

Les goûters équilibrés

Durée 1 heure (pendant le temps de classe) 2 heures (pause méridienne)	Date A déterminer dans le calendrier définitif d'animation
Lieu Restaurant scolaire Salle de classe	



Présentation

Cette animation vous est proposée dans un cadre ludique et pédagogique pour faire découvrir la composition d'un goûter équilibré.

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, le convive développera des capacités à :

- Comprendre l'importance du goûter,
- Identifier les groupes alimentaires nécessaires au goûter,
- Composer un goûter sain et équilibré.

Contenu

- Réflexion sur l'importance du goûter,
- Connaître les groupes d'aliments,
- Identifier les aliments trop sucrés
- **Atelier pratique :**
 - Composer un goûter sous forme de jeux.