



## DÉFIS ET CRÉATIVITÉ

Si vous deviez organiser un petit déjeuner, de quoi serait-il composé ?

## LES OBJECTIFS

Eveiller au goût

Aborder la notion d'équilibre alimentaire



## L'ACTIVITÉ

Cette carte peut se jouer en 2 séances. Une première pour définir le menu du petit déjeuner et une deuxième pour organiser le petit déjeuner.

Séance 1 : Noter au tableau le mot petit-déjeuner et proposer de faire un brainstorming autour de ce mot. Ne pas mettre de limite sauf si le mot est hors sujet.

Consacrer un temps collectif pour expliquer certains mots, en supprimer, en ajouter...

Etablir des catégories d'aliments. Demander à un enfant de venir entourer les boissons, à d'autres les laitages, les fruits, les céréales...

Aborder la question d'équilibre alimentaire.

Constituer un menu avec les enfants en alliant équilibre et plaisir.

Leur faire écrire ce menu sur une feuille.

Séance 2 : Demander à chaque enfant de venir en classe avec les ustensiles du petit déjeuner ou se renseigner auprès de la cantine : verre, bol, cuillère, couteau, serviettes. Compléter avec d'autres matériels : une corbeille pour des fruits, des pots pour le jus de fruit ou le lait, des petites cuillères pour mettre dans les pots de confiture...

Acheter en amont les aliments du petit-déjeuner, veiller à respecter le menu établi en classe au préalable.

Proposer de presser des oranges pour leur faire goûter du jus de fruit frais. Inviter ceux qui ne connaissent pas certains aliments à les goûter.

Pendant la séance, lister les goûts et les saveurs et les noter au tableau.

Proposer d'associer les parents en les invitant au petit déjeuner.



## LE DÉBAT

A quoi sert le petit déjeuner ? Pourquoi est-il important ?

Est-ce que vous prenez le temps de déjeuner à la maison ?

Comment se passe le petit déjeuner à la maison ? Quelles sont vos petites habitudes ?

Pourquoi avez-vous choisi ces éléments de petit déjeuner ? Était-ce rapide à préparer ?

Est-ce que vous déjeunez souvent des choses rapides à préparer ?

Est-ce que vous mangez tous les jours de la semaine la même chose et dans les mêmes conditions ?

Avez-vous fait attention à l'équilibre alimentaire en faisant votre menu ?

Comment avez-vous fait pour respecter les préférences et habitudes de chacun ? Est-ce que vous aviez tous les mêmes ?

Sur quels critères avez-vous choisi les produits ? (Bio ? Local ? Ethique ?)

Quel goût préférez-vous ? Pourquoi ?

Quelles associations de goûts vous plaisent ?

Avez-vous des idées de recettes avec ces associations de goût ?



## EXPÉRIENCE VÉCUE

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours d'expérience !