

Pour ta santé pense à équilibrer !

Objectif

Sensibiliser les enfants aux bienfaits d'une alimentation équilibrée

Moyens

- en mobilisant les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- en sensibilisant les enfants sur la notion de "repas équilibré"
- en apprenant à quantifier approximativement les portions d'aliments nécessaires à la composition d'un repas
- en reconnaissant les aliments dits "plaisirs"

Déroulement de la séance

Au travers d'indices transmis par l'animateur, les enfants complètent la grille de mots croisés.

À chaque mot trouvé, l'animateur remet un aliment à l'enfant et indique à quelle famille il appartient.

Lorsque la grille est totalement remplie, les enfants disposent sur le plateau repas les aliments.

L'animateur fait remarquer que cette composition correspond à un repas équilibré.

Les notions de portion et d'"aliments plaisirs" sont travaillées au cours de l'animation.

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

Matériel

Grille de mots croisés

Buzzers

Plateaux repas

Aliments factices

Pyramide alimentaire



À partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants