

*outil 76*

Age : tous

**Les petits déjeuners**

**Objectif :** *Etre capable de modifier positivement des habitudes alimentaires.*

Nous mangeons mal... c'est connu. Bien manger, c'est se préserver des soucis de santé. L'exercice qui suit est une sensibilisation concrète à l'art de bien manger.

**Description:**

1. De quoi peut être constitué un petit déjeuner?  
Recherche d'aliments. Les noter au tableau.
2. Nous classons ces aliments par groupes.
3. Avec l'aide de l'animateur, nous complétons au besoin (voir liste en annexe).
4. A l'aide de cette liste, les enfants (seuls ou par groupe) réalisent leur menu hebdomadaire.  
Une consigne: varier les ingrédients.
5. Les enfants comparent leurs menus afin de les améliorer au besoin.
6. Chaque enfant exprime les difficultés à mettre en pratique les menus (accord des parents, temps...).
7. Nous recherchons des solutions (sensibilisation des parents, comment éviter les pertes de temps?...).
8. Nous mettons en œuvre nos menus.
9. Régulièrement, nous faisons le bilan de nos réussites et de nos difficultés. Nous modifions au besoin le menu.

**Commentaires:**

- *exercice valable à tout âge.*
- *ne pas vouloir arriver à un menu unique dans la classe. Chaque enfant doit avoir la satisfaction d'utiliser son menu.*
- *le point 6 de la description est fondamental pour la réussite de l'expérience.*

**Durée:** 2 ou 3 heures de cours.

- *extension possible aux autres repas de la journée (ex.: réflexion sur ce qu'on mange à l'école).*
- *possibilité d'associer l'instituteur(trice) de la classe (calcul des quantités/ rédaction d'une lettre aux parents/leçon de science...)*