

Un matin malin!

L'objectif de cet exercice est de vérifier si les enfants ont assimilé les règles de base de la composition d'un petit-déjeuner équilibré. Il s'agit de leur proposer, à partir d'un buffet virtuel, d'imaginer un menu « idéal ».

MATÉRIEL:

- 24 étiquettes de 4 couleurs différentes, correspondant chacune aux différentes familles d'aliments (vous pourrez les imprimer et les préparer au préalable cf planche d'étiquettes fournie page 2)
 - PRODUITS LAITIERS | étiquettes bleues : yaourt, petit-suisse, verre de lait, bol de chocolat au lait, fromage, beurre.
 - PRODUIT CÉRÉALIER | étiquettes jaunes : croissant, biscotte, baquette, pain complet, crêpe, pain au lait.
 - PRODUIT FRUITIER | étiquettes vertes : compote pomme-abricot, jus d'orange, smoothie à la mangue, banane, salade de fruits, confiture de fraise.
 - BOISSON | étiquettes blanches : thé, verre de lait, eau, bol de chocolat au lait, jus de pomme
- Assiettes (en carton ou impression de la feuille « l'assiette du petit-déjeuner de... » fournie page 3)
- Stylos

DÉROULÉ DE L'ATELIER

- 1 Distribuez une assiette et un jeu d'étiquette (classé par catégorie de couleur) à chaque enfant et demandez-leur d'inscrire leur prénom sur l'assiette.
- 2 Sans expliquer le code couleur, mais après avoir partager les connaissances sur le petit-déjeuner, invitez-les à composer une assiette de petit-déjeuner à leur goût.
- 3 Chaque élève choisit son « menu idéal » à partir des étiquettes et les place dans son assiette. S'il manque des produits qu'il souhaiterait intégrer dans son petit-déjeuner, il peut les noter directement dans l'assiette.
- 4 Les propositions d'assiettes sont ensuite commentées avec l'ensemble de la classe.

Suggestions de questions pour alimenter le débat

A quelles familles d'aliments correspondent les couleurs ?

Bleu : famille des produits laitiers Jaune : familles des produits céréaliers

Vert : produit fruitier Blanc : les boissons

Pour plus de détails sur les caractéristiques nutritionnelles de chaque famille de produits, se référer à la « fiche contenu_petit-déjeuner ».

- Comment l'assiette doit-elle être composée, dans l'idéal ? 1 produit de chaque famille
 Compte-t-elle bien un produit de chaque famille ?
- Quelles sont les produits s'intégrant dans deux familles d'aliments ?

 Le lait et les jus de fruits, entrant respectivement dans la famille des boissons et dans celle des produits laitiers ou fruitiers. Ces produits apportent de nombreux nutriments et sont également intéressants pour s'hydrater.
- Les assiettes pourront aussi servir de support pour évoquer les préférences gustatives des enfants : sucré vs salé, fruits favoris, etc.













THE **YAOURT CROISSANT CONFITURE DE FRAISE VERRE DE LAIT** JUS D'ORANGE **VERRE DE LAIT BISCOTTE** EAU BAGUETTE SALADE DE FRUITS **PETIT-SUISSE BOL DE CHOCOLAT FROMAGE** PAIN COMPLET **BANANE AU LAIT BOL DE CHOCOLAT CREPE** COMPOTE POMME-ABRICOT JUS DE POMME **AU LAIT** JUS DE POIRE **BEURRE** PAIN AU LAIT **SMOOTHIE MANGUE**

