



Nutrikid® Rythme alimentaire | Unité d'enseignement **B**

# Le départ idéal

**Nutrikid® modules sur l'alimentation**, pour un enseignement captivant  
destiné aux élèves entre 9 et 12 ans.

**Remarque:** L'emploi du masculin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

Compétences  Objectifs d'apprentissage  Durée

Les élèves:

- élaborent un rythme alimentaire favorable à la santé.  
... connaissent et repensent leurs propres schémas alimentaires.
- connaissent l'importance de prendre un petit-déjeuner et/ou une collation le matin.  
... sont capables de formuler des recommandations pour le petit-déjeuner et la collation du matin.  
... connaissent des exemples de collations appropriées.  
... sont capables d'intégrer les connaissances et les enseignements tirés de la leçon à leur propre comportement alimentaire.
- > Travail à faire à la maison durant une journée  
> Enseignement: 2 à 3 leçons; idéalement avant la grande pause du matin (la collation est prise en commun)

## 1. Informations générales pour l'enseignant

### 1.1 Importance et fonctions d'un petit-déjeuner équilibré et de la collation du matin

Un rythme alimentaire bien réglé fournit au corps l'énergie et les nutriments nécessaires, préserve la concentration et les performances et évite les fringales. L'idéal est de prendre chaque jour plusieurs repas, petits à moyens (par ex. trois repas principaux et une à deux collations). Durant la nuit, le corps utilise ses réserves de glucides. Le cerveau plus particulièrement a pourtant besoin de glucides pour être performant. Les «batteries» sont vides. Plusieurs études démontrent que les

enfants qui prennent un petit-déjeuner équilibré parviennent à mieux se concentrer à l'école et se révèlent plus performants. Cela dit, si les enfants ont intérêt à prendre le temps de déjeuner, ils ne sont pas les seuls. Les parents ont une fonction de modèle importante à jouer dans l'adoption d'une alimentation équilibrée.

► **Liquide:** Le corps se compose pour deux tiers d'eau. La nuit, le corps perd du liquide sans avoir de nouveaux apports. Le matin, le corps a donc un besoin urgent de liquide pour être performant et pour pouvoir travailler de manière concentrée. Pour les enfants de 10 à 12 ans, on recommande un litre de liquide par jour.



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

#### 1.2 Eléments d'un petit-déjeuner équilibré

##### Un petit-déjeuner se compose des groupes d'aliments suivants:

Céréales: pain, flocons, par ex.

Lait et produits laitiers: lait, yogourt, fromage, par ex.

Fruits ou légumes: pommes, poires, jus d'orange, fruits secs, tomates, par ex.

Boissons: eau, tisane ou thé non sucré-e.

Exemples de petit-déjeuner:

... pain accompagné de beurre et de confitures, un verre de lait et du jus de fruits ou un fruit

... flocons d'avoine complets accompagnés de lait, yogourt et fruits en petits morceaux, thé non sucré

► **Jus de fruits:** De précieuses fibres alimentaires sont perdues lorsque l'on presse un fruit. C'est ce qui explique que les jus de fruits rassasient moins que les fruits.

#### 1.3 Eléments d'une collation équilibrée

Un dix-heures idéal doit fournir une grande quantité de nutriments et n'augmenter que modérément le taux de glycémie. C'est le cas avec les produits laitiers, les produits céréaliers complets, les fruits et les légumes. Ils offrent un effet de satiété durable et contribuent à un niveau de performance optimal. En revanche, les confiseries et le pain blanc augmentent (puis font chuter) rapidement le taux de glycémie. Un élève qui en consommerait en trop grande quantité ne parviendra pas à se concentrer et se sentira fatigué et nerveux. Il aura des fringales (de sucreries généralement) bien avant l'heure du repas de midi.

##### Un dix-heures idéal

... est préparé rapidement

... fournit les nutriments nécessaires à l'enfant pour être performant

... est apprécié de l'enfant

... est bon marché

... est de préférence sans sucre pour éviter les caries

... est bien emballé (et écologiquement de surcroît)

... est adapté au petit-déjeuner et aux activités du matin

Exemples de dix-heures – Eau ou tisanes/thés non sucrés combinés, selon le goût, avec:

... des fruits frais de saison (lavés et consommés de préférence avec la peau)

... des bâtonnets de légumes de saison, accompagnés d'une sauce dip au fromage blanc éventuellement

... des petits pains ou des crackers complets

... des bâtonnets de fromage

... des fruits à coque (noix, amandes, noisettes,..)

**Le petit-déjeuner et le dix-heures** fonctionnent un peu en «**tandem**». Quand on prend un petit-déjeuner suffisamment copieux, on n'aura pas besoin d'une collation ou tout au plus d'une petite collation (un fruit éventuellement et, chose incontournable, de l'eau). Si on ne souhaite pas manger de grand matin, il reste la possibilité de prendre un dix-heures, pour que les différents groupes d'aliments (liquide, fruits/légumes, céréales et produits laitiers) ingérés suffisent à couvrir les besoins jusqu'au repas de midi. Un conseil pour les «**allergiques au petit-déjeuner**»: boire au moins un verre d'eau ou de thé non sucré et manger un pe-



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

tit quelque chose à dix heures. Cela permet au corps d'être performant.

#### 1.4

#### Nutriments d'un petit-déjeuner équilibré / d'une collation équilibrée

##### ► Glucides:

Concept général désignant tous les types d'amidon et de sucre

... Amidon: Présent principalement dans les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumes secs. C'est une bonne source d'énergie. Comme ce sucre complexe doit d'abord être transformé en sucre double et simple pour pouvoir être absorbé par le corps, cette énergie est disponible durablement.

... Sucre simple et double: Présents naturellement dans les fruits, le lait et le yogourt nature et ajoutés également dans le cadre de produits sucrés. Le sucre cristallisé tel qu'utilisé dans les sucreries fournit ce que l'on appelle des «calories vides», ne contenant donc ni minéraux, ni vitamines, ni fibres alimentaires. Il augmente rapidement le taux de glycémie, qui, a contrario, rediminuera tout aussi vite. Il n'offre donc pas un effet de satiété durable, provoque des caries (si les dents ne sont pas brossées après la prise de nourriture) et incite à remanger.

► **Fibres alimentaires:** En termes de structure chimique, les fibres alimentaires font également partie des glucides. Sauf qu'elles ne peuvent pas être digérées. On les trouve dans les denrées alimentaires végétales, en particulier dans le son des céréales et la peau des fruits et des légumes. Les fibres alimentaires exigent une mastication plus importante et la sensation de satiété intervient plus rapidement, car elles se gonflent d'eau et remplissent mieux l'estomac. Elles rassasient plus longtemps et maintiennent un taux de glycémie constant. Elles stimulent aussi l'activité intestinale et contribuent ainsi à une bonne digestion.

