

- Fiches ressources
 - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

1. Quelles quantités manger entre 7 et 9 ans ?

Objectif : Visualiser les proportions d'aliments que les enfants doivent manger entre 7 et 9 ans.

Déroulement : Travail en atelier dans la cuisine de l'école. Travail en groupe. Chaque groupe prend en charge un des quatre repas.

Public concerné : Cycles II et III

Déroulement de la séance :

Matériel nécessaire : une baguette, des céréales pour petit déjeuner, bols, cuillères à soupe, à café, assiettes, les aliments cités dans le tableau ci-dessous.

Si le travail ne peut être fait qu'en classe, remplacer les aliments par de la pâte à modeler et du riz non cuit pour donner une idée des quantités.

À partir du tableau, les élèves composent pour chaque repas le plateau correspondant. Ils doivent évaluer au mieux les quantités correspondantes aux besoins selon les âges.

Les plateaux corrects sont ensuite photographiés et les photographies affichées dans un panneau montrant ce que doit être une alimentation saine et équilibrée.

	Féculent / Légumineuses	Viandes, poissons, œufs	Légumes, fruits	Produits laitiers	Graisses OU Sucres
Petit déjeuner	1/5 à ¼ de baguette OU 40 à 50 g de céréales		1 orange pressée	Un petit bol de lait + 2 cuil à café de chocolat en poudre	Beurre
Déjeuner	5 cuil à soupe de riz, pâtes ou pommes de terre ou légumes secs 1 tranche de pain	1 petit steak haché (80 g) OU 1 œuf	50 g de crudités 1 fruit	1 yaourt	1 cuil soupe d'huile, 1 cuil à café de beurre
Goûter	2 tranches de pain OU 6 à 7 petits beurres		1 fruit		4 carrés de chocolat ou 3 cuil à café de confiture
Dîner	5 cuil. à soupe de riz, 1 tranche de pain		Soupe de légumes, 150 g de ratatouille, 1 fruit	1/6 de camembert	1 noisette de beurre ou 1 cuil à soupe de crème

2. Quelles quantités manger entre 10 et 12 ans ?

Objectif : Visualiser les proportions d'aliments que les enfants doivent manger entre 10 et 12 ans.

Déroulement : Travail en atelier dans la cuisine de l'école. Travail en groupe. Chaque groupe prend en charge un des quatre repas.

Public concerné : Cycles II et III

Déroulement de la séance :

Matériel nécessaire : une baguette, des céréales pour petit déjeuner, bols, cuillères à soupe, à café, assiettes, les aliments cités dans le tableau ci-dessous.

Si le travail ne peut être fait qu'en classe, remplacer les aliments par de la pâte à modeler et du riz non cuit pour donner une idée des quantités.

À partir du tableau, les élèves composent pour chaque repas le plateau correspondant. Ils doivent évaluer au mieux les quantités correspondantes aux besoins selon les âges.

Les plateaux corrects sont ensuite photographiés et les photographies affichées dans un panneau montrant ce que doit être une alimentation saine et équilibrée.

	Féculent / Légumineuses	Viandes, poissons, œufs	Légumes, fruits	Produits laitiers	Graisses OU Sucres
Petit déjeuner	1/3 de baguette OU 60 à 70 g de céréales		1 verre de jus d'orange	Un petit bol de lait + 2 cuil à café de chocolat en poudre OU Un fromage frais	Beurre
Déjeuner	5 à 6 cuil à soupe de riz, pâtes ou pommes de terre ou légumes secs 30 g de pain (1/8 de baguette)	Viande ou poisson (100 g) OU 2 œufs	50 g de crudités 100 g de légumes 1 fruit	1 yaourt	1 cuil soupe d'huile, 1 cuil à café de beurre
Goûter	60 de pain (1/4 de baguette) OU 6 à 7 petits beurres		1 fruit	1/6 de camembert	4 carrés de chocolat ou 3 cuil à café de confiture
Dîner	5 à 6 cuil. à soupe de féculents, 30 g de pain (1/8 de baguette)		Soupe de légumes, 100 g de légumes, 1 fruit	1/6 de camembert	1 noisette de beurre ou 1 cuil à soupe de crème

3. Quelles quantités manger quand on est adolescent ?

Objectif : Visualiser les proportions d'aliments que les enfants doivent manger à l'adolescence.

Déroulement : Travail en atelier dans la cuisine de l'école. Travail en groupe. Chaque groupe prend en charge un des quatre repas.

Public concerné : Cycles II et III

Déroulement de la séance :

Matériel nécessaire : une baguette, des céréales pour petit déjeuner, bols, cuillères à soupe, à café, assiettes, les aliments cités dans le tableau ci-dessous.

Si le travail ne peut être fait qu'en classe, remplacer les aliments par de la pâte à modeler et du riz non cuit pour donner une idée des quantités.

À partir du tableau, les élèves composent pour chaque repas le plateau correspondant. Ils doivent évaluer au mieux les quantités correspondantes aux besoins selon les âges.

Les plateaux corrects sont ensuite photographiés et les photographies affichées dans un panneau montrant ce que doit être une alimentation saine et équilibrée.

