

Fiches support alimentation

➤ Public cible :

Enfants à partir du CP jusqu'en 5^{ème}

➤ Objectifs :

Ces fiches sont des prérequis pour la mise en place d'un projet ou d'un atelier sur l'alimentation équilibrée. Elles peuvent être utilisées en amont du projet « Bouge ta cantine ! » ou « Cette semaine, c'est moi le chef ! ».

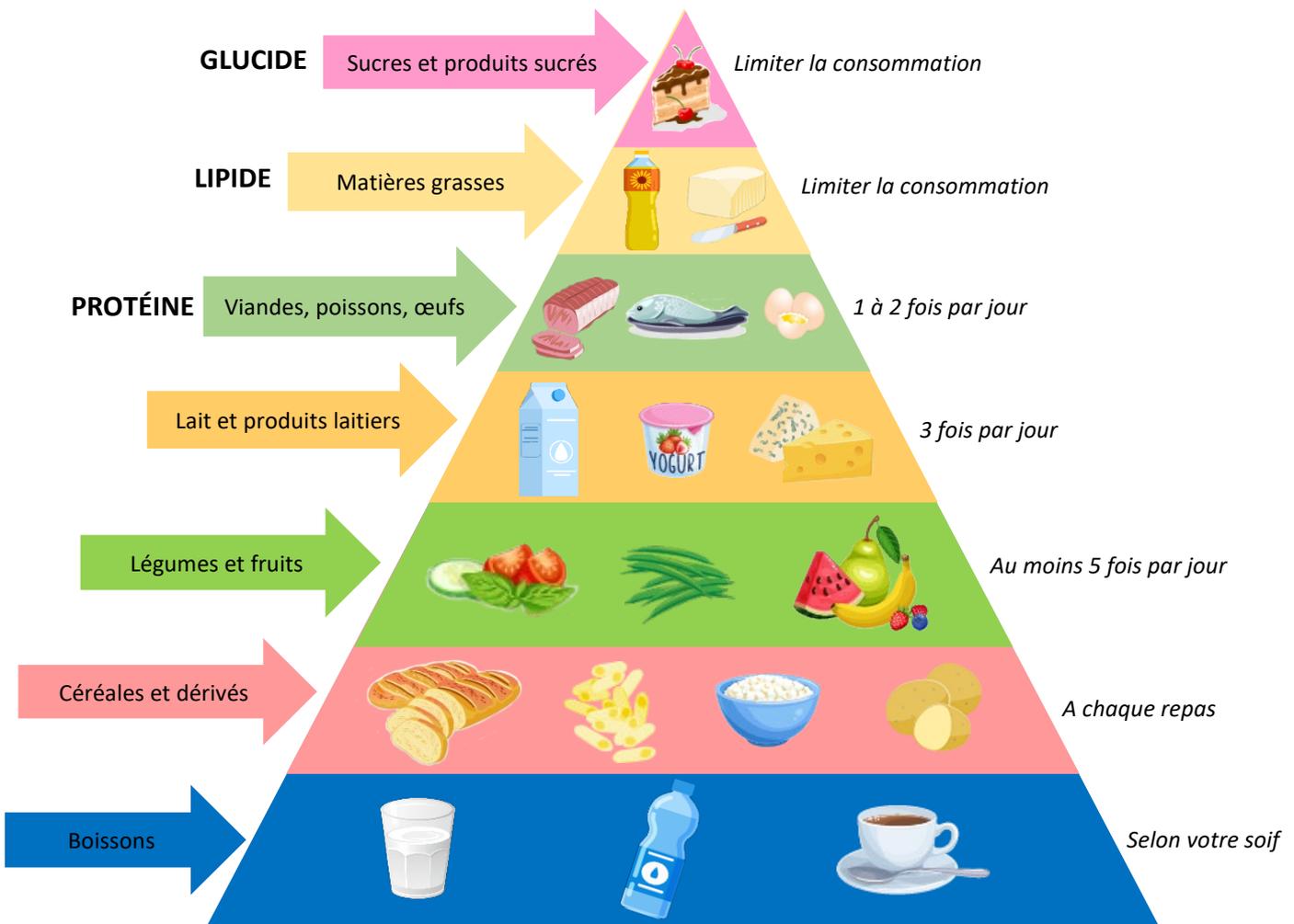
L'objectif est de les utiliser en atelier pour construire des menus ou faire le point sur ce qu'est une alimentation équilibrée.

➤ Utilisation :