► **Protéines:** Les protéines sont présentes dans les aliments d'origine animale (viande, poisson, lait et produits laitiers, œufs, etc.) ou végétale (tofu, légumes secs, céréales, pommes de terre, fruits à coque, etc.). Le corps a besoin de protéines pour la construction des cellules musculaires, hormonales ou enzymatiques. Comme le corps métabolise en permanence des protéines, il a également besoin d'apports protéiques réguliers. Les protéines procurent un effet de satiété plus important que les glucides et les matières grasses.

► **Vitamines:** Les vitamines sont essentielles, même si le corps n'en a besoin qu'en quantités très minimes. Elles assurent de nombreuses fonctions dans le corps; elles protègent contre les maladies, aident le corps à mieux métaboliser d'autres nutriments, etc. Pour couvrir les besoins en vitamines, le mieux est d'adopter une alimentation aussi variée que possible. On trouve des vitamines dans les fruits, les légumes et les herbes notamment. Les vitamines sont des substances sensibles qui réagissent à la chaleur, à la lumière et à l'oxygène. Il vaut donc mieux laver les légumes et les fruits non épluchés, les consommer de préférence frais et non épluchés et les cuire à basse température.

► **Minéraux:** Les minéraux sont des substances inorganiques dont notre corps a besoin sous forme de traces (fer, iode, fluor notamment) ou en grandes quantités (calcium, par ex.). Chaque minéral remplit une fonction précise:

... Le calcium est important pour les dents et les os, pour la coagulation et les muscles. On le trouve dans les produits laitiers, certaines eaux minérales et les produits céréaliers complets.

... Le magnésium contribue au métabolisme et participe à la transmission des stimuli nerveux (les crampes musculaires peuvent être un signe de carence). Il est présent principalement dans les fruits à coque, les produits céréaliers complets et les légumes secs. Le corps a besoin de fer pour la formation du sang (hématopoïèse).

Les minéraux sont solubles dans l'eau. C'est la raison pour laquelle il est préférable de laver les fruits et légumes sans les éplucher et, si nécessaire, de ne les cuire que dans un fond d'eau.



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

► **Matières grasses:** Les matières grasses sont présentes dans les denrées d'origine animale et végétale (graines de tournesol, olives, fruits à coque, etc.). Elles fournissent beaucoup d'énergie au corps (un gramme de matière grasse contient plus de deux fois plus d'énergie qu'un gramme de glucides, en l'occurrence 9,3 kcal, soit 39 kJ) ainsi que des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Quantité journalière recommandée: 2 c. à s. d'huile, 10 g de beurre, quelques fruits à coque. L'excédent est stocké dans le corps sous forme de graisse. Les graisses cachées que contiennent bon nombre de confiseries et de snacks salés, différents mélanges de céréales pour petit-déjeuner, les gâteaux, la glace, les saucisses et saucissons et les produits double crème en particulier constituent un risque de surconsommation de matières grasses. Les huiles (liquides à température ambiante) et les graisses (solides à température ambiante) sont des exhausteurs de goût.

#### 1.5

##### Indications pour la préparation des aliments

La mise en œuvre culinaire doit aller au-delà de l'activisme pur et simple. La préparation de collations offre une opportunité **d'apprendre avec tous ses sens** et de faire des expériences axées sur la pratique et guidées par la théorie, avec toutes les interactions que cela suppose. A cet âge, les enfants aiment généralement faire la cuisine et participent volontiers – à condition de les impliquer – aux préparations culinaires. Ils développent ainsi un lien avec l'alimentation. Leur niveau d'acceptation croît.

Il faut prendre en compte la diversité dans le choix des mets. La plupart des classes mélangent plusieurs cultures. Et la cohabitation de toutes ces cultures requiert un respect mutuel. **Les prescrits alimentaires** doivent être respectés, même s'il faut éviter toute subordination unilatérale à ceux des différentes religions ou groupes (jamais de viande de porc, par ex.). Des recettes cadrant avec le contexte suisse sont jointes à la leçon. Il va de soi qu'il existe beaucoup d'autres mets pouvant intégrer le contexte multiculturel d'une classe. La réalisation de recettes exige quelques **compétences**

**de la part de l'enseignant**, qui dépassent le cadre intrinsèque et habituel de la pédagogie, notamment:

- ... planification des mets et des achats, stockage des denrées alimentaires
- ... budget
- ... gestion du temps
- ... organisation du travail en cuisine
- ... missions de préparation claires adaptées au groupe cible
- ... encadrement pédagogique des enfants dans l'utilisation des aliments et des ustensiles de cuisine
- ... techniques culinaires manuelles
- ... règles d'hygiène dans la préparation des plats
- ... gestion de la sécurité

On pourrait aussi imaginer une collaboration avec un enseignant en économie familiale. Ces enseignants possèdent des connaissances spécialisées spécifiques et ont l'habitude d'évoluer dans une cuisine scolaire.

**Attention!** Les élèves peuvent présenter des allergies ou intolérances alimentaires. De telles allergies ou intolérances peuvent être provoquées par les fruits à coque, les céréales, les produits laitiers, etc. L'alimentation peut aussi être conditionnée par le diabète ou des prescrits alimentaires d'ordre religieux. S'il est prévu de manger des denrées/mets en classe, l'enseignant doit vérifier au préalable si des enfants sont tenus à l'observation de quelques prescrits ou règles.

## 2. Description de l'unité d'enseignement B

### Conditions:

L'idéal est de programmer cette double leçon avant la grande pause du matin. La préparation pratique d'un petit-déjeuner ou d'une collation permet d'apporter



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

une dimension très vivante au thème central du petit-déjeuner et du dix-heures. Les mets préparés peuvent être consommés durant la pause. Les élèves peuvent se rendre compte de la sorte que la préparation d'un dix-heures est un moment de plaisir et que cela peut avoir un impact positif sur leurs performances et leur concentration.

#### Déroulement

Informations générales pour l'enseignant: Faites remplir le questionnaire avec 5 questions à choix multiples (formulaire «Le départ idéal») AVANT et APRÈS cette unité d'enseignement, individuellement et anonymement, par tous les élèves. Pour ce faire, attribuez à tous les élèves de votre classe un numéro qu'ils noteront les deux fois dans le coin supérieur droit du questionnaire. Cela permet une évaluation des connaissances des élèves avant et après les unités d'enseignement.

⌚ Les informations sur la durée sont uniquement fournies à titre indicatif. Comme cette leçon s'adresse à toutes les classes du cycle 2, des adaptations peuvent être nécessaires.

#### 2.1 Introduction

⌚ 5 minutes

► **Idée:** L'introduction doit permettre de présenter le sujet aux élèves. Les élèves peuvent y formuler des arguments pour et contre le petit-déjeuner. Ces arguments peuvent fournir de précieuses informations sur le profil de la classe et sur les éléments qu'il serait utile de prendre en considération durant la leçon. A la fin de la leçon, les commentaires formulés peuvent servir d'outil de contrôle, ancrage des résultats à la clé.

