

Compréhension écrite

LA SEMAINE DU GOÛT



Source : <https://www.legout.com/actualites/>

LA SEMAINE DU GOÛT

35^{ème} édition de la
Semaine du Goût
du 14 au 20 octobre
2024

Depuis 1990, la Semaine du Goût s'inscrit comme la plus grande mobilisation en France entre les acteurs du goût et leurs publics. Bénéficiant du parrainage du

Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire, cette semaine d'animations pour éduquer au goût réunit tous les publics : les élèves de classes maternelles et élémentaires, leurs familles, leurs enseignants ; les agriculteurs-producteurs, les commerçants des métiers de bouche (le poissonnier, le boucher, le charcutier, le boulanger, le pâtissier...) et les restaurateurs ; les collectivités, des associations, et des établissements culturels.

LE CHEF GREGORY COHEN : UN PARRAIN ENGAGÉ

Parrain de l'événement pour la quatrième année, le Chef Gregory Cohen renouvelle son engagement dans la transmission pour le goût.

« La sensibilisation au bien manger est primordial pour moi, et encore plus auprès des enfants pour éveiller (stimuler) leur curiosité. C'est pour cela que je m'engage avec la Semaine du Goût pour transmettre et créer du lien entre les professionnels du goût et les futures générations. »

La Semaine du Goût a également la chance d'être accompagnée par 13 (treize) Ambassadeurs, un par région : chefs, boulangers, primeur (le vendeur de fruits et légumes), boucher, chocolatier, poissonnier, fromager...

Semaine du Goût : le b.a.-ba de l'équilibre alimentaire

Le terme « équilibre alimentaire » est employé à toutes les sauces, mais il n'est pas toujours évident de comprendre son mécanisme et de le mettre en pratique. Pour y voir plus clair, la Semaine du Goût présente les points clés de ces bonnes habitudes du quotidien.



Les principes de l'équilibre alimentaire

Dès le plus jeune âge, il est essentiel de transmettre les règles d'un bon équilibre alimentaire et de faire connaître ses effets sur la santé. À l'école et en famille, les repas sont des moments privilégiés pour communiquer ces bases essentielles de la vie quotidienne, à commencer par les caractéristiques et le rôle de chaque famille de produits.

Les aliments du quotidien sont :

- les fruits et légumes pour l'apport en fibres, vitamines et minéraux (5 portions par jour) ;
- **les féculents (les aliments qui contiennent de la fécule)** pour l'énergie nécessaire au fonctionnement des muscles et du cerveau (si possible complets) ;
- les viandes, les volailles, les poissons et les œufs pour les protéines (1 à 2 portions par jour) ;
- les produits laitiers pour le calcium et les protéines utiles à la croissance et à la solidité des dents et des os (3 portions par jour) ;
- les matières grasses ajoutées, sources d'énergie et nécessaires à l'entretien des cellules (en petites quantités) ;
- une poignée par jour de **fruits à coque (des fruits secs)** sans sel ajouté et l'eau.



En outre, s'il n'existe pas d'aliment interdit, il est conseillé de limiter les produits gras et sucrés, ainsi que le sel qui ne présente pas d'intérêt nutritionnel pour le corps.

Quant aux proportions, le Plan National Nutrition Santé (PNNS) fournit les indications suivantes :

- la portion de féculents et la portion de fruits et légumes correspondent à la taille du poing ;
- la portion de viande équivaut à la paume de la main ;
- la portion de poisson à toute la main, paume et doigts compris ;
- la portion de fromage égale la taille du pouce ;
- et la portion de matières grasses ne dépasse pas la dernière phalange du pouce.



De la diversité et du fait maison

Pour bien appliquer ces principes élémentaires, il convient d'intégrer autant de diversité possible dans l'assiette. Dès le plus jeune âge, il s'agit alors de développer une forme de curiosité alimentaire, en variant **les textures (les consistances)**, les recettes et en testant de

nouveaux aliments.

De fait, l'équilibre alimentaire consiste à privilégier le fait maison à partir de **produits bruts (non transformés)**, de saison et locaux. Ces choix sont déterminants dans l'apprentissage du goût et l'éveil des enfants en termes de nutrition et d'enjeux environnementaux.

L'équilibre alimentaire, un état d'esprit (une mentalité)

Intégrer les bases de l'équilibre alimentaire, c'est également apprendre à écouter ses besoins et les signaux envoyés par le cerveau. La sensation de faim indique un manque d'énergie, tandis que la satiété prévient qu'il est temps d'arrêter de manger.

