

# "Une journée équilibrée.."

## Objectif

Savoir composer ses repas pour équilibrer sa journée

## Moyens

- Connaître les 7 familles d'aliments et leurs rôles dans notre corps
- Savoir composer les 4 repas d'une journée
- Faire prendre conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée

## Déroulement de la séance

L'animateur explique aux enfants les différentes familles d'aliments avec le code couleur ainsi que leurs rôles dans notre corps.

Les enfants sont ensuite répartis en 4 groupes (chacun s'occupe de l'un des 4 repas) et viennent chercher des aliments factices (1 enfant par groupe) afin de composer "idéalement" leur repas. Une fois composé, chaque plateau est vérifié par l'animateur en soulevant le couvercle et en le comparant avec la composition idéale. Le groupe peut alors échanger un ou plusieurs aliments afin de rectifier les erreurs.

Pour vérifier que la journée est bien composée, l'animateur pourra reprendre le document du PNNS : "la marelle" ou "la pyramide alimentaire" ;

À la fin de l'animation, chaque enfant reçoit un document récapitulatif de la séance (familles d'aliments, apports nutritionnels, rôles dans notre corps, composition idéale des différents repas de la journée).

La découverte des familles d'aliments qui composent les 4 repas de la journée

## Matériel

4 Plateaux repas avec indices de couleur  
Aliments factices  
Document récapitulatif pour chaque enfant



À partir de 11 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants