

Fiche 9 : La roue du p'tit déjeuner

Matériel





- Roue en annexe 9.1
- Photos d'aliments en annexe 9.2

Introduction :

Cette activité permettra de composer un petit déjeuner équilibré en fonction de ses goûts. La roue construite pourra être conservée par chacun.

Objectifs :

- Identifier l'importance du petit déjeuner
- Savoir composer un petit déjeuner équilibré en fonction de ses goûts

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Avoir une pensée critique
	Avoir une pensée créative
	Savoir prendre des décisions

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Construction d'une roue des groupes d'aliments

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Importance du petit déjeuner

En utilisant la technique du brainstorming, questionner les participants sur l'importance de prendre un petit déjeuner : "Savez-vous pourquoi c'est important de prendre un petit déjeuner ?".

25 min Temps 2 : Composition du petit déjeuner

Questionner les participants sur les composants possibles (les groupes d'aliments) du petit déjeuner, et associer une couleur à chacun. Vous pouvez vous aider de l'annexe 9.3.

Puis, en petit groupe, faire classer les "étiquettes aliments" correspondant aux groupes d'aliments abordés.

Une fois les groupes d'aliments clairement identifiés, présenter à nouveau les groupes un par un en précisant leur importance et ce qu'ils apportent au corps.

20 min Temps 3 : Assemblage individuel de la roue

Distribuer à chaque participant une roue (cf. Annexe 9.1). Demandez-leur de coller les aliments sur les couleurs (groupe d'aliments). L'objectif étant que les participants collent au moins un aliment dans chaque couleur non hachurée pour avoir un petit déjeuner équilibré.

Expliquer pourquoi la taille de chaque couleur est différente (cf. Annexe 9.3).

Variante :

Vous réalisez une roue à l'aide de disque de couleur, représentant chaque groupe d'aliments, sur lesquels les enfants collent les aliments, le tout relié par une attache parisienne. Vous pouvez faire le lien avec la fiche "Le tour du monde des petits déjeuners".



Pour aller plus loin :

- Jeu de l'oie du petit déjeuner



Annexe Fiche 9.1 : La roue du p'tit déjeuner

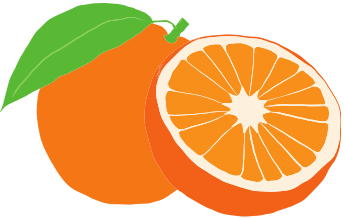
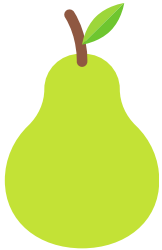
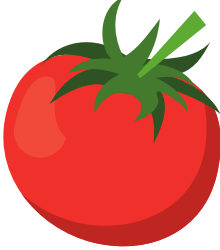

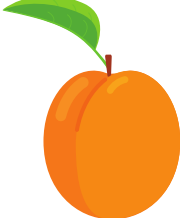
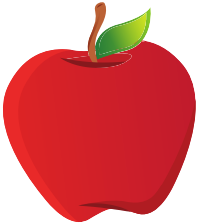

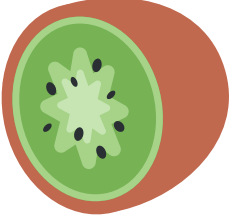

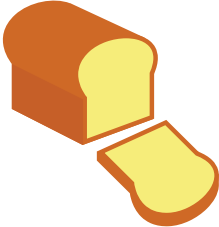



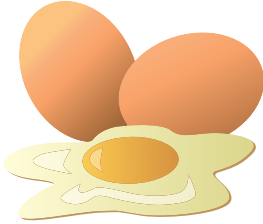


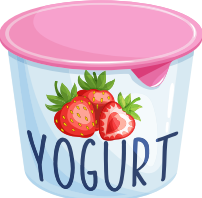
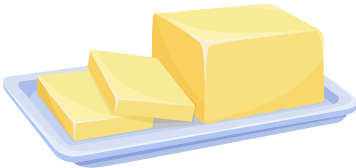