	Féculent / Légumineuses	Viandes, poissons, œufs	Légumes, fruits	Produits laitiers	Graisses OU Sucres
Petit déjeuner	1/3 à 2/5 de baguette OU 60 à 70 g de céréales		1 verre de jus d'orange	Un petit bol de lait + 2 cuil à café de chocolat en poudre OU Un grand verre de yaourt à boire	Beurre
Déjeuner	5 à 8 cuil à soupe de riz, pâtes ou pommes de terre ou légumes secs 30 à 40 g de pain (1/8 à 1/6 de baguette)	Viande ou poisson (100 à 150 g) OU 2 œufs	50 g de crudités 100 g de légumes 1 fruit	1/6 à 1/5 de camembert	1 cuil soupe d'huile, 1 cuil à café de beurre
Goûter	60 à 80 g de pain (1/4 à 1/3 de baguette) OU 50 à 60 g de muesli		1 fruit	1 crème dessert ou 1 verre de lait	4 carrés de chocolat ou 3 cuil à café de confiture
Dîner	5 à 6 cuil. à soupe de féculents, 30 à 40 g de pain (1/8 à 1/6 de baguette)	100 à 150 g de poisson, viande ou 2 tranches de jambon ou 2 œufs	Soupe de légumes, 100 g de légumes, 1 fruit	1 yaourt aux fruits	1 noisette de beurre ou 1 cuil à soupe de crème

✓ **Fiches élèves**

1. Quelles quantités manger entre 7 et 9 ans ?

	Féculent / Légumineuses	Viandes, poissons, œufs	Légumes, fruits	Produits laitiers	Graisses OU Sucres
Petit déjeuner	1/5 à ¼ de baguette OU 40 à 50 g de céréales		1 orange pressée	Un petit bol de lait + 2 cuil à café de chocolat en poudre	Beurre
Déjeuner	5 cuil à soupe de riz, pâtes ou pommes de terre ou légumes secs 1 tranche de pain	1 petit steak haché (80 g) OU 1 œuf	50 g de cruautés 1 fruit	1 yaourt	1 cuil soupe d'huile, 1 cuil à café de beurre
Goûter	2 tranches de pain OU 6 à 7 petits beurrés		1 fruit		4 carrés de chocolat ou 3 cuil à café de confiture
Dîner	5 cuil. à soupe de riz, 1 tranche de pain		Soupe de légumes, 150 g de ratatouille, 1 fruit	1/6 de camembert	1 noisette de beurre ou 1 cuil à soupe de crème

2. Quelles quantités manger entre 10 et 12 ans ?

	Féculent / Légumineuses	Viandes, poissons, œufs	Légumes, fruits	Produits laitiers	Graisses OU Sucres
Petit déjeuner	1/3 de baguette OU 60 à 70 g de céréales		1 verre de jus d'orange	Un petit bol de lait + 2 cuil à café de chocolat en poudre OU Un fromage frais	Beurre
Déjeuner	5 à 6 cuil à soupe de riz, pâtes ou pommes de terre ou légumes secs 30 g de pain (1/8 de baguette)	Viande ou poisson (100 g) OU 2 œufs	50 g de cruautés 100 g de légumes 1 fruit	1 yaourt	1 cuil soupe d'huile, 1 cuil à café de beurre
Goûter	60 de pain (1/4 de baguette) OU 6 à 7 petits beurrés		1 fruit	1/6 de camembert	4 carrés de chocolat ou 3 cuil à café de confiture

Dîner	5 à 6 cuil. à soupe de féculents, 30 g de pain (1/8 de baguette)		Soupe de légumes, 100 g de légumes, 1 fruit	1/6 de camembert	1 noisette de beurre ou 1 cuil à soupe de crème
--------------	--	--	---	------------------	---

3. Quelles quantités manger quand on est adolescent ?

	Féculent / Légumineuses	Viandes, poissons, œufs	Légumes, fruits	Produits laitiers	Graisses OU Sucres
Petit déjeuner	1/3 à 2/5 de baguette OU 60 à 70 g de céréales		1 verre de jus d'orange	Un petit bol de lait + 2 cuil à café de chocolat en poudre OU Un grand verre de yaourt à boire	Beurre
Déjeuner	5 à 8 cuil à soupe de riz, pâtes ou pommes de terre ou légumes secs 30 à 40 g de pain (1/8 à 1/6 de baguette)	Viande ou poisson (100 à 150 g) OU 2 œufs	50 g de crudités 100 g de légumes 1 fruit	1/6 à 1/5 de camembert	1 cuil soupe d'huile, 1 cuil à café de beurre
Goûter	60 à 80 g de pain (1/4 à 1/3 de baguette) OU 50 à 60 g de muesli		1 fruit	1 crème dessert ou 1 verre de lait	4 carrés de chocolat ou 3 cuil à café de confiture
Dîner	5 à 6 cuil. à soupe de féculents, 30 à 40 g de pain (1/8 à 1/6 de baguette)	100 à 150 g de poisson, viande ou 2 tranches de jambon ou 2 œufs	Soupe de légumes, 100 g de légumes, 1 fruit	1 yaourt aux fruits	1 noisette de beurre ou 1 cuil à soupe de crème

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

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