

Fiche 10 : Le goûter

Matériel

- Stylos, feutres...
- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'apprendre de manière ludique à créer un goûter équilibré. Ils pourront également commencer à réfléchir sur leurs habitudes et l'utilisation de produits sucrés pour le goûter

Objectifs :

- Composer un goûter
- Identifier les aliments phares du goûter

Technique utilisée :

- Cartes aliments

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Le mixeur

Les participants par groupe de 2 doivent, parmi un ensemble de cartes aliments (annexe 10.1), composer leur goûter.

30 min Temps 2 : Restitution collective

L'animateur propose ensuite aux participants de présenter la composition de leur goûter.

15 min Temps 3 : Présentation des recommandations pour composer un goûter

L'animateur présente les recommandations. Un goûter doit être composé de deux familles d'aliments parmi les trois suivantes : 1 produit laitier et/ou un produit céréalier et/ou un fruit.



Pour aller plus loin :

- Stratégies pour améliorer les comportements des enfants au goûter 

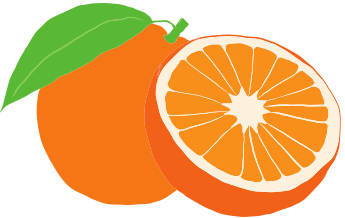
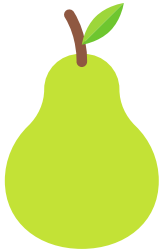
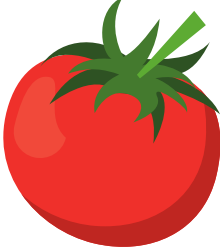
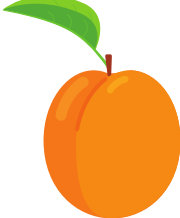
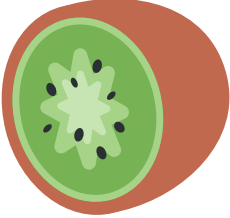
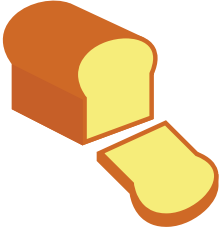
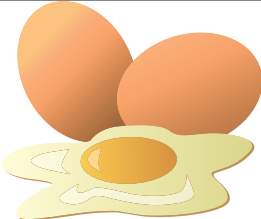
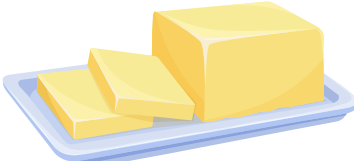
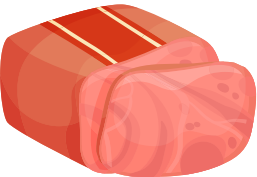
Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive Prendre des décisions constructives	

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 10.1 : Les cartes aliments

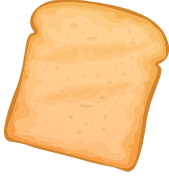
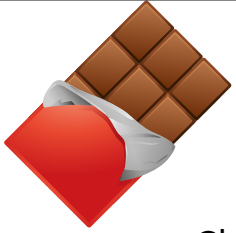
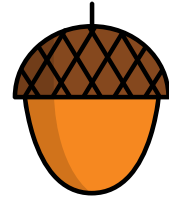
 Orange	 Poire	 Tomate	 Pêche	 Abricot
 Pomme	 Carotte	 Kiwi	 Croissant	 Brioche
 Cookies	 Pain	 Fromage	 Œufs	 Céréales
 Lait	 Yaourt aux fruits	 Beurre	 Banane	 Jambon blanc

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 10 : Les cartes aliments

				
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 ?