

Le mini market Épode

Objectif

Savoir composer un repas équilibré

La découverte des familles d'aliments qui composent un repas équilibré

Moyens

- En mobilisant les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- En sensibilisant les enfants sur la notion de "repas équilibré"
- En reconnaissant les aliments dits "plaisirs"

Matériel

Le Mini Market

Déroulement de la séance

Les enfants sont invités à réaliser leurs courses dans le mini market !

Consigne : Acheter les aliments dont ils ont besoin pour équilibrer leur déjeuner !

Après avoir choisi les aliments les enfants se présentent en caisse pour vérifier qu'ils ont au moins un aliment de chaque famille.



À partir de 5 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 10 enfants