► **Déroulement:** L'enseignant fait retentir le réveil et dit «Bonjour». Une discussion s'engage sur ce qui se passe à la maison après que le réveil a sonné. Au tableau figure le titre «Petit-déjeuner avant l'école». Au-dessous, deux colonnes, l'une avec «oui», l'autre avec «non». L'enseignant demande aux élèves qui a déjeuné et qui a fait



#### 👤 Forme sociale

Travail individuel, en binôme et en groupe, plénum

#### 📍 Lieu de la formation

Salle de classe / Cuisine scolaire éventuellement

#### 📄 Matériel / médias

**Questionnaire: «Le départ idéal» (A4)**

#### **Matériel pour l'introduction**

> Réveil, minuterie ou portable avec fonction réveil

#### **Fiche de travail B.1:**

#### **La pyramide alimentaire suisse vierge**

> comme transparent pour rétroprojecteur  
ou feuille A4 pour visualiseur (1x pyramide vierge,  
1x pyramide complétée)

#### **Fiche de travail B.2: Recettes de collations**

> Serviettes

> Denrées alimentaires et matériel pour la préparation de la collation en fonction de la ou des recettes à réaliser:  
notamment planches de travail ou assiettes, couteaux de cuisine, plats, passoire à salade, évier pour les déchets de préparation, récipient gradué, râpe à musli et rösti, presse-citron, balance, eau courante, chiffons, liquide vaisselle, torchon de cuisine, éventuellement une à deux plaques de cuisson et une ou deux poêles antiadhésives, spatules, four conventionnel ou micro-ondes

> Un gobelet/un verre par élève

#### **Fiche de travail B.3: Résumé**



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

l'impasse sur le petit-déjeuner. Il indique le résultat dans les colonnes. Quelques élèves expliquent pourquoi ils appartiennent à l'un ou à l'autre groupe. L'enseignant note quelques mots-clés dans chaque colonne.

Enseignant: «Il y a une série d'arguments pour et contre le petit-déjeuner. Nous allons voir aujourd'hui ce dont votre corps a besoin pour que vous puissiez être concentrés et performants à l'école. Nous allons aussi préparer une collation, afin que vous ayez des idées pour un bon petit-déjeuner ou un bon dix-heures.» Indiquer les objectifs de la leçon du jour.

#### 2.2

##### Le petit-déjeuner de chacun

🕒 15 minutes

► **Idée:** En rassemblant des variantes de petit-déjeuner en classe, il est possible de partir de la situation réelle pour sensibiliser ensuite les élèves au thème de la leçon en exploitant son champ didactique.

► **Déroulement:** Mission par groupes de 3 (ou en binôme, selon la configuration de la classe; les élèves qui n'ont pas pris de petit-déjeuner sont associés à des élèves qui ont déjeuné).

.....  
Bref échange sur les raisons qui ont poussé les élèves à prendre ou non un petit-déjeuner.  
.....

Dégager des points communs et des différences et en prendre note sur une feuille de papier éventuellement.  
.....

► Résumer en plénum les données issues du travail de groupe. L'enseignant indique les points communs sur une pyramide vierge (ex.: eau au premier étage, banane/ un fruit au deuxième étage, petit pain au troisième étage, lait au quatrième étage, sucreries, boissons énergétiques et autres denrées superflues au dernier étage de la pyramide (fiche de travail B.1: La pyramide alimentaire vierge – 2<sup>e</sup> partie pyramide complétée).

► Enseignant: Notre bilan de classe montre comment se présentent vos repas le matin de manière générale.

Qu'est-ce qui vous saute aux yeux? Rassembler les questions qui en résultent.

#### 2.3

##### Le petit-déjeuner idéal

🕒 15 minutes

► **Idée:** Une fois le bilan de la classe tiré, l'enseignant passe à présent aux recommandations scientifiques. Ces informations spécialisées doivent fournir aux élèves les bases nécessaires pour réfléchir à leurs propres comportements alimentaires et à leurs connaissances préalables en matière d'alimentation et, le cas échéant, pour les corriger. La comparaison avec la batterie de portable peut aider à rendre la théorie un peu moins abstraite.

► **Déroulement:** Enseignant: «Comment se sentent les élèves qui déjeunent normalement quand ils arrivent à l'école le ventre vide parce qu'ils ne se sont pas réveillés à l'heure?» (moins concentrés, affamés, fatigués) «Comment l'expliquer?» Les raisons du phénomène sont recherchés en plénum.

Enseignant: «C'est pareil avec un portable: il ne peut fonctionner que s'il a suffisamment d'énergie. Pour que le corps puisse faire son travail, il a besoin d'énergie et de nutriments en quantité suffisante. S'il en a trop peu ou pas du tout, il ne peut pas faire ce que l'on attend de lui. Résultat: un manque de concentration et une incapacité à penser. Nous allons voir à présent ce dont notre corps a besoin le matin pour prendre un bon départ.»

Enseignant: «Nous avons noté les points communs entre les petits-déjeuners des élèves de la classe dans un schéma bien particulier. Est-ce que quelqu'un sait comment s'appelle ce schéma?» (Pyramide alimentaire suisse) «Que montre cette pyramide?» (Composition des groupes d'aliments; quantités à consommer pour chaque groupe d'aliments; composition idéale de l'alimentation quotidienne). «C'est très simple: le corps a besoin d'un aliment de chacun des quatre étages du bas au petit-déjeuner. C'est le départ idéal le matin.» (Fiche de travail B.1: La pyramide alimentaire vierge – 2<sup>e</sup> partie



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

pyramide complétée). L'enseignant entoure bien visiblement les quatre étages du bas. Il fournit des indications sur l'étage des graisses: en consommer un minimum (10 g de beurre par jour). C'est moins qu'une portion de beurre à l'hôtel.

► **Approfondissements/variantes** (selon la situation et les connaissances préalables des élèves de la classe):

... Pour approfondir le sujet, les élèves rassemblent, en binôme, des idées de petits-déjeuners combinant des aliments des quatre groupes. En plénum, ils présentent des exemples, en débattent et tirent au clair les questions qui surgissent.

... Brève digression sur d'autres cultures et d'autres habitudes alimentaires. Des exemples typiques de petits-déjeuners d'autres pays (Japon: poisson et riz, Angleterre: haricots secs et saucisses, etc.) sont présentés aux élèves, photos à l'appui.

