Des repas réguliers

Au fil de la journée

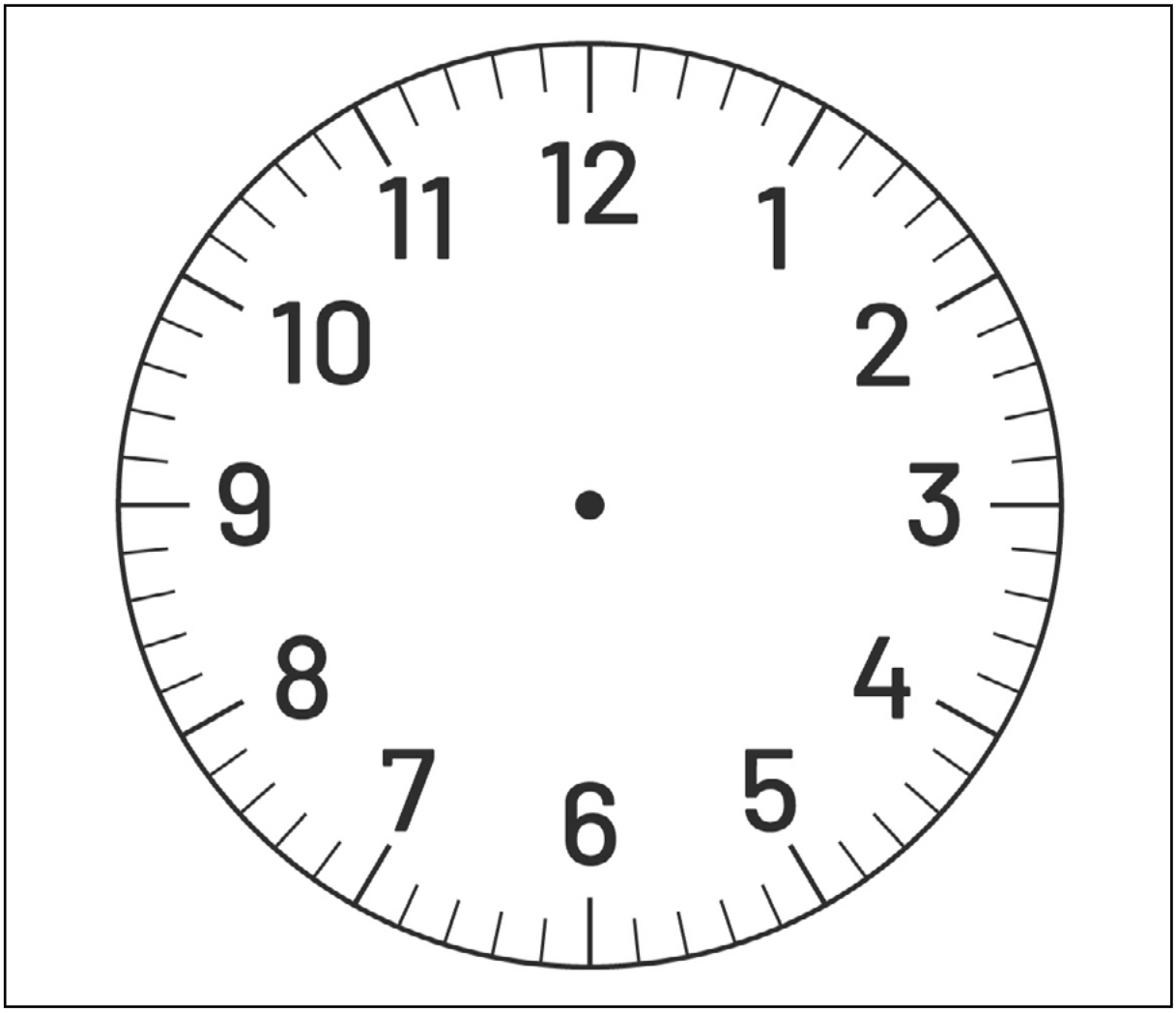
Des repas répartis régulièrement sur la journée favorisent les performances et la concentration. Avec les enfants, discutez du moment et du repas auquel tel ou tel aliment est consommé. Les images ci-dessous et l'horloge sur les pages suivantes peuvent aider à visualiser le plan de la journée.

