

- Fiches ressources
 - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

1. Rééquilibrer sans casse-tête

Objectif : trouver des solutions pour que le dîner d'une famille permette à chaque membre de rééquilibrer ses apports nutritionnels sur la journée.

Déroulement : travail en petits groupes à partir d'un tableau montrant les repas de différents membres d'une famille sur une journée.

Public concerné : Cycles II et III

Contenu de la séance :

Compléter le tableau pour équilibrer les menus.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Père	Café, tartine de pain	Sandwich jambon beurre Beignet aux pommes	Pain au chocolat Jus d'orange	Légumes, féculents Œuf ou poisson, produits laitiers, fruits, pain
Mère	Thé, 4 biscottes beurrées et confiturées yaourt, jus d'orange	Cabillaud riz, fromage blanc avec du miel, pain	Pomme	Légumes, pain, produit laitier, fruit
Lucile	Céréales avec du lait, compote de pommes	Carottes râpées, steak, frites, portion de camembert, pain	Jus de fruits, pain d'épice	Légumes, pain, produit laitier, fruit
Oscar	Jus d'orange, yaourt	Sandwich au fromage, flan	Yaourt à boire, 4 biscuits, compote de pommes	Légumes, viande ou poisson ou œufs, fruits

Colorie chaque aliment avec la couleur de sa famille d'aliments : **Bleu** pour produits laitiers, **Rouge** pour les féculents, légumineuses, **Orange** pour les fruits et légumes, **Violet** pour les viandes, poissons et œufs.

Compte pour chaque personne, chaque famille d'aliments et le nombre de fois où elle est consommée dans la journée.

Que devrait manger chaque membre de la famille pour rééquilibrer sa journée ?

Voir tableau

Est-ce simple pour la personne qui cuisine de trouver une idée de repas qui convienne à tous ?

Non !

Comment pourraient-ils s'organiser ? Quelle solution trouver ?

Faire des « bols » proposant des plats différents : du riz, des légumes, des crudités, etc.

Chacun pourra piocher ce dont il a besoin. Un plat unique ne conviendrait pas, car il ne respecterait pas l'équilibre nutritionnel de chacun sur la journée.

✓ Fiches élèves

1. Rééquilibrer sans casse-tête

Compléter le tableau pour équilibrer les menus.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Père	Café, tartine de pain	Sandwich jambon beurre Beignet aux pommes	Pain au chocolat Jus d'orange	
Mère	Thé, 4 biscottes beurrées et confiturées yaourt, jus d'orange	Cabillaud riz, fromage blanc avec du miel, pain	Pomme	
Lucile	Céréales avec du lait, compote de pommes	Carottes râpées, steak, frites, portion de camembert, pain	Jus de fruits, pain d'épice	
Oscar	Jus d'orange, yaourt	Sandwich au fromage, flan	Yaourt à boire, 4 biscuits, compote de pommes	

Colorie chaque aliment avec la couleur de sa famille d'aliments : **Bleu** pour produits laitiers, **Rouge** pour les féculents, légumineuses, **Orange** pour les fruits et légumes, **Violet** pour les viandes, poissons et œufs.

Compte pour chaque personne, chaque famille d'aliments et le nombre de fois où elle est consommée dans la journée.

Que devrait manger chaque membre de la famille pour rééquilibrer sa journée ?

Est-ce simple pour la personne qui cuisine de trouver une idée de repas qui convienne à tous ?

Comment pourraient-ils s'organiser ? Quelle solution trouver ?

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN - Prévention Santé **MGEN**
3 Square Max Hymans - 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com