Poste: Des repas réguliers

Situation de départ

Pendant cet activité, la notion de repas réguliers est expliquée aux enfants de façon claire et compréhensible. On utilisera pour cela des cerceaux de hula-hoop et de aliments (réels ou sous forme d'images).

Matériel

- 5 à 6 cerceaux de hula-hoop ou un grand (suivant le type de réalisation, voir les instructions de préparation)
- Éventuellement, photos de repas en situation à l'accueil collectif de jour (par exemple une table de petit-déjeuner dressée)
- Éventuellement des couverts, de la vaisselle et des gobelets
- Des chiffres pour l'heure (pour la réalisation avec un grand cerceau)
- Des images d'aliments et/ou des vrais aliments (voir exemples en annexe)
- Matériel de bricolage

Préparation

Réalisation avec 5 à 6 petits cerceaux:

Si on choisit de travailler avec des petits cerceaux, chaque cerceau correspond à un repas (petit-déjeuner, collation du matin, repas de midi, goûter, repas du soir, éventuellement un repas tardif en soirée).

- Aligner tous les cerceaux par terre, les uns à côté des autres. Pour que les enfants identifient à quel repas chaque cerceau correspond, on peut mettre au centre des images imprimées des situations correspondantes à l'accueil collectif de jour (p. ex. la photo d'une table dressée pour le petit-déjeuner). Ajouter éventuellement les couverts, la vaisselle et les gobelets correspondants.

Réalisation avec un grand cerceau:

Si on choisit un grand cerceau, ce dernier correspond à une horloge.

- Les heures et images des repas de l'accueil collectif de jour qui correspondent sont imprimées (p. ex.12 pour le déjeuner) et collées sur le cerceau.

Remarque: à la fin du parcours, le cerceau de hula-hoop peut être transformé en pendule, sur laquelle les enfants s'exerceront ou apprendront à lire l'heure des repas.

- Imprimer les images d'aliments et si possible les plastifier. On peut aussi utiliser de vrais aliments. Quelques exemples sont fournis dans les pages qui suivent. Dans l'idéal, ces exemples seront complétés par les produits courants à l'accueil collectif de jour, pour faciliter la tâche aux enfants. Certains aliments peuvent faire partie de plusieurs repas. Si les fruits ne sont utilisés que pour les collations par exemple, deux photos de pommes pourront être imprimées, pour que les enfants puissent les placer sur la collation du matin ou sur le goûter.

- Disposer tout le matériel dans un endroit calme.

Déroulement

Expliquer aux enfants la répartition des cerceaux de hula-hoop. Si on travaille avec des chiffres, ces derniers doivent être présentés. Ensuite, les enfants doivent attribuer les aliments ou photos d'aliments disponibles aux cerceaux de hula-hoop correspondants ou à la bonne heure. Continuer de discuter avec les enfants. Commenter ce qu'ils viennent de placer. Expliquer pourquoi cet aliment est mangé à ce moment-là, ou pas. Peut-être que les enfants peuvent attribuer les aliments à leur repas préféré.

Durée

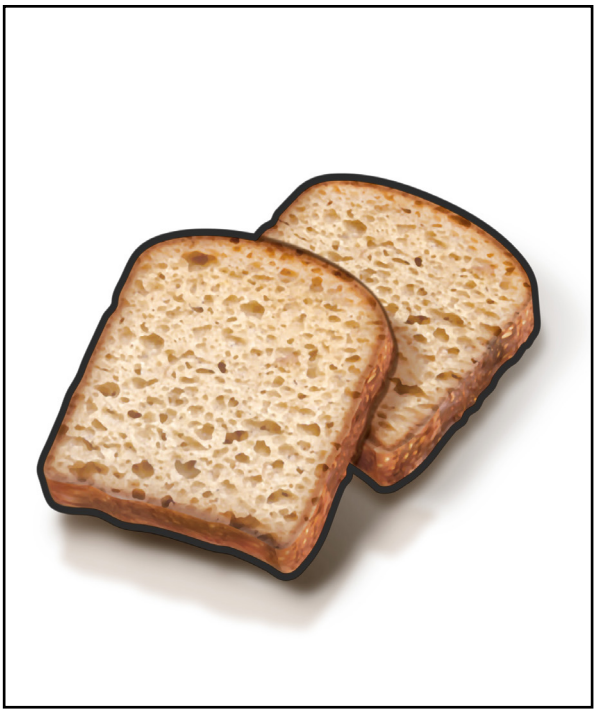
Environ 10 minutes.

