



## RENCONTRES ET ENQUETES

Et si vous alliez à la rencontre d'un diététicien...

### LES OBJECTIFS

Aborder la notion de repas équilibré  
Connaître la pyramide alimentaire



### L'ACTIVITÉ

Préparer la venue du diététicien.  
Définir le métier de diététicien.  
Construire un questionnaire avec les enfants.  
Accueillir le diététicien  
Faire un récapitulatif et un bilan des nouvelles connaissances en fin de séances.

### LE DÉBAT

Connaissez vous la pyramide alimentaire ? Pensez-vous que votre alimentation est équilibrée ou que vous devriez la faire évoluer ? Si oui, comment, vers quoi ?  
Quels aliments faut-il manger beaucoup ou peu ? Pourquoi ?  
Quelle est la constitution d'un repas équilibré ?  
Quel est le lien entre activité physique et alimentation ?  
Que se passe-t-il dans notre corps si on ne mange pas équilibré ?  
Quelles sont les maladies liées à l'alimentation ?  
Pourquoi est-il important de manger sain ?  
Aimez-vous manger ? Pourquoi est-ce important de manger ?

### EXPÉRIENCE VÉCUE

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