► **Ancrage des résultats:** marquer les résultats en couleur au tableau dans la colonne «Petit-déjeuner oui» (si les choses ont déjà été mentionnées au départ) ou compléter. Enseignant:

... «Quelle est la composition d'un petit-déjeuner équilibré?» (Un aliment de chacun des quatre groupes inférieurs de la pyramide alimentaire suisse)

... Pourquoi le corps a-t-il besoin d'un petit-déjeuner équilibré?» (Suffisamment d'énergie et de nutriments pour le corps, afin de pouvoir être parfaitement concentré et performant à l'école)

... Fiche de travail «Résumé»

#### 2.4

##### Alternatives pour les allergiques au petit-déjeuner

🕒 10 minutes

► **Idée:** Certains enfants ne veulent pas ou sont incapables d'avaler quoi que ce soit de grand matin. Il est utile de leur montrer quel est le comportement alimentaire idéal en se basant sur l'image du «tandem» (= le petit-déjeuner et le dix-heures forment un tout).

► **Déroulement:** Enseignant: «Que font les allergiques au petit-déjeuner de notre classe qui ne parviennent pas à avaler quoi que ce soit de grand matin?» (Ou arguments tirés de l'introduction; exprimés par les élèves). Noter le résultat au tableau dans la colonne «Petit-déjeuner non»: prendre un petit-déjeuner.

L'enseignant présente la collation qu'il a choisie pour la classe. Il montre les différents aliments dont il a besoin pour la réaliser. En plénum ou en groupe, les élèves peuvent discuter des différences/points communs avec le petit-déjeuner et en tirer des conclusions pour les «allergiques au petit-déjeuner». Le tableau et la pyramide alimentaire suisse du point 2.3 servent d'outils de réflexion (fiche de travail B.2: Recettes de collations).

► **Synthèse en plénum:** Résumé: les recommandations pour le petit-déjeuner et le dix-heures ne diffèrent guère. Les quatre groupes d'aliments sont représentés. Quand on déjeune, on peut se contenter d'une collation plus frugale. Le petit-déjeuner et le dix-heures fonctionnent en «tandem». Ensemble, ils aident à accroître les performances et la concentration. Remarque: si l'on n'aime pas déjeuner, il faut au moins boire un verre d'eau, de thé non sucré ou de boisson lactée, suivi un peu plus tard d'un bon dix-heures.

#### 2.5

##### Réaliser une collation

🕒 30–60 minutes

► **Idée:** La réalisation de collations appropriées doit donner des idées de dix-heures «gourmands» aux élèves et créer un lien avec les denrées alimentaires et leur consommation. Le repas pris ensuite et l'effet sur les leçons suivantes peuvent avoir un impact durable sur les comportements alimentaires des élèves, un impact au moins aussi fort que les connaissances transmises. Idéalement, l'enseignant qui donne cette leçon à la classe devrait continuer à travailler avec ses élèves jusqu'à la pause de midi. Cela doit permettre de réévoquer l'aspect de la performance et de la concentration grâce à un dix-heures idéal et d'en rediscuter.



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

► **Déroulement:** Enseignant: Il présente les recettes et les denrées alimentaires que les élèves vont préparer en groupes. Selon l'âge et les connaissances préalables des élèves, l'enseignant doit aussi montrer un certain nombre de choses (couper les petits pains en deux par ex.) et donner une série de consignes en matière d'hygiène (se laver les mains, découper sur une assiette, etc.) et de sécurité (utilisation des couteaux) et distribuer les recettes, les postes de travail, les denrées alimentaires et les appareils aux différents groupes (fiche de travail B.2: Recettes de collations).

► Les élèves présentent leur collation. Discussion au sein de la classe sur les éléments qui en font une bonne collation. Savourer ensemble ce qui a été préparé.

► **Approfondissements/variantes:**

... Ne choisir éventuellement qu'une recette et la réaliser avec tous les élèves; une bonne option en particulier dans les classes moins autonomes, avec des élèves moins à même de travailler sur la base d'une recette. Cela facilite aussi le travail de surveillance de l'enseignant par rapport à la variante où chaque groupe réalise une recette différente.

... Lien avec le cours de mathématique: conversion des quantités (les recettes sont pour quatre personnes), unités de mesure.

... S'il n'y a pas suffisamment de temps pour réaliser les recettes de la fiche de travail B.2 ou en l'absence d'infrastructure et de matériel adéquats, il faut pouvoir au moins présenter aux élèves une sélection de dix-heures appropriés selon les recommandations de Promotion Santé Suisse. A titre de comparaison: feuille d'info dix-heures avec des conseils pour des dix-heures et des goûters sains.

#### 2.6

#### Résumé: Qu'est-ce que tout cela implique pour moi?

 15 minutes

► **Idée:** Les élèves doivent tirer eux-mêmes les conclusions pour leur quotidien, à partir des connaissances

acquises. Ils seront ainsi capables, selon leurs possibilités, de prendre en charge leur propre bien-être.

► **Déroulement:** Plénum: Toutes les questions du point 2.1 ont-elles maintenant une réponse? Y a-t-il encore des choses à éclaircir, des questions?

► Enseignant: «Vous avez deux minutes pour réfléchir à ce qui était important pour vous aujourd'hui. Envoyez-vous un SMS/message WhatsApp.» A la fin du temps imparti, le réveil va de nouveau sonner (fiche de travail «Résumé»). Certains élèves lisent leur SMS/message.

#### Travail à la maison

► **Idée:** Il faut un certain temps pour ancrer de nouvelles bonnes habitudes dans le quotidien. Le travail à faire à la maison et les recettes peuvent inciter les élèves mais aussi les parents à les adopter.

► **Déroulement:** Réponses: Manger soit un bon petit-déjeuner ou boire un verre d'eau durant une semaine, se préparer un dix-heures approprié pour la pause et le manger à l'école. Se demander aussi comment on se sent pendant cette semaine et s'il l'on a été davantage concentré et performant.

### 3. Mis en relation avec les autres unités d'enseignement ou modules

#### Module Rythme alimentaire:

► Unité d'enseignement A / Manger à intervalles réguliers

#### Module Equilibre hydrique:

► Unité d'enseignement A / Le liquide comme base

#### Module Equilibre hydrique:

► Unité d'enseignement B / Fabriquer soi-même le thé froid



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Informations pour l'enseignant

#### 4. Autres idées

... L'idéal serait de traiter le sujet deux matinées de suite. Le premier jour, les élèves arriveraient à l'école sans avoir déjeuné, le second, en ayant déjeuné au contraire. Cela permet de faire apparaître plus clairement les différences. Il va de soi qu'en pareil cas, les parents doivent être informés au préalable et que la collation préparée à l'école doit être suffisante pour le nombre d'élèves, de manière qu'ils puissent tous rester concentrés et performants jusqu'au repas de midi.

... Projet scolaire collectif: Kiosque pour les pauses / repenser et optimiser les possibilités de restauration aux grandes pauses à l'école. Il peut être utile éventuellement de collaborer avec les parents, des groupements d'agriculteurs ou autres.

