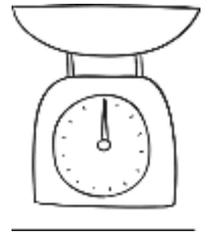


## Manger Végétarien à la Cantine



<b>Durée</b> Pendant le repas du déjeuner (2h)	<b>Date</b> A déterminer
<b>Lieu</b> Restaurant scolaire, classe, salle à disposition au sein de l'école...	



### Présentation

Cette animation vous est proposée dans un cadre ludique et pédagogique pour faire découvrir l'alimentation végétarienne.

### Public concerné

Enfant élémentaire

### Méthodes d'animation

- Échanges,
- Jeux,
- Atelier pratique.

### Intervenant

Diététicienne(s) spécialisée(s), ayant une expérience dans le conseil aux établissements en restauration collective.

### Objectifs de l'animation

Au cours de l'atelier, l'enfant développera des capacités à :

- Connaître ce qu'est un repas végétarien,
- Connaître les aliments pouvant remplacer la viande et le poisson,
- Découvrir la famille des légumineuses et des céréales,
- Découvrir les plats végétariens complets associant céréales et légumineuses.

### Contenu

- Définition du repas végétarien,
- Famille des céréales,
- Famille des légumineuses,
- **Atelier pratique 1** : reconnaissance des céréales et légumineuses,
- Association de céréales et de légumineuses pour composer un repas végétarien,
- **Atelier pratique 2** : reconnaissance de plats végétariens.