaspillage = Le fait de jeter inutilement de la nourriture.
- 3

Faux - Vrai - Vrai - Faux.
- 4

Réponse personnelle.
- Question Bonus

Un jour

FICHE 3 - Compter et mesurer avec les aliments

- 1



Une pomme = 150 g donc 4 pommes :
150+150+150+150=600 g ou 4x150=600 g

4 pommes pèsent 600 grammes



$3+2 = 5$ Il y a 5 carrés de mangés.
 $10-5 = 5$
Il reste 5 carrés dans la tablette.
- 2

$2+3+4+2=11$
Eli dépense 11 euros.

$20-11=9$
La maraîchère va lui rendre 9 euros.
- 3

☒ Le yaourt est plus lourd que le chocolat.



FICHE 4 - Les saveurs et nos sens

- 1

A colorier : 
- 2

Faux - Vrai
- 3

Réponse personnelle.

FICHE 5 - D'où viennent nos aliments?

- 1


- 2



FICHE 6 - L'évolution de l'alimentation

- 1

	Vrai	Faux
Les hommes préhistoriques mangeaient déjà des hamburgers.		X
Au Moyen Âge, on préparait de grands repas dans les châteaux.	X	
Aujourd'hui, on trouve toutes sortes d'aliments différents.	X	
Les hommes préhistoriques cueillaient des fruits sauvages.	X	
Les repas d'hier et d'aujourd'hui sont identiques.		X
- 2

 Pain et légumes dans un château : Moyen Age.

 Hamburger avec frites : de nos jours.

 Viande de mammoth grillée : Préhistoire.

FICHE 7 - Les plats traditionnels du monde

- 1

En **Italie**, on mange des pizzas et des pâtes.

Au Mexique, on mange des **tacos**.

Au Japon, on mange des **sushis**.

En **Inde**, on mange des plats au curry.



couscous
- 2

Réponse personnelle.

FICHE 8 - Vocabulary

- 1

chocolat

banana

cheese

orange

carrot

bread

apple

milk

fromage

carotte

chocolat

banane

lait

orange

pain

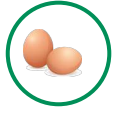
pomme
- 2

Réponses personnelles.
- 3



FICHE 9 - Culture générale

- 1


- 2

La chandeleur a lieu le : **2 février**

Autrefois, manger des crêpes portait : **chance ET abondance**

Les crêpes existent depuis longtemps : **Vrai**
- 3

Les crêpes sont rondes et dorées comme **le soleil**.

Elles annonçaient le retour des **beaux** jours.

FICHE 10 - Arts

- 1

cases à cocher : **des pommes / un citron**

Oui, c'est une nature morte car le tableau représente des fruits posés sur une table.
- 2

Réponse personnelle.



Titre du tableau : Nature morte aux pommes.

Artiste : Paul Cézanne
- 3

Exemple de création :



Le savais-tu?

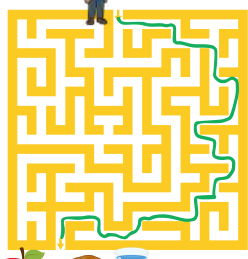


Paul Cézanne a peint plus de 200 natures mortes avec des pommes.

FICHE 11 - Jeux

- 1

Carotte / Chocolat / Banane
- 2


- 3

