

- Fiches ressources
  - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

### 1. Le déjeuner idéal

**Objectif :** Savoir quels sont les apports nécessaires du déjeuner. Comprendre comment équilibrer son alimentation. Savoir faire les bons choix au self.

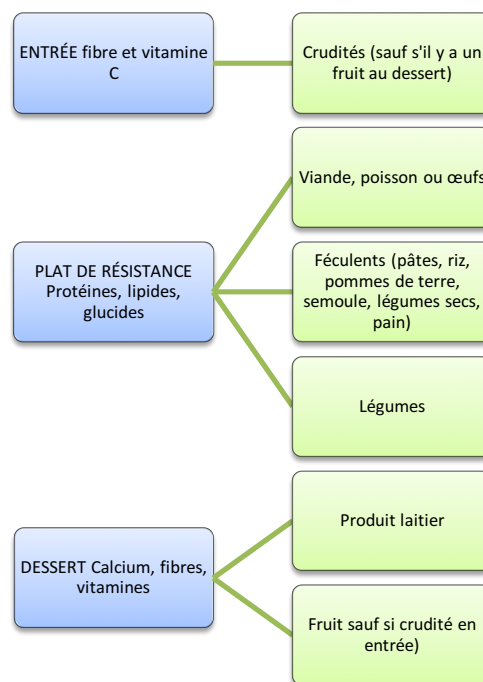
**Déroulement :** Construction d'un arbre décisionnel pour savoir quels aliments doivent figurer au repas et dans quelles conditions le déjeuner doit être pris.

**Public concerné :** Cycle II et Cycle III

**Contenu des séances :**

Préparer une affiche avec un arbre :

Selon le niveau de la classe, on pourra faire figurer quelques éléments pour compléter ensemble le schéma représentant les apports d'un déjeuner équilibré.



### 2. Et si je ne peux pas manger à la maison ou à la cantine ?

**Objectif :** Savoir trouver des alternatives pour manger le plus correctement possible, sans déséquilibrer les apports nutritionnels.

**Déroulement :** Construction d'un arbre décisionnel pour trouver des alternatives qui respectent l'équilibre alimentaire.

**Public concerné :** Cycle III, collégiens, lycéens.

**Contenu des séances :**

Travail en groupe. Construction commune d'un arbre décisionnel en partant du point de départ suivant :

Voir avec l'infographiste pour la construction d'un arbre décisionnel correspondant au texte suivant.

C'est l'heure du déjeuner :

- Je peux manger chez moi
- Je ne peux pas manger chez moi.
  - Je peux manger à la cantine
  - Je ne peux pas manger à la cantine
    - Je peux apporter un repas dans une boîte.
      - Une salade composée maison est une solution pratique et équilibrée : riz, tomates, poivrons, anchois, haricots verts, œuf dur ou cubes de viande froide ou miettes de thon, dés de fromage + un fruit. On peut remplacer la base de riz par des pâtes, des lentilles, de la quinoa.
    - Je ne peux pas apporter de repas dans une boîte.
      - Je peux acheter à manger à la boulangerie.
        - ❖ Je choisis par exemple une quiche, un jus de fruits.

Poursuivre la séance en déclinant toutes les idées de repas le plus équilibré possible pris hors de la maison ou de la cantine.

### 3. Je n'ai pas bien mangé au petit-déjeuner ou à midi.

**Objectif :** Trouver des solutions pour maintenir un équilibre alimentaire sur la journée. Comprendre que l'on peut respecter les besoins de son corps.

**Déroulement :** Début de séance en travail individuel, puis séance de travail en commun.

**Public concerné :** Cycles II et III, collégiens, lycéens

**Contenu des séances :**

Compléter les tableaux de menus afin de rééquilibrer les apports nutritionnels.