#### 🔍 Liens utiles

##### Société Suisse de Nutrition SSN:

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[Feuille d'info dix-heures avec des conseils pour des dix-heures et des goûters sains](#)

[Feuille d'info «L'alimentation des enfants», 2011](#)

[Feuille d'info «L'alimentation des adolescents», 2011](#)

##### Agriculture Suisse:

[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)

[Calendrier des saisons des légumes suisses](#)

#### 5. Impressum

##### Matériel didactique NUTRIKID®

1ère édition, 2015

##### Copyright NUTRIKID® 2015:

NUTRIKID® est une marque protégée; tous droits réservés.

##### Editeur:

Société NUTRIKID®, décembre 2015, 3001 Berne.

Les droits appartiennent à parts égales aux promoteurs de NUTRIKID®: Nestlé Suisse S.A., Alimentarium, fial Fédération des Industries Alimentaires Suisses, Société Suisse de Nutrition SSN.

Les contenus ne peuvent être altérés ni modifiés

##### Graphisme et mise en page:

Truc Konzept und Gestaltung, Berne

Jörg Kühni, Isabelle Stupnicki, [www.truc.ch](http://www.truc.ch)

Ce matériel didactique est mis à la disposition de tous les enseignants intéressés et peut être téléchargé gratuitement.

##### Lien vers la publication

<http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/>



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Synthèse

| <input checked="" type="checkbox"/> Compétences  | <input type="checkbox"/> Objectifs d'apprentissage | <input type="checkbox"/> Durée |
|--|--|--------------------------------|
| <p>Les élèves:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> élaborent un rythme alimentaire favorable à la santé.<br/>           ... connaissent et repensent leurs propres schémas alimentaires.</p> <p><input type="checkbox"/> connaissent l'importance de prendre un petit-déjeuner et/ou une collation le matin.<br/>           ... sont capables de formuler des recommandations pour le petit-déjeuner et la collation du matin.<br/>           ... connaissent des exemples de collations appropriées.<br/>           ... sont capables d'intégrer les connaissances et les enseignements tirés de la leçon à leur propre comportement alimentaire.</p> <p><input type="checkbox"/> &gt; Travail à faire à la maison durant une journée<br/>           &gt; Enseignement: 2 à 3 leçons; idéalement avant la grande pause du matin (la collation est prise en commun)</p> |  |                                |

| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|
|                          | <b>Etat des lieux</b>  | Travail individuel       | Questionnaire            |
| 5'                       | <p><b>Introduction</b></p> <p>► L'enseignant fait retentir le réveil et dit «Bonjour». Que se passe-t-il chez vous après le réveil? Au tableau figure le titre «Petit-déjeuner avant l'école». Au-dessous, deux colonnes, l'une avec «oui», l'autre avec «non». L'enseignant demande aux élèves qui a déjeuné et qui a fait l'impasse sur le petit-déjeuner.<br/>           &gt; Entrer le résultat dans les colonnes. Quelques élèves expliquent pourquoi ils appartiennent à l'un ou à l'autre groupe. L'enseignant note quelques mots-clés dans la colonne concernée.<br/>           Enseignant: «Il y a une série d'arguments pour et contre le petit-déjeuner. Nous allons voir aujourd'hui ce dont votre corps a besoin pour que vous puissiez être concentrés et performants à l'école. Nous allons aussi préparer une collation, afin que vous ayez des idées pour un bon petit-déjeuner ou un bon dix-heures.» &gt; Indiquer les objectifs de la leçon du jour.</p> | Plénium                  | Réveil                   |
| 15'                      | <p><b>Le petit-déjeuner de chacun</b></p> <p>► Mission en groupes de 3 (des élèves qui ont déjeuné mélangés avec d'autres qui n'ont pas déjeuné):<br/>           ... bref échange sur les raisons qui ont poussé les élèves à prendre ou non un petit-déjeuner.<br/>           ... dégager des points communs et des différences et en prendre note sur une feuille de papier éventuellement.</p> <p>► Résumer en plénium les données issues du travail de groupe. L'enseignant indique les éléments cités sur une pyramide vide (par ex.: eau au premier</p>  | Travail en groupe        |                          |
|                          |  | Plénium                  | Fiche de travail B.1     |



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Synthèse

|     | <p><b>Le petit-déjeuner de chacun</b></p> <p>étage, petits pains au 3<sup>e</sup> étage, etc.): voir fiche de travail B.1: La pyramide alimentaire vierge – 2<sup>e</sup> partie pyramide complétée.</p> <p>Enseignant: Notre bilan de classe montre comment se présentent vos repas le matin. Qu'est-ce qui vous saute aux yeux? Rassembler des questions.</p>   |                           |                      |
|-----|---|---------------------------|----------------------|
| 25' | <p><b>Le petit-déjeuner idéal</b></p> <p>► Enseignant: «Comment se sentent les élèves qui déjeunent normalement quand ils arrivent à l'école le ventre vide parce qu'ils ne se sont pas réveillés à l'heure?» (Moins concentrés, affamés, fatigués) «Comment l'expliquer?» Rechercher les raisons en plénum.</p> <p>Enseignant: «C'est pareil avec un portable: il ne peut fonctionner que s'il a suffisamment d'énergie. Pour que le corps puisse faire son travail, il a besoin d'énergie et de nutriments en quantité suffisante. S'il en a trop peu ou pas du tout, il ne peut pas faire ce que l'on attend de lui. Résultat: un manque de concentration et une incapacité à penser. Nous allons voir à présent ce dont notre corps a besoin le matin pour bien démarrer la journée.»</p> <p>Enseignant: «Nous avons noté les aliments consommés dans les petits-déjeuners des élèves de la classe dans un schéma bien particulier. Est-ce que quelqu'un sait comment s'appelle ce schéma?» (Pyramide alimentaire suisse) «Que montre cette pyramide?» (De quels aliments nous avons besoin et en quelle quantité.) «C'est très simple: le corps a besoin d'un aliment de chacun des 4 étages du bas au petit-déjeuner. C'est le départ idéal le matin.» (Fiche de travail B.1: La pyramide alimentaire suisse). Entourer bien visiblement les 4 étages du bas. Indication sur l'étage des graisses: en consommer un minimum (10 g de beurre par jour). C'est moins qu'une portion de beurre à l'hôtel.</p> | Plénum                    | Fiche de travail B.1 |
|     | <p>► Approfondissement/variantes</p> <p>En binôme, des idées de petit-déjeuner pour les 4 groupes sont rassemblées, puis présentées et débattues en plénum.</p> <p>Brève digression sur d'autres cultures et d'autres habitudes alimentaires: photos de petits-déjeuners typiques d'autres pays (Japon: poisson et riz, Angleterre: haricots secs et saucisses, etc.).</p>  | Travail en binôme/ plénum |                      |
|     | <p>► Ancrage des résultats: marquer les résultats en couleur au tableau dans la colonne «Petit-déjeuner oui» (si les choses ont déjà été mentionnées au départ) ou compléter.</p> <p>«Quelle est la composition d'un petit-déjeuner équilibré?» (1 aliment de chacun des 4 étages inférieurs de la pyramide alimentaire)</p> <p>Pourquoi le corps a-t-il besoin d'un petit-déjeuner équilibré?» (suffisamment d'énergie et de nutriments pour le corps, afin de pouvoir être parfaitement concentré et performant à l'école).</p>   | Plénum                    |                      |
|     | <p>► Fiche de travail «Résumé»</p>  | Travail individuel        | Fiche de travail B.3 |