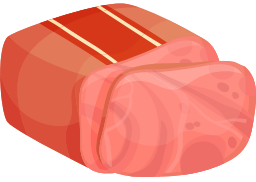


Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 9.2 : La roue du p'tit déjeuner

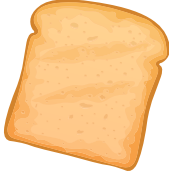
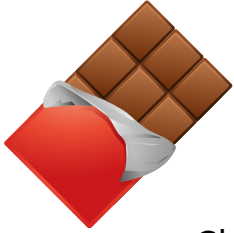

 Orange	 Poire	 Tomate	 Pêche	 Abricot
 Pomme	 Carotte	 Kiwi	 Croissant	 Brioche
 Cookies	 Pain	 Fromage	 Œufs	 Céréales
 Lait	 Yaourt aux fruits	 Beurre	 Banane	 Jambon blanc

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 9.2 : La roue du p'tit déjeuner









				
Crêpes	Pain de mie	Biscotte	Pâte à tartiner	Confiture
				
Miel	Jus d'orange	Eau	Bonbon	Chips
				
Camembert	Yaourt nature	Chocolat	Noisette	Noix
				
Amande	Jus d'amande	Muesli	Barre de céréales	Galette de riz

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Pour vous accompagner Fiche 9.3 : La roue du p'tit déjeuner











Groupe d'aliments	Couleur	Repère consommation	Rôles
Fruits et légumes		A chaque repas	Apportent de l'eau (hydratation), des fibres (régulent la digestion), vitamines (différents rôles selon les vitamines, ex : vitamine C (renforce les défenses immunitaire) et minéraux (différents rôles selon les minéraux)
Féculents		A chaque repas	Apportent des glucides complexes (source d'énergie), des vitamines. Si ce sont des légumineuses ou des féculents complets, ils apportent aussi des fibres (régulent la digestion).
Produits laitiers		3 à 4 par jour	Apportent du calcium (constitue les os), et des vitamines.
Boisson		1,5 L par jour environ	Permet l'hydratation du corps, apporte des minéraux
Viande, poisson, œufs		1 à 2 fois par jour	Apportent des protéines (constituants des muscles, d'hormones, ... de différents éléments du corps)
Fruits oléagineux		20g par jour (une petite poignée)	Apportent des acides gras insaturés (= le bon gras) (rôle dans le développement du cerveau, des yeux, des neurones), des minéraux et vitamines.
Matières grasses		A chaque repas environ 10 g	Apportent des acides gras différents si ce sont des matières grasses végétales ou animales (source d'énergie).
Produits sucrés, et/ou gras, et/ou salé		A limiter, à manger en petite quantité	Pour le plaisir !

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Pour vous accompagner Fiche 9.3 : La roue du p'tit déjeuner












Groupe d'aliments	Couleur	Repère consommation	Rôles
Fruits et légumes			 Les jus de fruits ne sont pas un fruit mais un produit sucré !
Féculents			<p>Les céréales dont les mueslis, et les barres de céréales peuvent êtres riches en sucre simple et matières grasses ajoutés, ils n'entrent donc pas dans cette catégorie mais dans celle des produits sucrés et/ou salé et/ou gras.</p>
Produits laitiers			
Boisson			 Les jus de fruits ne sont pas une boisson mais un produit sucré ! Le Jus d'amande est une boisson s'il n'y a pas de sucre ajouté, sinon c'est un produit sucré !

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Pour vous accompagner Fiche 9.3 : La roue du p'tit déjeuner

Groupe d'aliments	Couleur	Repère consommation	Rôles
Viande, poisson, œufs			
Fruits oléagineux			
Matières grasses			
Produits sucrés, et/ou gras, et/ou salé			
		 <p>Les céréales dont les mueslis, et les barres de céréales peuvent être riches en sucre simple et matières grasses ajoutés, quand c'est le cas ils entrent donc dans cette catégorie et non dans celle des féculents.</p>	
		 <p>Les jus de fruits ne sont pas un fruit ou une boisson mais un produit sucré !</p>	
		 <p>Le jus d'amande est un produit sucré s'il y a du sucre ajouté.</p>	

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?