



Durée 30-40 minutes

Objectifs de l'atelier :

- Déterminer l'origine des aliments et en établir une classification.
- Identifier et reconnaître les aliments indispensables pour le goûter.

Matériel nécessaire :

- Tableau + crayons ou craies de couleur (*marron, vert, bleu, rose et jaune*) ou cerceaux de couleur ou feuilles de couleur.
- Images d'aliments pouvant être consommés au goûter

Mise en place et déroulement de l'atelier :

- ↻ Les enfants sont assis en cercle.
- ↻ Les enfants répondent aux questions suivantes :
 - Qu'est ce qu'un aliment ?
(Réponse souhaitée : un aliment c'est ce qu'on mange)
 - Combien de fois mangez-vous dans la journée et quel est le nom de ces repas ?
(Réponse souhaitée : 4 repas composent la journée : le matin= le petit déjeuner, le midi= le déjeuner, le 4 heures= le goûter, le soir=le dîner ou le souper)
- ↻ Distribuer les images d'aliments aux enfants associés par deux ou trois.
- ↻ Chaque groupe doit identifier les aliments représentés sur leurs images.
- ↻ Les enfants classent ensuite les aliments en fonction de leur origine et les regroupent en « paquets » distincts au centre du cercle.

Les aider en les questionnant :

- Quels aliments sont fabriqués à partir de lait : lait + yaourt + fromage blanc
- Quels aliments proviennent d'une céréale (comme le blé) : pain + biscotte + céréales (petit déjeuner) + barre de céréales
- Quels aliments sont fabriqués à partir de fruits : compote + jus de fruit + fruit entier
- Quels sont les aliments ne contenant que de la matière grasse : beurre + margarine
- Quels sont les aliments contenant surtout du sucre : sucre + chocolat en poudre + miel + confiture + bonbon + soda + chocolat en morceaux
- Eau
- Quels sont les aliments contenant du sucre, de la matière grasse et parfois des céréales : brioche + 4 quarts + gâteaux + viennoiseries + pâte à tartiner



- ↳ Donner un nom à chaque famille et faire deviner aux enfants la couleur conventionnelle qui lui correspond :
- Lait + yaourt + fromage blanc □ Produits laitiers
 - Pain + biscotte + céréales □ Féculents ou produits céréaliers
 - Compote, jus de fruit, fruit entier □ Fruits et Légumes
 - Beurre + margarine □ Matières grasses
 - Sucre + chocolat en poudre + miel + confiture + soda + bonbon □ Produits sucrés
 - Eau □ Boissons
 - Brioche + 4 quarts + gâteaux + viennoiseries + pâte à tartiner □ **Aliments Bonus**

- ↳ Les enfants réalisent ensuite un goûter comprenant au moins un aliment de trois familles d'aliments vues précédemment

NB : Les aliments **BONUS** (sans couleur) comportent une quantité importante de matières grasses et de sucres ajoutés. Par conséquent ils doivent être consommés de façon occasionnelle pour le plaisir.

- ↳ Expliquer aux enfants qu'un goûter équilibré est un repas qui va leur permettre de faire une pause dans l'après-midi, mais aussi et surtout de refaire le plein d'énergie en attendant le repas du soir.

Evaluations possibles :

- Rédiger ou illustrer des exemples de goûters équilibrés en utilisant le code couleur.
- Analyser des exemples de goûters plus ou moins bien équilibrés.

Prolongements :

- Réalisation de panneaux reprenant les groupes d'aliments : les enfants pourront découper des images de produits et les coller sur les panneaux.
- Confection de goûters équilibrés tout au long de l'année en tenant compte de la saison et des événements (chandeleur, anniversaires, fête du pain, les fruits d'été...)

Le + USEP pour l'activité physique de l'enfant	Le + santé de la Diététicienne
<ul style="list-style-type: none"> • Association possible de cet atelier nutrition avec une ou des activités sportives lors de la rencontre USEP : • Le goûter constitue un temps convivial de la rencontre rassemblant l'ensemble des participants, il peut être un temps d'échanges avec les parents et accompagnateurs. 	<p>* Le goûter fait partie de l'équilibre alimentaire. Il constitue pour les enfants un repas à part entière qui leur permet de faire une pause dans la journée et de réguler les repas.</p>



Référence aux programmes de l'école primaire :

Compétences travaillées

- Décrire et comparer des images en utilisant un vocabulaire adapté ;
- Comprendre certaines caractéristiques du fonctionnement de son corps.

Référence au Plan National Nutrition Santé :

- Education et prévention : promouvoir des repères de consommation.
- Développer les objectifs prioritaires en particulier
 - o Réduire des apports lipidiques totaux avec une réduction d'un quart de la consommation des acides gras saturés (moins de 35% des apports totaux de graisses).
 - o Favoriser la consommation des aliments sources d'amidon, réduire de 25% la consommation actuelle de sucres simples ajoutés et augmenter de 50% la consommation de fibres.