

DÉFI EN FAMILLE

LA SEMAINE DU GOÛT

DU 12 AU 18 OCTOBRE 2026



Caaps



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

À LA CHASSE AUX SENTEURS

10 min

Dès 3 ans

IL VOUS FAUT :

3 à 5 aliments, épices ou herbes aromatiques

LE DÉFI :

- 1 Choisissez ensemble quelques senteurs et placez-les dans de petit récipients.
- 2 Fermez les yeux, sentez doucement puis tentez de reconnaître chaque élément.
- 3 Décrivez le parfum : doux, fruité, frais, puissant... Quel souvenir évoque-t-il ?

À VOUS DE RACONTER

Quelle senteur vous a le plus surpris ?

GOÛTER AVEC SES 5 SENS

15 min

Tous âges



IL VOUS FAUT :

Une petite quantité d'un aliment apprécié par toute la famille

LE DÉFI :

- 1 Regardez sa forme et ses couleurs. Touchez-le et décrivez sa texture.
- 2 Sentez-le, puis écoutez les sons produits lorsque vous le manipulez ou le croquez.
- 3 Goûtez lentement. Chacun raconte ce qu'il ressent : toutes les réponses sont possibles.

À VOUS DE RACONTER

Qu'avez-vous remarqué de nouveau ?

MON BAROMÈTRE DE LA FAIM



5 min

Dès 4 ans

IL VOUS FAUT :

Aucun matériel, simplement un temps calme

LE DÉFI :

- 1 Avant de manger, observez votre corps : pas faim, un peu faim ou très faim ?
- 2 Après le repas, refaites la pause : encore faim, confortable ou très rempli ?
- 3 Comparez vos ressentis sans les juger. Ils peuvent être différents pour chacun.

À VOUS DE RACONTER

Quel signal votre corps vous envoie t-il ?

LE GOÛTER SURPRENANT

30 min

En famille



IL VOUS FAUT :

La recette CAAPS du gâteau au chocolat et aux haricots rouges

LE DÉFI :

- 1 Préparez le gâteau ensemble et gardez, si vous le souhaitez, l'ingrédient mystère secret.
- 2 Observez, sentez et décrivez la texture du gâteau avant de le goûter.
- 3 Tentez de deviner l'ingrédient inattendu, puis partagez vos impressions.

À VOUS DE RACONTER

Aviez-vous reconnu les haricots rouges ?

MON PIQUE-NIQUE D'AUTOMNE HIVER

20 min

En famille



IL VOUS FAUT :

Une feuille, un crayon et le flyer CAAPS



LE DÉFI :

- 1 Choisissez un féculent et une source de protéines.
- 2 Ajoutez un fruit ou un légume, puis un produit laitier selon vos habitudes
- 3 Imaginez votre menu et préparez une jolie boîte réutilisable pour limiter les déchets.

À VOUS DE RACONTER

Quel menu donnera envie à toute la famille ?