

SEMAINE DU GOUT DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022

« Forte de son succès, la semaine du goût revient en 2022 pour une 33^e édition ! Elle se tiendra du 10 au 16 octobre prochain, et sera l'occasion de favoriser les échanges avec le public scolaire de tous les âges. Depuis 1990, cet événement se tient partout en France et permet aux professionnels du goût d'organiser des actions autour de l'alimentation

Le public est sensibilisé sur les produits qui sont dans leurs assiettes. Qu'ils soient restaurateurs, agriculteurs, commerçants ou artisans des métiers de bouche, tous sont invités à **partager leur savoir-faire et leurs connaissances** pour œuvrer vers un but commun : **mieux se familiariser avec les goûts et les saveurs.**

Une initiative axée sur la pédagogie et le partage, et qui bénéficie du soutien du **ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation** »

« Pendant sa première année, l'enfant est surtout exposé au sucré grâce au lait maternel. À mesure que l'on introduit des [aliments complémentaires](#) à sa diète, autour de 6 mois, il développe de nouveaux goûts alimentaires. Il sera par exemple exposé à la saveur acide. L'introduction du salé se fera plutôt dans la deuxième année de vie alors qu'il mange davantage comme le reste de la famille. C'est en effet à partir de l'âge de 2 ans que les enfants développent une préférence pour ce type d'aliments. Pendant la petite enfance, le contact avec l'amer est moins fréquent. Pourtant, une plus grande exposition à ces saveurs est bénéfique pour l'enfant. En effet, les saveurs qu'il apprend à connaître tôt demeureront familières toute sa vie.

Les préférences de l'enfant évoluent rapidement dans les 2 premières années de vie. Les préférences alimentaires sont influencées à la fois par la génétique, par l'environnement dans lequel grandit l'enfant et par le contexte dans lequel il découvre les aliments. Jusqu'à 18 mois environ, l'enfant accepte assez facilement de goûter tous les aliments qu'on lui propose. Lorsque le repas est agréable et que l'enfant se sent bien, il associe les aliments à des émotions positives, ce qui rend leur acceptation plus facile. »

L'année dernière le thème était « la découverte culinaire et gustative » : chaque matin les enfants découvraient des goûts différents comme le salé, le sucré, l'acide, l'amer et les épices.

Un pain différent était aussi proposé à table.

Concernant les repas, ils se basaient sur un pays :

Lundi : Italie,

Mardi : Mexique,

Mercredi : Amérique,

Jeudi : Espagne

et pour finir Vendredi : Israël.

Vous pouvez retrouver cet événement passé sur notre site

<http://www.creche-varicelle.fr/semaindugout2021-photos.htm>

Cette année nous avons choisi pour thème « Les régions françaises ».

Un tour de France gastronomique!



Nous allons mettre en place des activités « découvertes des aliments en fonction de leur couleur » chaque matin.



Afin de rendre cette activité « découverte » plus drôle pour les enfants, nous vous proposons de les habiller de la couleur du jour.



Lundi : Aliments verts

Concombre, cornichon, roquette, haricot vert, menthe, brocoli, épinard.



Mardi : Aliments rouges

Tomate, fraise, pastèque, paprika, jambon de parme, chorizo.



Mercredi : Aliments jaunes

Fromage, curry, banane, citron, maïs, pate.



Jeudi : Aliments roses

Jambon, framboise, pate d'amande, saumon fumé, goyave, tarama.



Vendredi : Aliments oranges

Poivron, curcuma, carotte, clémentine, abricot sec, kaki.

Lors du déjeuner, les enfants auront le plaisir de faire des « découvertes culinaires régionales ». Un repas venant de différentes régions françaises car il y a tellement à découvrir dans notre beau pays.

Ces repas seront préparés avec amour par Cécilia.

JOUR	REGION	ENTREE	PLAT	DESSERT
LUNDI	Franche-comté	Carottes rapées	Tarte franc comtoise Et Haricots	Poires au chocolat
MARDI	Rhone-Alpes	Velouté de potimarron	Diots Beaufort Crozets et Carottes	Myrtilles au fromage blanc
MERCREDI	Alsace	Salade de choux blanc	Flamenkuch Et Mache	Clafoutis aux cerises
JEUDI	Bretagne	Artichaut en vinaigrette	Crêpes Bretonnes	Crumble aux pommes
VENDREDI	PACA	Tomate mozzarella	Soupe de poisson	Tarte Tropicézienne