



## Le sel

<b>Durée</b> 1 heures (pendant le temps de classe) 2 heures (pause méridienne)	<b>Date</b> A définir dans le calendrier définitif d'animation
<b>Lieu</b> Restaurant scolaire Salle de classe	



### Présentation

Cette animation est proposée dans un cadre ludique et pédagogique pour faire découvrir le sel au travers des aliments.

### 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 les aliments contenant du sel,
- Connaître l'origine du sel,
- Identifier les différentes formes de sel
- Réfléchir à sa propre consommation de sel présent dans les aliments.

### Contenu

- Le sel sous toutes ses formes
- Identification des aliments à forte teneur en sel
- Réflexion sur les moyens, les recettes, les aliments qui peuvent remplacer le sel
- Recommandation nutritionnelle en sel
- Quelques données chiffrées sur la consommation de sel
- Les bienfaits et les risques