

Composer un bon petit déjeuner

Correspondance avec la page 4 du livret enseignant

Objectifs pédagogiques

composer un petit déjeuner en respectant les recommandations nutritionnelles

Lien programme scolaire : s'approprier les règles de nutrition

Cycle 2 : habitudes alimentaires quotidiennes, prise en compte du goût

Cycle 3 : faire le lien entre dépenses énergétiques et alimentation ; prendre conscience des besoins de son corps

Durée : 30 min

Pour composer un bon petit déjeuner, il faut au moins un produit laitier, un produit céréalier, un fruit (ou un jus de fruit) et une boisson. Dessine tes aliments préférés dans le tableau ci-dessous puis extrais et dessine de quoi élaborer un petit déjeuner équilibré qui te fera plaisir :

Mes aliments préférés	Mon bon petit déjeuner équilibré
Produit laitier	
Produit céréalier	
Fruit	
Boisson	

Approfondissement cycle 3

Adapter son petit déjeuner à ses activités

Pour bien démarrer ta journée après une longue nuit de sommeil, il te faut un petit déjeuner riche en énergie et en glucides. Complète le tableau suivant en choisissant des aliments que tu aimes et en fonction des activités de ta matinée.

Catégorie d'aliments	Petit déjeuner que je prends avant d'aller à l'école	Petit déjeuner que je prends le week-end en famille	Petit déjeuner que je prends avant une compétition sportive
Produit laitier : des protéines, du calcium pour bien grandir			
Produit céréalier : glucides complexes et simples pour avoir de l'énergie toute la matinée			
Fruit ou jus de fruit : des vitamines pour la vitalité et des fibres			
Boisson : pour l'hydratation			

Objectifs pédagogiques

Se connaître pour adapter ses menus

Lien programme scolaire : comprendre les besoins nutritionnels de l'homme, les caractéristiques du fonctionnement du corps, ainsi que quelques règles d'hygiène alimentaire

Cycle 2 : restituer une expérience vécue

Cycle 3 : rapporter des expériences pour projeter son activité

Durée : 30-45 min

Équilibrer ses menus

Préparation : remettre aux élèves la page d'agenda ci-dessous et leur demander de noter tout au long de la semaine ce que chacun consomme pour ensuite les faire travailler sur les groupes d'aliments et la table alimentaire (cf livret enseignant p 6).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner							
Déjeuner							
Goûter							
Dîner							

As-tu respecté les recommandations pour un petit déjeuner " idéal " ?

Y a-t-il des groupes d'aliments que tu as consommés en trop grande quantité ? Lesquels ?

.....

Y a-t-il des groupes d'aliments que tu n'as pas assez consommés ? Lesquels ?

.....