## Unité d'enseignement B: Le départ idéal

### Synthèse

| 10'    | <p><b>Alternatives pour les allergiques au petit-déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Enseignant: «Que font les allergiques au petit-déjeuner de notre classe qui ne parviennent pas à avaler quoi que ce soit de grand matin?» &gt; Noter le résultat au tableau dans la colonne «Petit-déjeuner non»: prendre un petit-déjeuner.</li> <li>▶ L'enseignant présente la collation qu'il a choisie pour la classe. Il montre les différents aliments dont il a besoin pour la réaliser. En plénum ou en groupe, les élèves peuvent discuter des différences/points communs avec le petit-déjeuner et en tirer des conclusions pour les «allergiques au petit-déjeuner». Le tableau et la pyramide alimentaire suisse du point 2.3 servent d'outils de réflexion.</li> <li>▶ Synthèse en plénum &gt; Résumé: les recommandations pour le petit-déjeuner et le dix-heures ne diffèrent guère. Les 4 groupes d'aliments inférieurs sont représentés. Le petit-déjeuner et le dix-heures fonctionnent en «tandem». Ensemble, ils aident à accroître les performances et la concentration. Remarque: si l'on n'aime pas déjeuner, il faut au moins boire un verre d'eau, de thé non sucré ou de boisson lactée, suivi un peu plus tard d'un bon dix-heures.</li> </ul> | Plénum                       | Fiche de travail B.2, denrées nécessaires<br>Fiche de travail B.1                                   |
|--------|--|------------------------------|---|
| 30–60' | <p><b>Préparer des collations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Présenter des recettes et denrées alimentaires que les élèves vont préparer en groupes. (Selon l'âge et les connaissances préalables des élèves, montrer aussi un certain nombre de choses (couper les petits pains en deux par ex.) et donner une série de consignes en matière d'hygiène (se laver les mains, découper sur une assiette, etc.) et de sécurité (utilisation des couteaux). Distribuer les recettes, les postes de travail, les denrées alimentaires et les appareils aux différents groupes (fiche de travail B.2: Recettes de collations).</li> <li>▶ Les élèves présentent leur collation. Discussion au sein de la classe sur les éléments qui en font une bonne collation. Savourer ensemble ce qui a été préparé.</li> </ul>  | Plénum/<br>Travail en groupe | Fiche de travail B.2, denrées nécessaires, serviettes et autres ustensiles requis selon la recette. |
| 15'    | <p><b>Conclusion: qu'est-ce que tout cela implique pour moi?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Enseignant: «Demandez-vous, durant 2 minutes, ce qui était important à vos yeux aujourd'hui. Envoyez-vous un SMS/message WhatsApp.» A la fin du temps imparti, le réveil va de nouveau sonner («Résumé»). Certains élèves lisent leur message.</li> </ul>  | Travail individuel<br>Plénum | Résumé  |
|        | <p><b>Travail à faire à la maison:</b><br/> Manger un bon petit-déjeuner ou boire un verre d'eau durant 1 semaine et manger un dix-heures approprié à la pause. Comment se sent-on pendant ce laps de temps? Concentration? Performances?</p>  |                              |   |
|        | <p><b>Etat des lieux</b></p>   | Travail individuel           | Questionnaire (nouveau)   |



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
**Questionnaire**

► Cocher la/les bonne-s réponse-s.

Attention: à chaque question, il peut n'y avoir aucune réponse de bonne comme il peut y en avoir plusieurs.

N°

**1. Ceci est un petit-déjeuner équilibré:**

- (a) Pain et confiture avec un verre de lait et un fruit
- (b) Ne rien manger
- (c) Œuf sur le plat avec du pain, tisane, jus de fruits
- (d) Boisson énergétique
- (e) Croissant au beurre

**2. Que doit faire quelqu'un qui ne peut/veut rien avaler de grand matin?**

- (a) Rien
- (b) Manger malgré tout un grand bol de musli avec des fruits et du yogourt
- (c) Boire au moins un verre d'eau ou un thé ou une infusion
- (d) Se préparer un sandwich au fromage avec une julienne de légumes comme dix-heures
- (e) Manger du chocolat

**3. Que se passe-t-il si on ne déjeune pas?**

- (a) Rien
- (b) La concentration baisse rapidement
- (c) La faim s'installe au fil de la matinée
- (d) Les performances baissent à l'école avant la pause
- (e) Pas faim à midi

**4. Quels sont les groupes d'aliments qui doivent être absolument représentés dans un bon «tandem» petit-déjeuner/dix-heures?**

- (a) Boissons énergétiques
- (b) Céréales (pain ou flocons par ex.)
- (c) Fruits ou légumes
- (d) Lait, yogourt
- (e) Eau

**5. Le lait est bon pour les os et les dents. Mais que peut-on faire si on ne veut pas boire de lait?**

- (a) Oublier tout simplement le lait
- (b) Le remplacer par un gobelet de yogourt
- (c) Réaliser une boisson lactée avec des fruits
- (d) Faire comme si on avait bu du lait
- (e) Remplacer le lait par un morceau de fromage



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Questionnaire | Fiche solution



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Questionnaire

► Cocher la/les bonne-s réponse-s.

Attention: à chaque question, il peut n'y avoir aucune réponse de bonne comme il peut y en avoir plusieurs.

N°  
12

1. Ceci est un petit-déjeuner équilibré:

- (a) Pain et confiture avec un verre de lait et un fruit
- (b) Ne rien manger
- (c) Œuf sur le plat avec du pain, tisane, jus de fruits
- (d) Boisson énergétique
- (e) Croissant au beurre

2. Que doit faire quelqu'un qui ne peut/veut rien avaler de grand matin?

- (a) Rien
- (b) Manger malgré tout un grand bol de musli avec des fruits et du yogourt
- (c) Boire au moins un verre d'eau ou un thé ou une infusion
- (d) Se préparer un sandwich au fromage avec une julienne de légumes comme dix-heures
- (e) Manger du chocolat

3. Que se passe-t-il si on ne déjeune pas?

- (a) Rien
- (b) La concentration baisse rapidement
- (c) La faim s'installe au fil de la matinée
- (d) Les performances baissent à l'école avant la pause
- (e) Pas faim à midi

4. Quels sont les groupes d'aliments qui doivent être absolument représentés dans un bon «tandem» petit-déjeuner/dix-heures?