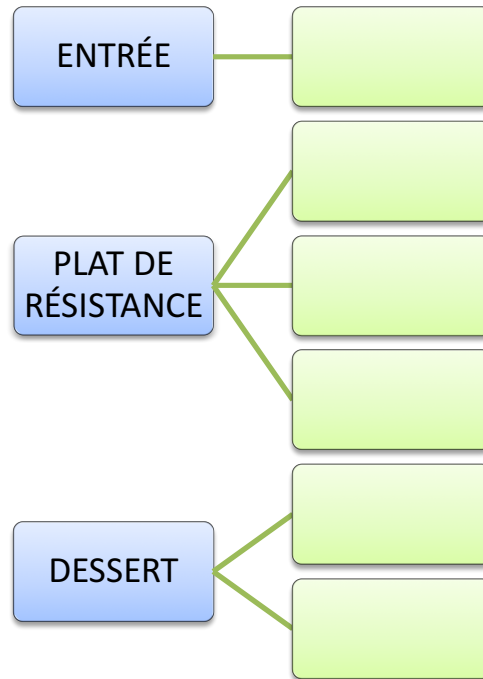
Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Bol de chocolat, tartine beurrée, compote de pommes	Œufs sur le plat, purée de pomme de terre, haricots verts, fromage	Pain avec 4 carreaux de chocolat, verre de lait, jus d'abricot	Soupe de légumes, Pâtes, entremets à la vanille, compote de pommes
Bol de céréales, yaourt, jus d'orange	Viande, épinards, fromage, banane	Pain au chocolat, pomme, yaourt à boire	Lentilles, Courgettes poêlées, pain, yaourt, salade de fruits
Jus d'orange, biscottes	Quiche, yaourt à boire, fromage blanc, compote de pommes	4 biscuits, petits-suisseuses avec du sucre, fraises	Lasagnes végétariennes, œufs au lait, kiwi
Pain confituré, café au lait	Sandwich au fromage, pomme jus d'orange	Pain, compote, yaourt à boire	Poisson, épinards, riz, fromage, salade de fruits

Le dîner peut permettre un rééquilibrage alimentaire.

✓ Fiches élèves

1. Le déjeuner idéal

Complète l'arbre ci-dessous



2. Et si je ne peux pas manger à la maison ou à la cantine ?

- C'est l'heure du déjeuner :

Arbre décisionnel

- En reprenant l'exemple de ce que je peux manger en apportant mon panier-repas, je trouve d'autres idées d'aliments que je peux apporter.
- En reprenant l'exemple de ce que je peux manger en achetant à manger à la boulangerie, je trouve d'autres idées d'aliments que je peux apporter. Je fais la liste de ce que je dois éviter à la boulangerie.

### 3. Je n'ai pas bien mangé au petit-déjeuner ou à midi.

Certains menus ne sont pas bien équilibrés, il manque des aliments pour certains repas. Trouve à quelle famille ils appartiennent et compense en les mettant pour un repas suivant.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Bol de chocolat, tartine beurrée, compote de pommes	Œufs sur le plat, purée de pomme de terre, haricots verts, fromage, pomme	Pain avec 4 carreaux de chocolat, verre de lait, jus d'abricot, compote de pommes	Soupe de légumes, Pâtes, entremets à la vanille
Bol de céréales, yaourt, jus d'orange	Viande, épinards, fromage, banane	Pain au chocolat, pomme, yaourt à boire	Lentilles, Courgettes poêlées, yaourt, salade de fruits
Jus d'orange, biscottes	Quiche, yaourt à boire, compote de pommes	4 biscuits, petits-suisseuses avec du sucre, fraises	Lasagnes végétariennes, œufs au lait, kiwi
Pain confituré, café au lait	Sandwich au fromage, pomme	Pain, compote, yaourt à boire	Épinards, riz, fromage, salade de fruits

Le dîner peut permettre un rééquilibrage alimentaire.

**INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**

**ADOSEN** - Prévention Santé **MGEN**  
3 Square Max Hymans - 75015 Paris  
[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)