

# LES ALIMENTS DANS TOUS LES SENS

SEMAINE DU GOUT 2022

## LA VUE : le rôle des yeux

La vue est l'un des premiers sens qui est en éveil quand il s'agit de manger, elle permet d'anticiper le goût et influencer notre désir d'y goûter ou non !!

### Lundi 10 octobre

Œuf dur sauce cocktail 

Sauté de veau safrané

Trio de légumes  
(Carottes, Chou-fleur, brocolis)

Mimolette

Variété de pommes  
(Red chief, golden, granny)

### Jeudi 13 octobre

Concombre vinaigrette à la menthe

Couscous végétarien (pc) 

Yaourt à la vanille 

Tarte à la mangue

## L'ODORAT : le rôle du nez

Le nez est capable de distinguer quelques 20 000 parfums. Les odeurs sont captées par les cavités nasales avant et pendant que l'on mange. L'odeur que dégage un plat participe également à la première perception.

## LE TOUCHER : le rôle de la peau et de la bouche

Le toucher nous permet d'identifier la texture des aliments et participe à leurs perceptions : dur, mou, moelleux, râpeux, onctueux, chaud, froid...

### Mardi 11 octobre

Betteraves, féta et noix

Mini donuts de poulet corn flakes et pépites de fromage

Frites

Raisin

### Mercredi 12 octobre

Salade verte

(Sauce balsamique au miel)

Tartiflette\* (pc) 

Crème Popcorn

## LE GOÛT : le rôle de la bouche

Le goût est l'un des 5 sens qui renseigne sur la saveur et la composition des aliments. Les papilles situées sur la langue permettent de détecter si un aliment est acide, amère, salé ou sucré.

### Vendredi 14 octobre

Tomate vinaigrette 

Filet de lieu noir façon papillote 

Jeunes carottes caramélisés et graines de sésame

Petit filou 

Cookies à la vanille et aux pépites de chocolat

## L'OUÏE : le rôle des oreilles

Les sons que font les aliments lors de la préparation et de la mastication façonnent ou éveillent des souvenirs et des goûts dans la mémoire des enfants et influent sur l'appréciation des aliments. Ainsi l'ouïe intervient aussi sur notre comportement alimentaire.