
Intervention « Manger en dehors de chez soi »
le lundi 15 et mardi 16 septembre 2014 (journée d'intégration)
Collège Notre dame de Mongré

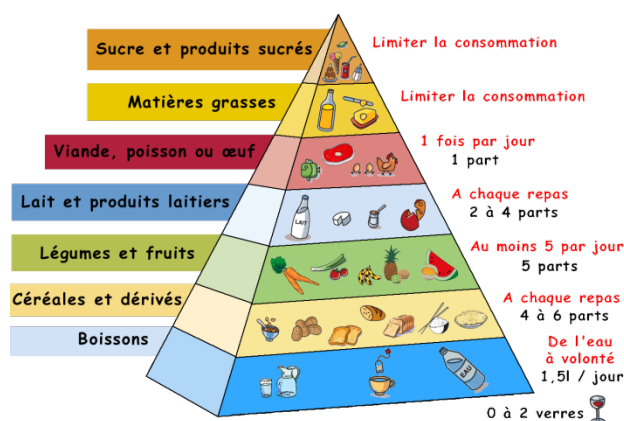
Lors de ma venue dans votre établissement le 15 et 16 septembre 2014 j'ai eu l'occasion d'intervenir auprès de vos 9 classes de 6^{ème} dans le cadre de la journée d'intégration.

J'ai débuté cette intervention en présentant à vos élèves la société Coralys et les différents rôles de la diététicienne au sein de cette société.

L'animation a portée sur «Manger en dehors de chez soi» à travers deux activités :

La pyramide alimentaire : Manger au « restaurant »

L'objectif de cette activité était de présenter les différents groupes d'aliments. Puis les élèves devaient replacer des images représentant des aliments qu'ils aiment manger dans les fast food sur la pyramide afin de leur faire prendre conscience qu'il s'agit d'aliments à consommer avec parcimonie.



Le jeu des paniers : Manger au self

Après avoir expliqué comment une diététicienne réalise un menu équilibré, les élèves se sont mis par groupe afin de réaliser à leur tour un menu équilibré que l'on pourrait trouver au self. Ils avaient en leur possession des images d'aliments et un panier dans lequel ils devaient placer leur menu équilibré.

Eléments indispensables pour un menu équilibré : un fruit ou un légume cru, un féculent, une viande, poisson ou œuf et un produit laitier.

L'accent a été mis sur le fait que manger est tout d'abord un plaisir et que l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours.

Ce fut un plaisir de participer à cette journée où les élèves se sont montrés intéressés.

Clémence Gaillard
Diététicienne CORALYS
06 31 51 07 71

Intervention réalisée par Clémence Gaillard, diététicienne CORALYS.

