

# Le pain, je n'en perds pas une miette !

## Objectif

- Apprendre à doser la quantité de pain lors du repas surtout s'il est associé à d'autres féculents

La découverte de la fabrication et de la composition du pain

## Les moyens

- En découvrant les familles d'aliments qui composent un repas équilibré
- En informant sur les qualités nutritionnelles du pain et en donnant quelques exemples d'équivalences dans la famille des féculents
- En découvrant ou redécouvrant "les pains spéciaux"

## Matériel

## Déroulement de la séance

### Le set de table

L'animateur rappelle aux enfants la combinaison d'un repas équilibré grâce au set de table reprenant le code couleur de chaque famille d'aliments. Puis il demande aux enfants de placer le pain dans la famille d'aliment à laquelle il appartient.

### La roue aux questions

Chaque couleur sur la roue correspond à une catégorie de questions relatives au pain : qualités nutritionnelles, fabrication, le pain et ses équivalences, expressions avec le mot "pain". Les enfants répondent aux questions par équipe à tour de rôle.

### Le four à pain

L'animateur rappelle les ingrédients de base servant à la fabrication du pain puis explique que d'autres pains peuvent être créés en ajoutant ou en remplaçant l'un des ingrédients. Les enfants sont alors invités à ouvrir une case du four à pain et à déguster le pain proposé.

Ils viennent ensuite placer l'image de l'élément ou remplacé pour en faire un pain spécial.

Lorsque les 6 images sont placées, l'animateur vérifie les réponses.

Four à pain  
Roue aux questions  
Set de table "J'équilibre mon repas"



À partir de 6 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 15 enfants