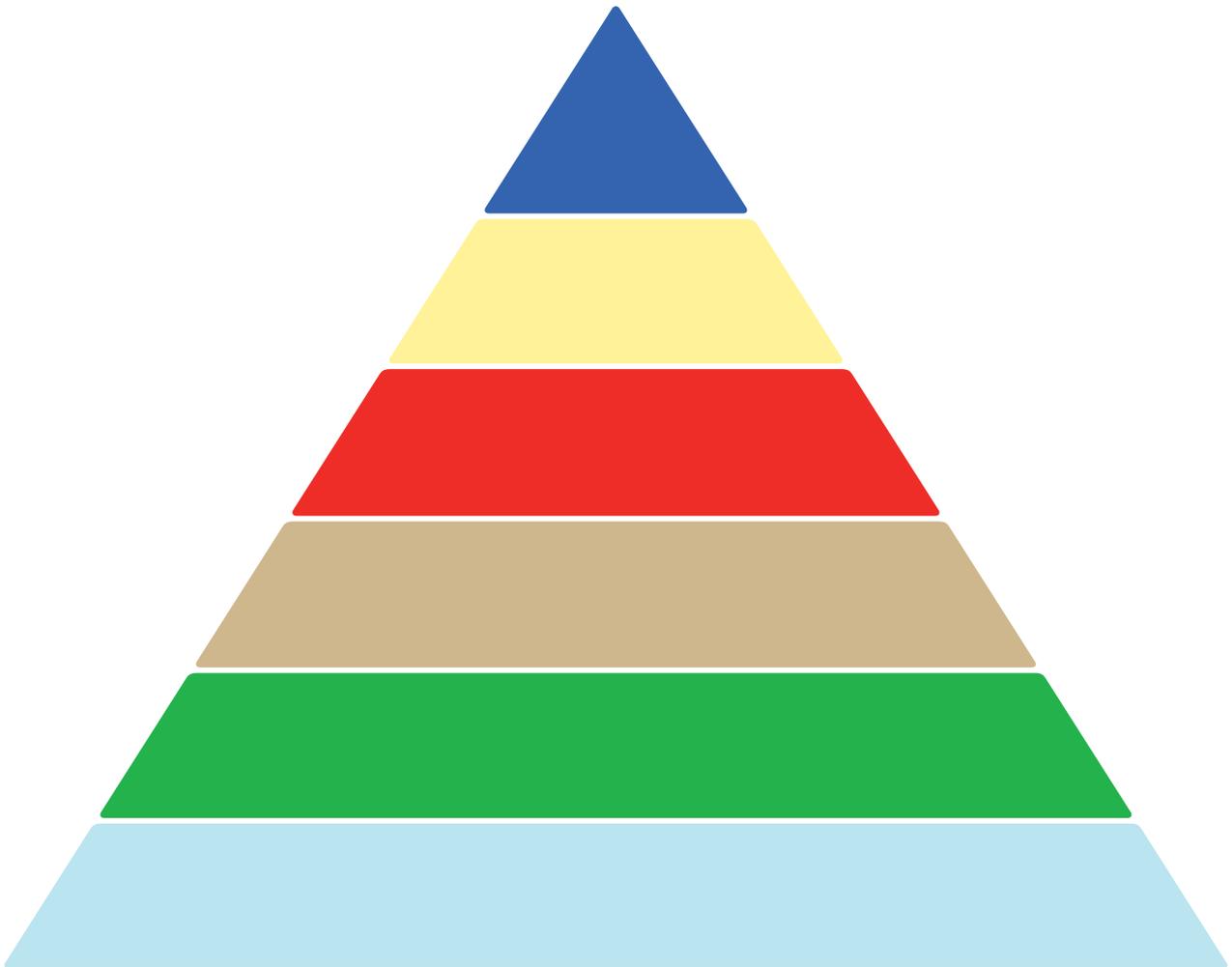
- (a) Boissons énergétiques
- (b) Céréales (pain ou flocons par ex.)
- (c) Fruits ou légumes
- (d) Lait, yogourt
- (e) Eau

5. Le lait est bon pour les os et les dents. Mais que peut-on faire si on ne veut pas boire de lait?

- (a) Oublier tout simplement le lait
- (b) Le remplacer par un gobelet de yogourt
- (c) Réaliser une boisson lactée avec des fruits
- (d) Faire comme si on avait bu du lait
- (e) Remplacer le lait par un morceau de fromage



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.1 | **La pyramide alimentaire suisse**



Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://sge-ssn.ch)

Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.1 | **La pyramide alimentaire suisse**



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.2 | **Recettes de collations**



### Sandwich aux fruits

Recette pour 4 personnes

.....  
**½ pot de séré maigre**

**½ c. à c. de cannelle en poudre**

Mélanger la cannelle en poudre avec le séré.

.....  
**4 petits pains complets**

Les couper en deux dans le sens de la longueur et y étaler le séré à la cannelle, poser ensuite les moitiés de petit pain sur une assiette.

.....  
**2 à 3 pommes**

Les laver, les couper en deux, les découper en tranches et éventuellement enlever les trognons. Découper une nouvelle fois les tranches de pomme en plus petits morceaux, de manière à pouvoir aisément les manger sur le pain.

.....  
**1 c. à s. de jus de citron**

Verser les morceaux de pomme dans un bol et les arroser de jus de citron pour éviter qu'ils ne s'oxydent. Disposer les morceaux de pomme sur le séré et servir.

.....  
**Astuces:** ▶ Remplacer les pommes par d'autres fruits de saison, par ex. poires, fraises, framboises. ▶ Remplacer la cannelle en poudre par du sucre vanillé. ▶ Remplacer les petits pains par des tranches de pain d'épeautre, du pain croustillant ou un autre pain.  
.....

Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.2 | **Recettes de collations**



### Sandwich à la salade

Recette pour 4 personnes

---

**4 petits pains complets**

Les couper dans le sens de la longueur mais en faisant en sorte de ne pas couper entièrement d'un côté.

---

**250 g de fromage frais**

nature ou à la ciboulette

---

**1 c. à c. de curry, un peu de poivre**

Pour relever le fromage frais.

---

**200 g de salade mixte**

Passer brièvement la salade sous l'eau froide. Mélanger avec le fromage frais. Garnir les petits pains de la salade mixte au fromage frais.

---

**Astuces:** ▶ Idéal aussi pour emporter dans une boîte de dix-heures. ▶ La salade mixte peut être remplacée par une salade de saison. ▶ Compléter par des morceaux de carotte ou d'autres légumes. ▶ Remplacer le pain par des pains pita, qui conviennent idéalement pour le transport ou pour une consommation en déplacement.