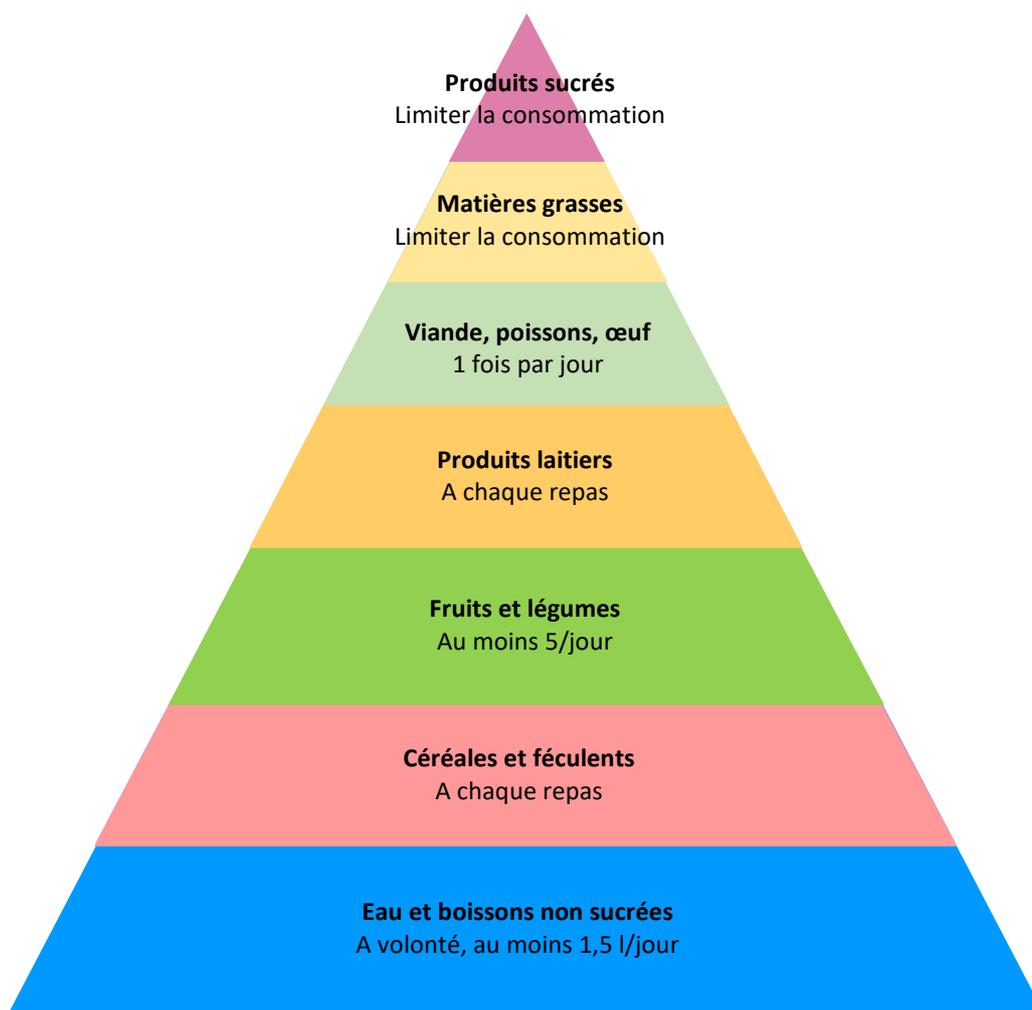
Ces fiches doivent être utilisées avec les différents ateliers.

- La fiche support N°1 et N°2 pyramide alimentaire sont à imprimer en grand format, mais peuvent être construites par l'animateur.
- La fiche N°3 sur les étiquettes alimentaires est à imprimer et à découper en format A4 pour les élèves et en plus grand format pour afficher au tableau.

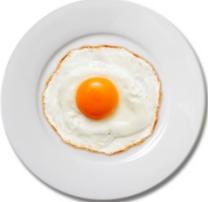
Fiche support N°1 : Pyramide alimentaire



Fiche support N°2 : Pyramide alimentaire



Fiche support N°3 : Etiquettes aliments à découper ✂

| | | |
|---|--|---|
| <p>Poda</p>  | <p>Assiette de pâtes</p>  | <p>Jambon blanc</p>  |
| <p>Barquette de frites</p>  | <p>Yaourt à boire</p>  | <p>Fraises</p>  |
| <p>Pain</p>  | <p>Radis</p>  | <p>Pardines en conserve</p>  |
| <p>Ouf au plat</p>  | | |



Chocolat chaud



Petit fromage blanc



Compote de fruits



Carottes râpées



Rôti de porc



Confiture de framboise



Soupe de légumes



Pétales de maïs



Carte aux pommes



Pâte à tartiner



Réponses attendues :

| | | | |
|---|--|----------------------------------|--|
| <p>Soda Produit sucré</p> | <p>Assiette de pâtes Féculent</p> | <p>Jambon blanc Viande</p> | <p>Barquette de frites Féculent <u>Attention</u> : les frites ne doivent pas être consommés plus d'une fois tous les 15 jours car elles contiennent trop de graisses</p> |
| <p>Yaourt à boire Produit laitier <u>Attention</u> : Les yaourts à boire contiennent en moyenne 10% de sucres* donc ne sont pas à privilégier</p> | <p>Fraises Fruit</p> | <p>Pain Féculent</p> | <p>Œuf au plat Œuf</p> |
| <p>Radis Légume</p> | <p>Sardines en conserve Poisson</p> | <p>Beurre Matière grasse</p> | <p>Haricot vert Légume</p> |
| <p>Glace Produit sucré</p> | <p>Crème dessert au chocolat Produit sucré</p> | <p>Pomme Fruit</p> | <p>Riz Féculent</p> |
| <p>Hamburger <u>Piège</u> Le hamburger est composé de viande (protéines) de produit laitier (fromage), de produits sucré (sauce) et de féculent (pain). Sa composition est élevée en mauvaise graisse et en sucre et sa consommation ne doit pas dépasser 1 fois/semaine. Il ne constitue pas une portion</p> | <p>Fromage Produit laitier</p> | <p>Salade verte Légume</p> | <p>Croissant Produit sucré</p> |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|
| de légumes | | | |
| Chocolat chaud Produit laitier | Petit fromage blanc Produit laitier | Compote de fruits Fruit A condition d'être sans sucre ajouté | Carottes râpées Légume |
| Rôti de porc Viande | Confiture de framboise Produit sucré | Soupe de légumes Légume | Pétales de maïs Céréales Les pétales de maïs contiennent 9% de sucres* et ne sont pas des céréales complètes. Ils sont donc à consommer occasionnellement. |
| Tarte aux pommes Produit sucré | Pâte à tartiner Produit sucré | | |

* <https://informationsnutritionnelles.fr/>
<https://fr.openfoodfacts.org/>