

Reventin-Vaugris

Les CP-CE1 imaginent le petit-déjeuner idéal

Par D.J. - 18 nov. 2022 à 22:07



En fonction des recommandations étudiées, chaque élève a composé son petit-déjeuner idéal. Photo Le DL /Dominique JOSSET

L'alimentation "santé" s'apprend dès le plus jeune âge. C'est dans cette optique que depuis plusieurs semaines, des ateliers ludiques sont menés dans la classe de CP-CE1 de l'école Paul Vincensini. L'enseignante, Laëtitia Bieuvelet, avec l'appui de Gérard Bailly de l'association Entrez ! C'est ouvert !, consacre régulièrement quelques heures à l'alimentation sous divers aspects. Après la reconnaissance et l'appréciation du goût de nos fruits et légumes de saison, après le jeu Nutrissimo, voici cette semaine un autre moment fort avec le volet « petit-déjeuner ».

Un petit-déjeuner idéal, c'est d'abord prendre du temps puis de choisir les aliments à privilégier. Plus facile à dire qu'à faire dans un monde où la vie va pour beaucoup à un rythme fou. Quels sont les bienfaits, pour la santé, d'un petit-déjeuner équilibré ?

Après (la veille), une explication, à leur portée, sur le fameux nutri-score et avec leurs acquis précédents, les enfants ont chacun constitué « leur » petit-déjeuner idéal. Sur la table : fruits, jus de fruits, céréales, pain (cinq variétés) lait, fromage blanc, miel, confitures ou encore sirop d'agave. Certains enfants découvraient le miel ou le fromage blanc voire ne savaient pas éplucher une clémentine. L'après-midi, la diététicienne Caroline Massoni a retenu leur attention avec des propos définissant ce qui est bon pour le

corps, ce qu'il faut éviter ou manger avec raison, ce qui donne des forces et surtout pourquoi mange-t-on ? Si aujourd'hui, beaucoup d'enfants ne savent pas totalement identifier ce qu'ils mangent, instaurer un parcours éducatif en matière d'alimentation est primordial pour leur permettre d'adopter une alimentation variée. Le prochain volet est pour décembre, avec un travail sur les fruits coques.