---

Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.2 | **Recettes de collations**



### Lassi aux fruits rouges

Recette pour 4 personnes

---

**300 g de fruits rouges (de saison ou surgelés)**

Laisser légèrement dégeler.

---

**500 g de yogourt nature**

**2 c. à s. de sucre si besoin**

**2 c. à c. de gingembre râpé**

**1 citron ou citron vert (un peu de jus et zeste)**

Mixer les fruits avec tous les ingrédients. Verser dans des verres hauts, garnir éventuellement d'un fruit rouge sur le bord du verre et servir immédiatement.

---

**Astuces:** ► Si vous n'avez pas de mixeur, vous pouvez aussi écraser les fruits au moyen d'une fourchette et mélanger ensuite cette purée avec les autres ingrédients. ► Le gingembre est une racine qui peut être achetée à l'unité. Avant de le râper, le gingembre doit être légèrement épluché au couteau de cuisine. Le gingembre a pour effet de réchauffer. Si vous n'aimez pas son goût ou que vous n'en trouvez pas, vous pouvez tout à fait vous en passer.

---



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.2 | **Recettes de collations**



### Musli petit-déjeuner

Recette pour env. 10 portions

Mélange de flocons (de votre réserve):

**330 g de flocons 5 céréales**  
**ou de flocons d'avoine complets**  
**40 g de bâtonnets d'amande**

Verser flocons et bâtonnets dans une poêle antiadhésive et les griller pendant env. 8 minutes à feu moyen. Remuer sans arrêt avec une spatule, jusqu'à ce que les flocons soient bien parfumés et légèrement colorés. Laisser refroidir.

**30 g de raisins secs** Les ajouter.

**Conservation:**

Verser dans une boîte bien hermétique. Le mélange de flocons pourra ainsi être conservé environ un mois à température ambiante.

**Astuces:** ► Utiliser plutôt des flocons d'épeautre ou de millet ou mélanger des flocons de différentes céréales. ► Remplacer les amandes par des noisettes ou des cerneaux de noix hachés grossièrement ou utiliser différents fruits à coque. ► Remplacer les raisins secs par d'autres baies séchées telles que l'aronia ou la canneberge ou faire un mélange.

Musli:

**500 g de yogourt nature**  
**1 citron (un peu de jus et zeste)**  
**80 g de mélange de flocons**

Mélanger les flocons dans un bol.

**2 pommes** Les laver, les couper en deux, enlever les trognons et les râper immédiatement dans le mélange de yogourt à l'aide d'une râpe à rösti.

**1 c. à s. de sucre ou de miel** Sucrez le musli selon le goût et le verser dans des bols individuels. Garnir avec une tranche de pomme ou une noix.

**Astuces:** ► Remplacer (en partie) le yogourt par du séré.  
► Ajouter des fruits (poires, oranges, fruits rouges, etc.) en fonction de la saison. Alternative: on peut aussi imaginer d'utiliser des fruits rouges surgelés.

Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.3 | **Résumé**

Durant nuit, le corps consomme de l'énergie et des nutriments, y compris pendant le sommeil. Le cœur bat, nous respirons et la température du corps ne peut pas non plus trop baisser pendant que nous dormons. Les réserves sont consommées. A l'image d'une voiture, dont il faut sans cesse faire le plein, le corps a besoin lui aussi d'eau et d'aliments, le matin plus particulièrement. Sinon, il ne peut pas être performant – sans un bon petit-déjeuner (sans carburant autrement dit), il est difficile de se concentrer ou de réfléchir.



► ① Un petit-déjeuner équilibré se compose des groupes d'aliments suivants:

Boisson:

Fruits ou légumes:

Produit céréalier:

Lait ou produit laitier:

Exemples de petit-déjeuner:

.....  
pain accompagné de beurre et de confitures, un verre de lait et du jus de fruits ou un fruit

.....  
flocons d'avoine complets accompagnés de lait, yogourt et fruits en petits morceaux, thé

.....  
**Remarque: si l'on n'aime pas déjeuner, il faut au moins boire un verre d'eau ou de boisson lactée, suivi un peu plus tard d'un bon dix-heures.**



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.3 | **Résumé**

► ② Exemples de dix-heures:

-

-

-

-

-

-

-

► ③ Enseignements tirés du travail «Le départ idéal»:



**Il faut que je me rappelle de ceci:**



-

-

-

-

-

-

-

-

-

-



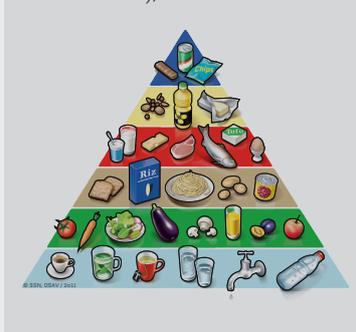
## Unité d'enseignement B: Le départ idéal Résumé | Fiche solution

Nutrikid®  
Rythme alimentaire  
B



### Unité d'enseignement B: Le départ idéal Fiche de travail B.3 | Résumé

Durant nuit, le corps consomme de l'énergie et des nutriments, y compris pendant le sommeil. Le cœur bat, nous respirons et la température du corps ne peut pas non plus trop baisser pendant que nous dormons. Les réserves sont consommées. A l'image d'une voiture, dont il faut sans cesse faire le plein, le corps a besoin lui aussi d'eau et d'aliments, le matin plus particulièrement. Sinon, il ne peut pas être performant – sans un bon petit-déjeuner (sans carburant autrement dit), il est difficile de se concentrer ou de réfléchir.



► ① Un petit-déjeuner équilibré se compose des groupes d'aliments suivants:

**Boisson:** *Un verre d'eau, tisane ou thé non sucré*

**Fruits ou légumes:** *Un fruit de saison ou un légume quelconque; un verre de jus de fruits/légumes*

**Produit céréalier:** *Pain, flocons d'avoine ou d'autres céréales, riz, etc.\**

**Lait ou produit laitier:** *Lait, yogourt, séré, fromage*

#### Exemples de petit-déjeuner:

- pain accompagné de beurre et de confitures, un verre de lait et du jus de fruits ou un fruit*
- flocons d'avoine complets accompagnés de lait, yogourt et fruits en petits morceaux, thé*

**Remarque:** *si l'on n'aime pas déjeuner, il faut au moins boire un verre d'eau ou de boisson lactée, suivi un peu plus tard d'un bon dix-heures.*

*\* (idéalement sous forme complète et non sucrée)*



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Résumé | **Fiche solution**



Unité d'enseignement B: Le départ idéal  
Fiche de travail B.3 | **Résumé**

► ② Exemples de dix-heures:

- Un petit pain (complet) et un fruit de saison
- Un yogourt avec des morceaux de fruits
- Un smoothie de fruits
- Un verre d'eau, thé non sucré
- ...

► ③ Enseignements tirés du travail «Le départ idéal»:



Il faut que je me rappelle de ceci:



Handwritten notes area with horizontal lines.