

INITIATION A UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

AUTEUR

Fédération Générale des PEP – PEP 42

THEMATIQUES ABORDEES

L'alimentation

PRESENTATION GENERALE

L'objectif de cet atelier est de transmettre aux enfants le souci et le goût de l'équilibre alimentaire.

Il propose aux enfants de dessiner une fleur pour apprendre à identifier les 7 groupes d'aliments (boissons ; fruits et légumes ; céréales et féculents ; produits laitiers ; viande, poisson et œuf ; corps gras ; sucre)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Bien comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée
Savoir reconnaître les 7 grandes familles d'aliments

DUREE

Séance de 45 minutes à 1h30

PUBLIC / AGE ET NOMBRE MINIMAL/MAXIMAL D'ENFANTS

6/11 ans. Atelier prévu pour 5 à 15 enfants

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

1 animateur BAFA et stagiaire

IDEES DE SORTIE EN RAPPORT AVEC LE CYCLE

Visite d'une ferme pédagogique ou d'un potager bio, cueillette de fruits et légumes

MATERIEL NECESSAIRE

Feuilles cartonnées de couleurs
Imprimante
Ciseaux
Feutres
Colle ou scotch

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

Une grande salle avec plusieurs tables afin de pouvoir former des groupes d'enfants.



DEROULE

Commencez par poser des questions aux enfants sur les différentes familles d'aliments qu'ils connaissent. Après avoir fait un tour de table, distribuez le matériel (feuilles, colles, feutres, étiquette d'aliments) dont chacun a besoin afin de réaliser sa fleur.

Expliquez aux enfants qu'ils vont devoir réaliser une fleur représentant un menu équilibré et constitué de différentes familles d'éléments. Au cours de l'atelier, encouragez-les à échanger sur leurs fleurs et à travailler ensemble.

Cette activité ludique permettra aux enfants de mieux comprendre ce qu'est un menu équilibré, et d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires

PROLONGEMENT/APPROFONDISSEMENT

Prévention sur les risques liés à l'alimentation