Objectif

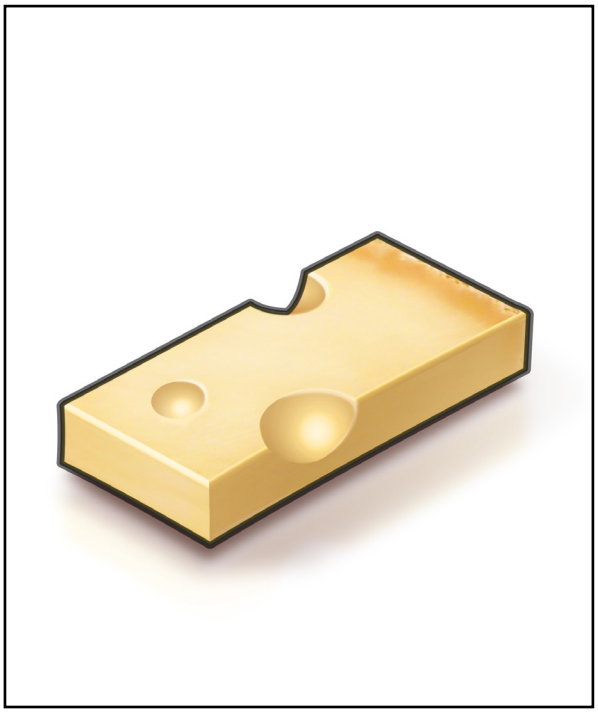
Les enfants apprennent quels aliments sont habituellement mangés à quels moments.

