



Le sel

Durée 1 heures (pendant le temps de classe) 2 heures (pause méridienne)	Date A définir dans le calendrier définitif d'animation
Lieu 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