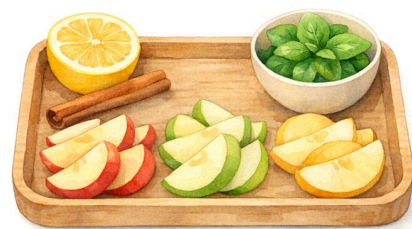


Semaine du goût 2026

Du lundi 12 au dimanche 18 octobre 2026

Un kit Montessori à imprimer pour la maison, la crèche ou la maternelle : un programme de 7 jours, une fiche de dégustation, un loto des odeurs, un carnet du goût et un diplôme du petit goûteur.



Le programme des 7 jours

Lundi 12
J'observe

La vue. Sur un plateau, trois aliments de la même famille (pomme rouge, verte et jaune). L'enfant pointe, trie et rapproche par couleur, forme et taille.

Gommette sous la bonne couleur ou photo du tri.

Mardi 13
Je sens

L'odorat. Petits pots opaques : basilic, cannelle, cacao, citron. L'enfant ouvre, sent, associe à la bonne carte ou nomme l'odeur.

Loto des odeurs (page 3).

Mercredi 14
Je touche

Le toucher. Banane lisse, kiwi duveteux, pain sec, concombre humide. On cherche les mots : doux, rugueux, froid, humide.

Deux mots de texture notés dans le carnet.

Jeudi 15
Je goûte

Le goût. Très petites portions, une seule nouveauté à la fois : compote sans sucre, yaourt nature, quartier de poire, carotte cuite. Sucré, salé, acide, amer, umami.

Fiche de dégustation (page 2).

Vendredi 16
Je compare

Tous les sens. Le même aliment chaud puis froid, une pomme croquante puis une pomme cuite. L'enfant classe, dit ce qui change et choisit.

Pastille verte, orange ou rouge.

Samedi 17
Je cuisine

Les gestes. Tartine ricotta-concombre, salade de fruits ou eau parfumée menthe-citron. Laver, éplucher, couper avec un outil adapté, assembler.

Photo ou recette dictée à l'adulte.

Dimanche 18
Je raconte

Le langage. On reprend les photos : qu'as-tu senti, touché, préféré, refusé, comparé ? L'enfant met des mots sur sa semaine.

Carnet du goût (page 4) et diplôme (page 5).

Sécurité et allergies. Un aliment nouveau à la fois, étiquettes lues, PAI et consignes des familles respectés, surfaces nettoyées. On ne force jamais : l'enfant a le droit de sentir, de goûter puis de recracher.

Ma fiche de dégustation

Pour chaque aliment, je coche la saveur que je reconnais, puis je colorie la pastille qui dit ce que j'en pense. Nom : _____ Date : ____ octobre 2026

Mon aliment	sucré	salé	acide	amer	umami	Mon avis
Je dessine ou j'écris l'aliment	☐	☐	☐	☐	☐	☐ j'aime ☐ je découvre ☐ pas pour moi
Je dessine ou j'écris l'aliment	☐	☐	☐	☐	☐	☐ j'aime ☐ je découvre ☐ pas pour moi
Je dessine ou j'écris l'aliment	☐	☐	☐	☐	☐	☐ j'aime ☐ je découvre ☐ pas pour moi
Je dessine ou j'écris l'aliment	☐	☐	☐	☐	☐	☐ j'aime ☐ je découvre ☐ pas pour moi
Je dessine ou j'écris l'aliment	☐	☐	☐	☐	☐	☐ j'aime ☐ je découvre ☐ pas pour moi

Des mots pour le dire : croquant, fondant, juteux, moelleux, dur, mou, lisse, rugueux, piquant, doux, froid, tiède, chaud, parfumé, fort, léger.

Le loto des odeurs

Découpez les 8 cartes. Mettez un peu de chaque ingrédient dans un petit pot opaque fermé par un tissu fin. L'enfant sent un pot sans regarder, puis le pose sur la carte qui correspond. Commencez avec 3 ou 4 odeurs très différentes.



Basilic



Cannelle



Cacao



Citron



Menthe



Vanille



Orange



Thym

Mon carnet du goût

Chaque jour, un dessin, une photo ou un mot dicté à l'adulte. Dimanche 18 octobre, on relit le carnet ensemble et on raconte sa semaine.

Lundi 12

J'ai observé (je dessine ou je colle une photo)

J'ai aimé : ☐ oui ☐ un peu ☐ pas encore

Mardi 13

J'ai senti (je dessine ou je colle une photo)

J'ai aimé : ☐ oui ☐ un peu ☐ pas encore

Mercredi 14

J'ai touché (je dessine ou je colle une photo)

J'ai aimé : ☐ oui ☐ un peu ☐ pas encore

Jeudi 15

J'ai goûté (je dessine ou je colle une photo)

J'ai aimé : ☐ oui ☐ un peu ☐ pas encore

Vendredi 16

J'ai comparé (je dessine ou je colle une photo)

J'ai aimé : ☐ oui ☐ un peu ☐ pas encore

Samedi 17

J'ai cuisiné (je dessine ou je colle une photo)

J'ai aimé : ☐ oui ☐ un peu ☐ pas encore

Dimanche 18

Je raconte ma semaine (je dessine ou je colle une photo)

J'ai aimé : ☐ oui ☐ un peu ☐ pas encore

Mon aliment préféré

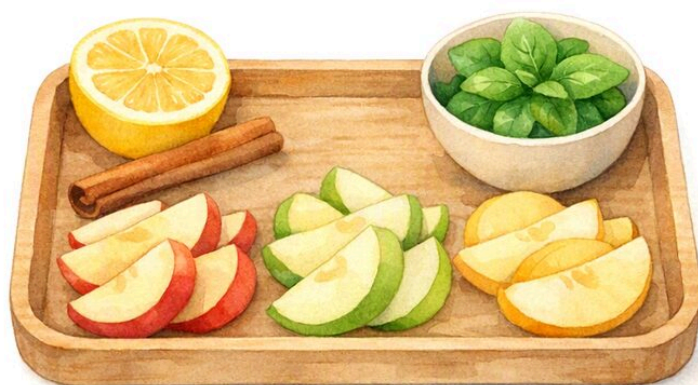
Ce que j'ai le plus aimé (je dessine ou je colle une photo)

J'ai aimé : ☐ oui ☐ un peu ☐ pas encore

SEMAINE DU GOÛT 2026

Diplôme du petit goûteur

du 12 au 18 octobre 2026



Décerné à _____

pour avoir observé, senti, touché, goûté, comparé, cuisiné et raconté pendant
toute la Semaine du goût.

j'observe

je sens

je touche

je goûte

je compare

je cuisine

je raconte

Date

Signature