

- Fiches ressources
  - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

### 1. Pourquoi le goûter est-il important ?

Objectif : Comprendre que le goûter est un repas essentiel.

Déroulement : Travail individuel pour répondre à un questionnaire. Mise en commun à l'oral.

Public concerné : Cycle II et cycle III

Contenu des séances :

- Questionnaire individuel et mise en commun des réponses.
  - À quel moment goûtes-tu ?
    - Le goûter ne doit pas être pris après 17 heures, sous peine de ne pas avoir faim pour le repas du soir et de ne pas manger équilibré.
  - Pourquoi est-ce un repas important ?
    - Le goûter permet de reprendre de l'énergie et d'attendre le repas sans avoir envie de grignoter. Le goûter répond à un besoin physiologique.
  - Où prends-tu le goûter ?
    - Le goûter doit se prendre au calme. Si vous êtes à l'école à l'heure du goûter, vous pouvez prévoir d'apporter un goûter équilibré. Si vous achetez une viennoiserie à la boulangerie, pensez à prendre un jus de fruit en rentrant à la maison.
  - Que risque-t-il de survenir si on ne prend pas de goûter ?
    - Si on ne prend pas de goûter, on risque de se sentir fatigué pour la fin de la journée et d'avoir faim.
    - On risque de grignoter. Les grignotages apportent souvent trop de graisses ou de sucres. Ils décalent la sensation de faim : on risque de ne plus avoir faim pour le dîner. Les enfants qui grignotent ont plus tendance à être en surpoids que les enfants qui font un goûter structuré.
    - En ne goûtant pas, on n'a pas suffisamment d'apports de fruits, laitage et céréales sur la journée.

### 2. Que manger pour le goûter ?

Objectif : Savoir quels sont les aliments indispensables pour un goûter équilibré. Savoir adapter un goûter à différentes circonstances. Faire que l'alimentation ne soit pas un frein à la sociabilisation (on peut avoir un copain diabétique, en surpoids ou cœliaque et partager un goûter avec lui).

Déroulement : Séance autour d'un jeu pour concevoir des goûters équilibrés et adaptés à différentes circonstances. En préalable, chaque élève apporte trois photos d'aliments qui peuvent constituer un goûter.

Public concerné : Cycle II et cycle III

Contenu des séances :

Les élèves viennent présenter les photos des trois aliments qu'ils ont apportées.

Chaque photo est classée dans sa famille d'aliments.

Définir quelles sont les familles d'aliments qui doivent être présentes au goûter.

Les autres familles d'aliments sont écartées. Le travail se poursuit avec les 3 familles indispensables au goûter : **produit céréalier, produit laitier, fruit.**

Pour chaque situation, les élèves essaient de concevoir un goûter équilibré en collant les photos des aliments correspondant et en faisant des associations correctes.

Situation	Produit céréalier	Produit laitier	Fruit	Remarques particulières
Goûter pour tous	Biscuits avec de la confiture 2 madeleines  2 tranches de pain d'épices Pain Pain et chocolat Céréales	Brique de lait à boire Bol de fromage blanc Yaourt  Fromage Yaourt Bol de lait	Compote de pommes Fraises  Poire  Clémentine Kiwis Pomme	Entre 16 et 17 heures
Si tu fais une séance de sport	Pain avec chocolat	Yaourt à boire	Mandarine	Le mieux est de prendre le goûter après le sport. Boire beaucoup d'eau.
Si tu es en surpoids	Pain	Fromage	Clémentine	Boire beaucoup d'eau
Si tu es intolérant au gluten	Gâteau de riz	(le lait est dans le gâteau de riz)	Jus de fruits	Pain ou biscuits sans gluten. Pas de farine de blé, avoine, seigle, orge.
Si tu es intolérant au lait de vache	Pain, biscuits ou gâteau sans lait	Eau minérale riche en calcium	Pomme	Si tu invites à goûter un ami allergique aux protéines de lait, ne fais pas de gâteau au yaourt.
Si tu es diabétique	Pain	Fromage	Jus de fruit	Pas de biscuits avec de la confiture ni de sodas.

✓ Fiches élèves

1. Pourquoi le goûter est-il important ?

Réponds aux questions suivantes.

- À quel moment goûtes-tu ?
  -
- Pourquoi est-ce un repas important ?
  -
- Où prends-tu le goûter ?
  -
- Que risque-t-il de survenir si on ne prend pas de goûter ?
  - 
  - 
  -

2. Que manger pour le goûter ?

À partir des familles d'aliments trouvées en classe, composer des goûters différents et pouvant convenir à chaque situation particulière.

Complète le tableau avec les idées trouvées.

Situation	Produit céréalier	Produit laitier	Fruit	Remarques particulières
Goûter pour tous				Entre 16 et 17 heures
Si tu fais une séance de sport				Le mieux est de prendre le goûter après le sport. Boire beaucoup d'eau.
Si tu es en surpoids				Boire beaucoup d'eau
Si tu es intolérant au gluten				Pain ou biscuits sans gluten. Pas de farine de blé, avoine, seigle, orge.
Si tu es intolérant au lait de vache				Si tu invites à goûter un ami allergique aux protéines de lait, ne fais pas de gâteau au yaourt.
Si tu es diabétique				Pas de biscuits avec de la confiture ni de sodas.

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