Enfin, la qualité du sommeil et la fréquence d'une activité physique entrent aussi en jeu dans l'équilibre alimentaire. Au même titre que prendre ses repas dans un environnement agréable et sans distraction, ces deux composantes essentielles participent au bon développement de l'enfant et à **son épanouissement (son développement et son bien-être)** général.

Après avoir lu le document, répondez aux questions en cochant (☒) les bonnes réponses.

Compréhension écrite

- | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 1) Cette année, la Semaine du Goût a lieu au printemps. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 2) Elle est destinée exclusivement aux professionnels de la cuisine. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 3) Le Chef Grégory Cohen sponsorise cette manifestation pour la 4 ^e année. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 4) Les « Ambassadeurs », qui accompagnent cet événement, sont tous des cuisiniers. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 5) Il est primordial d'enseigner aux enfants comment bien se nourrir. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 6) On recommande de manger au moins cinq fruits et légumes quotidiennement. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 7) Les aliments qui contiennent de la fécule fournissent de l'énergie qui est indispensable aux muscles et au cerveau. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 8) Il est conseillé de consommer, tous les jours, des protéines animales en grande quantité. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 9) On trouve du calcium dans les laitages. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 10) La consommation de lipides doit être limitée. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 11) Les fruits à coque sont, par exemple, la pistache, la noix, l'amande et la noisette. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 12) Il faut éviter de trop varier son alimentation. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 13) Il est préférable de consommer des produits transformés. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 14) Lorsque l'on est rassasiés, il faut arrêter de manger. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 15) Au delà de la nourriture, d'autres facteurs sont à prendre en compte quand on parle d'équilibre alimentaire. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |

Compréhension écrite - CORRECTION

- | | | |
|--|--|--|
| 1) Cette année, la Semaine du Goût a lieu au printemps. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input checked="" type="checkbox"/> FAUX |
| 2) Elle est destinée exclusivement aux professionnels de la cuisine. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input checked="" type="checkbox"/> FAUX |
| 3) Le Chef Grégory Cohen sponsorise cette manifestation pour la 4 ^e année. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 4) Les « Ambassadeurs », qui accompagnent cet événement, sont tous des cuisiniers. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input checked="" type="checkbox"/> FAUX |
| 5) Il est primordial d'enseigner aux enfants comment bien se nourrir. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 6) On recommande de manger au moins cinq fruits et légumes quotidiennement. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 7) Les aliments qui contiennent de la fécule fournissent de l'énergie qui est indispensable aux muscles et au cerveau. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 8) Il est conseillé de consommer, tous les jours, des protéines animales en grande quantité. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input checked="" type="checkbox"/> FAUX |
| 9) On trouve du calcium dans les laitages. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 10) La consommation de lipides doit être limitée. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 11) Les fruits à coque sont, par exemple, la pistache, la noix, l'amande et la noisette. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 12) Il faut éviter de trop varier son alimentation. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input checked="" type="checkbox"/> FAUX |
| 13) Il est préférable de consommer des produits transformés. | <input type="checkbox"/> VRAI | <input checked="" type="checkbox"/> FAUX |
| 14) Lorsque l'on est rassasiés, il faut arrêter de manger. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |
| 15) Au delà de la nourriture, d'autres facteurs sont à prendre en compte quand on parle d'équilibre alimentaire. | <input checked="" type="checkbox"/> VRAI | <input type="checkbox"/> FAUX |

Expression orale autour du sujet Lexique vu pendant le cours

Une tranche de jambon, une tranche de pain.

Un enjeu ; un défi

Je suis tout à fait d'accord !

Assaisonner ; un assaisonnement

Les repas de la journée : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter, le dîner

Certains (mauvais aliments) peuvent faire ralentir le métabolisme

Les conséquences néfastes d'une mauvaise alimentation sur l'organisme : des maladies telles que l'obésité, le diabète, le cholestérol, l'hypertension, etc.

Cela peut aussi causer des allergies et des intolérances alimentaires

Avoir de mauvais résultats d'analyse de sang, de mauvaises valeurs

Des ingrédients cachés (sel, sucre, gras)

Les produits confectonnés (des biscuits par exemple)

Le sucre, le gras et le sel peuvent provoquer une certaine dépendance

Les personnes qui fournissent les repas aux cantines scolaires

Le yaourt / le yogourt (type grec, plus dense, plus épais)

Le cours du vendredi 8 novembre 2024 est annulé en raison des grèves des transports.

Nous récupérerons en février.