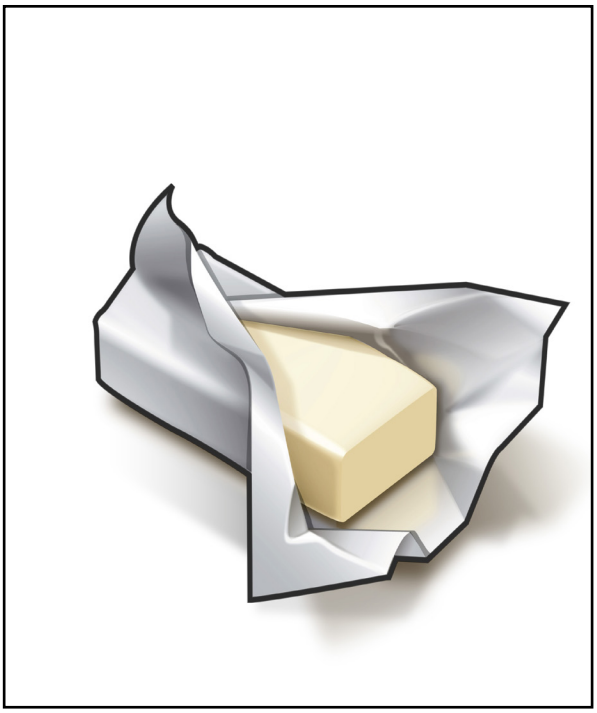
Photos

Photos

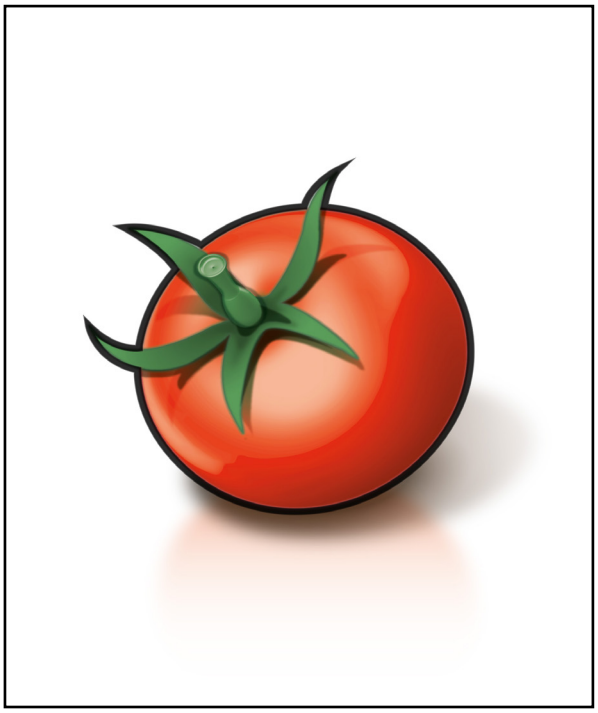


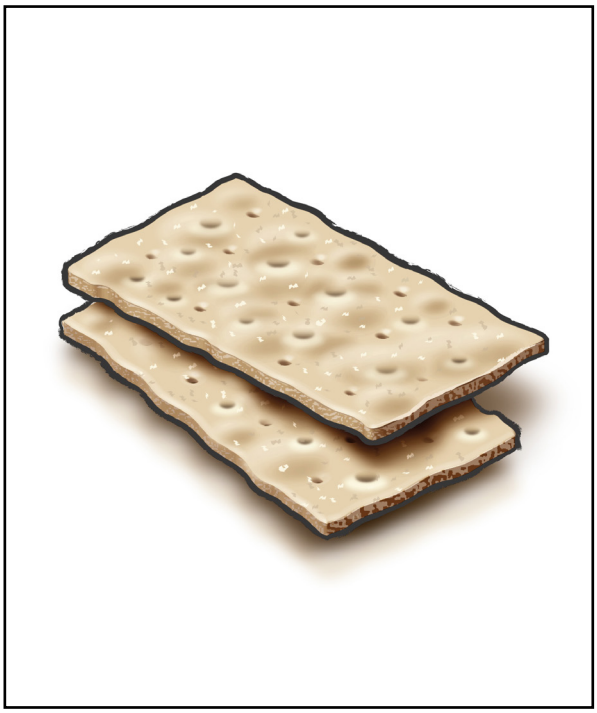
Photos

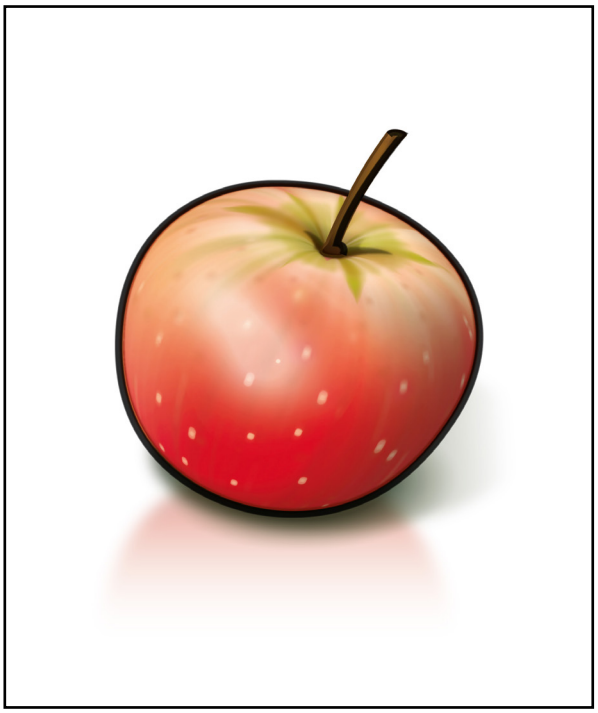




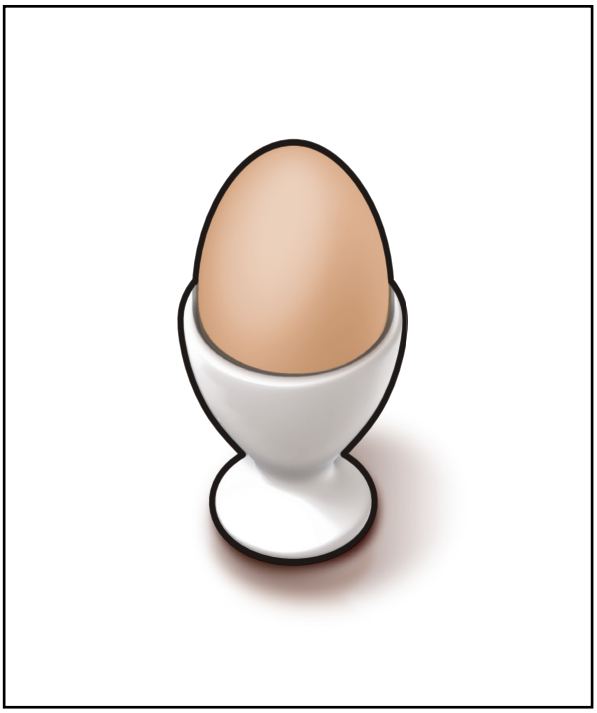
Photos

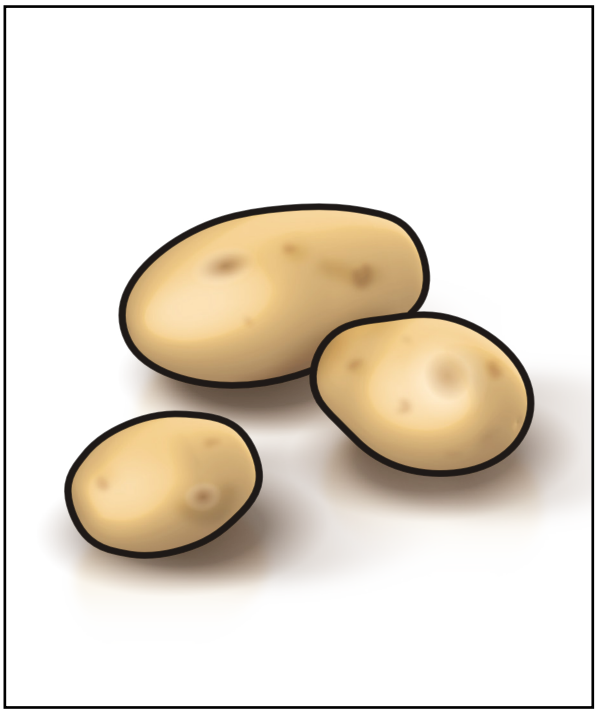




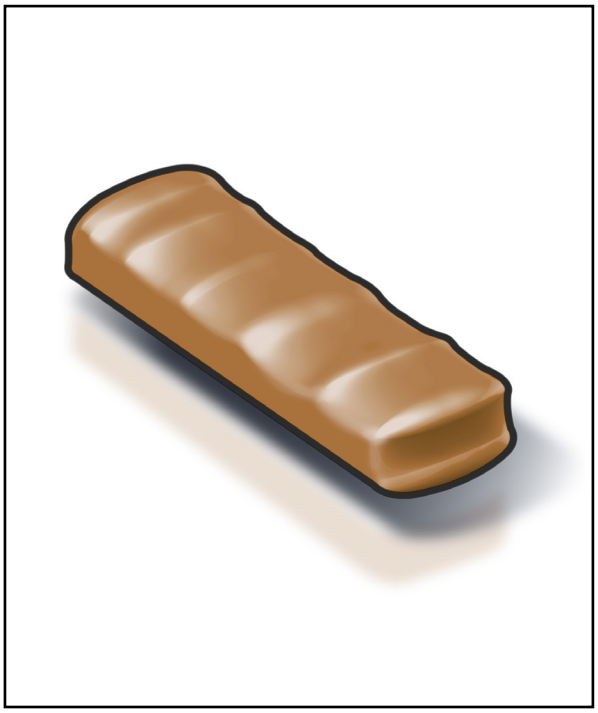


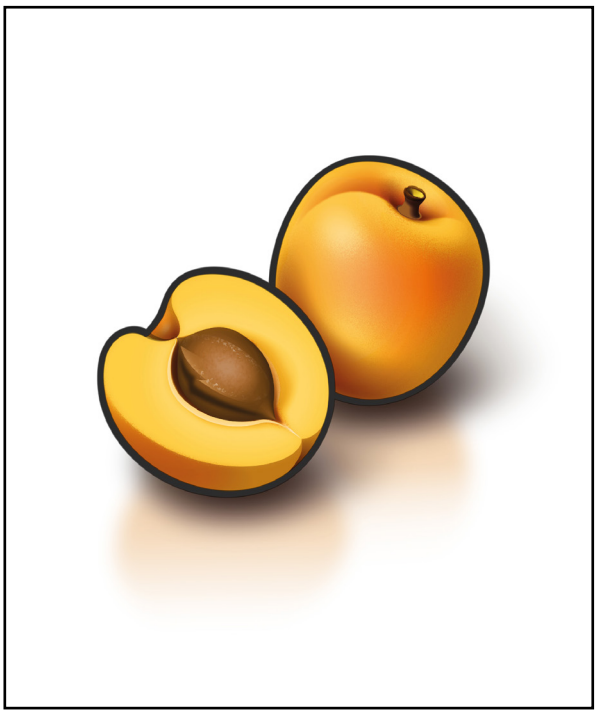
Photos





Photos





Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

tabula | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

Test nutritionnel
www.sge-ssn.ch/test

shop ssn | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

Avec le soutien financier de:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

LOTERIE ROMANDE

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Bern