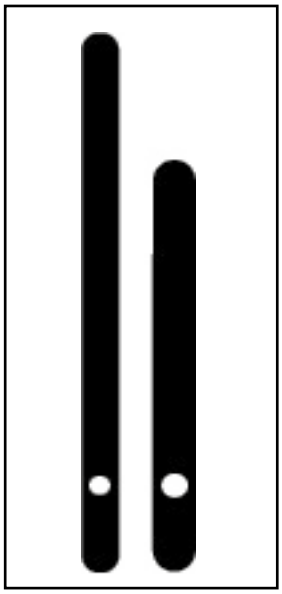
Déroulement

1. Imprimez et découpez l'horloge, les aiguilles et les aliments souhaités.
2. Collez l'horloge au centre d'un carton ondulé A3 ou sur un support de taille correspondante en liège ou en feutre épais et fixez les aiguilles au centre de l'horloge à l'aide d'une épingle, d'une pince ou d'une punaise.
3. Ceux qui le souhaitent peuvent coller des points de couleur à l'heure des repas.
4. En discutant avec les enfants, il est maintenant possible de positionner les aliments tout autour de l'horloge et de les associer aux repas auxquels ils sont consommés. Si les images sont fixées avec des épingles, elles peuvent être déplacées de manière flexible.

Conseils

- Le plastifiage des différentes pièces les rend plus stables.
- Complétez les images d'aliments avec les vôtres, par exemple celles de magazines de cuisine.

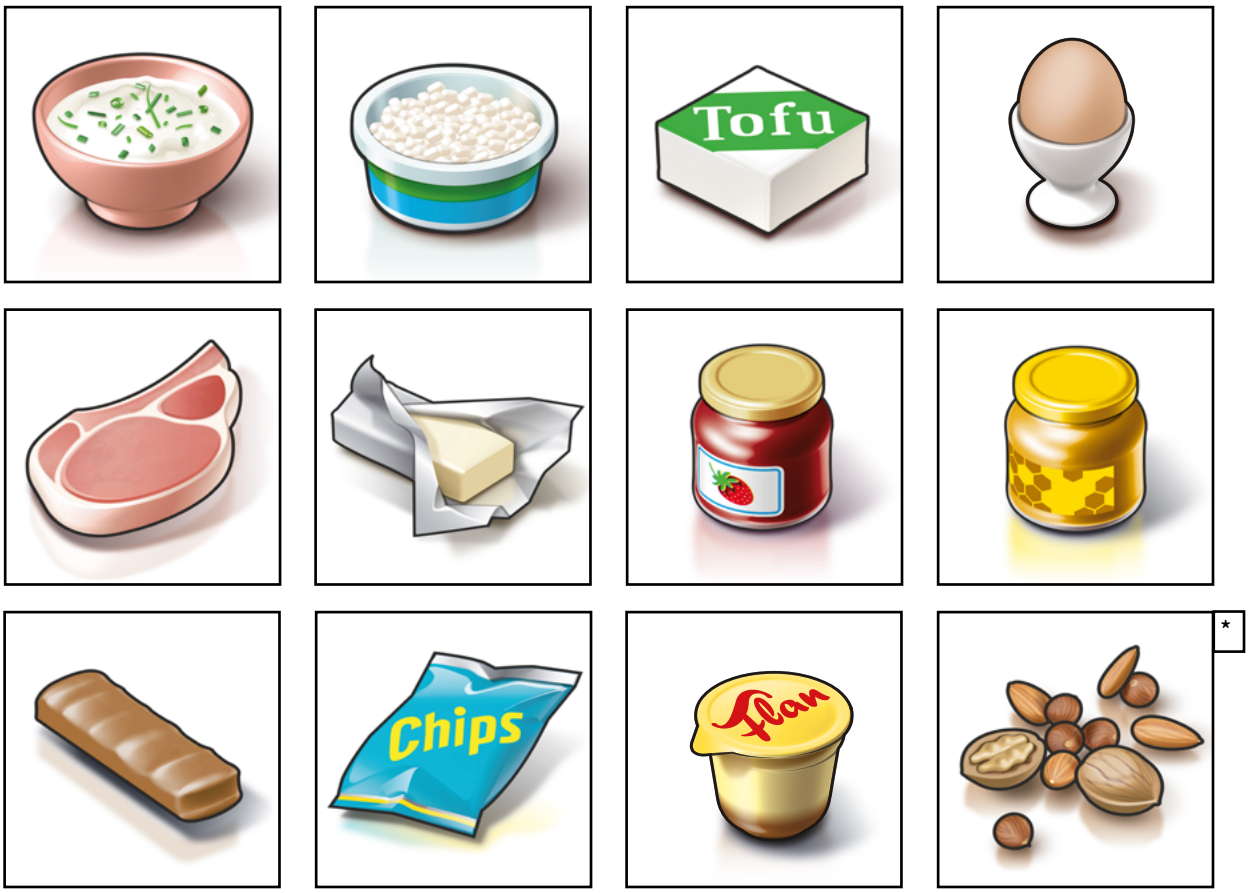

12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11



Images

Images

Bilder



* Les fruits à coque entier, seulement dès l'âge de 3 ans.

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:

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