

## L'alimentation

Objectifs : prise de conscience des risques liés à la consommation excessive de sucres, à l'importance de varier son alimentation

Matériel : morceaux de sucres, pictogrammes d'aliments, fleur alimentaire

Niveau : école élémentaire

Disposition : en cercle

### Présentation (5 min)

- Ma fonction : mon prénom, mes missions à l'ADOLEN

- Mise en place du cadre :

- droit de partager son ressenti et de s'exprimer
- devoir de lever la main pour que tout le monde puisse s'écouter
- on ne juge pas une personne mais une réponse
- chaque réponse apportée nous permettra d'enrichir nos connaissances
- c'est ok de ne pas vouloir parler, écouter c'est aussi participer

- Temps : durant cette heure nous allons parler de l'alimentation et plus particulièrement du sucre puis retour avec votre enseignant.

- Jeu brise glace : quel est votre plat préféré ?

### Activité 1 : Quelle assiette vous donne le plus envie ? (10min)

Quelle assiette vous donne le plus envie ?



Analyse des composants de chaque assiette :

Pâtes, bolognaise (sauce + viande), chèvre, lardons, tomates, salade, pain à burger, frites, steak, fromage...

→ Coller sur les pétales de la fleur alimentaire les catégories d'aliments

Lequel de ces repas est le plus équilibré ?

La salade est plus variée mais attention au piège, elle est peut-être beaucoup plus grasse que le burger !

Conclusion : tout dépend du dosage : transition avec l'activité autour des sucres

## **Activité 2 : Comparaison des aliments avec des morceaux de sucre (15min)**

Mise au centre des images d'aliments. Objectif : me dire quel équivalent en morceaux de sucre contient chaque aliment

*1 morceau de sucre = 6 grammes*

*Un enfant ne devrait pas dépasser 5 morceaux de sucre par jours...*

Une barre chocolatée = 5 morceaux

Une crème dessert = 2 morceaux

Un éclair au chocolat = 5 morceaux

100g de pâte à tartiner = 9 morceaux

Une cannette de soda = 7 morceaux

Une tablette de chocolat noir = 6 morceaux

Un yaourt sucré aux fruits = 3 morceaux

4 biscuits aux chocolats = 6 morceaux

Un petit beurre = 1 morceau

Un pain au chocolat = 3 morceaux

Un bol de céréales = 3 morceaux

Une cuillère de confiture = 2 morceaux

Une baguette de pain = 22 morceaux

## **Activité 3 : que doit-on manger au petit déjeuner ? (10min)**

*Pourquoi doit-on prendre un petit déjeuner ?*

- Faire le plein d'énergie
- Equilibre l'alimentation
- Etre en pleine forme toute la matinée

*Pourquoi doit-on faire le plein d'énergie ?*

Car la nuit, le corps utilise de l'énergie :

- Activité du coeur
- Respiration
- Digestion
- Rêves
- Croissance
- Maintien de la température dans le corps...

Petit déjeuner idéal :

- Produit laitier
- Fruit
- Produit céréalier
- Boisson

## **Conclusion (5min)**

Bilan de ce qui a été vu

*Mot de la fin* : inviter les élèves à terminer l'intervention par une phrase, un ressenti, un mot.