



Pour les Établissements Spécialisés Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : Un repas de midi

Objectifs

- Découvrir différents pains à l'aide des sens : la vue, le toucher, l'odorat et le goût
- Déguster et exprimer son ressenti

Matériel et préparation

Matériel d'animation :

- Affiches avec la dénomination « pain salé » ou « pain sucré »
- Affiches avec le nom des différents pains
- Affiches avec le nom et pictogrammes des groupes d'aliments

Ingrédients :

- **Pour les repas du midi du lundi, mardi, mercredi et jeudi** : mettre à l'honneur une sorte de pain par jour
- **Pour le brunch du vendredi** : sélectionner différents pains : pain complet, pain multicéréales, pain avec des graines, pain de seigle, pain de campagne, pain blanc, pain brioché, pain aux noix, aux figes, multi fruits...
- Autant de paniers à pain qu'il y a de sortes de pain.

Déroulement

Présentation de l'activité

Ce brunch se base sur l'équilibre alimentaire :

- Eau à volonté
- Fruits/Légumes à volonté
- Féculents (dont le pain) à chaque repas selon l'appétit
- Lait/Produits laitiers : Enfants/Adolescents 3 ou 4 parts / jour, Jeunes adultes 2 ou 3 parts / jour
- 1 part = 1 verre de 150 ml de lait, 1 yaourt, 2 petits suisses, 30g de fromage et 2 parts = 1 bol de 300 ml de lait
- Viandes/Poissons/Produits de la pêche et œufs : 1 ou 2 parts / jour
- Viande : 10g par année (5 ans = 50g), 100g pour les plus de 12 ans
- Poisson : 2 fois par semaine dont un poisson gras
- Limiter les préparations en friture et panées

Tout au long de la semaine

- Chaque jour de la semaine du lundi au jeudi, des pains différents sont proposés aux enfants et adolescents. Aborder sous forme d'affiches l'équilibre et la variété alimentaire ainsi que les rythmes.
- En classe, les élèves peuvent réaliser leur propre affiche pour décorer la salle de restauration.

Affiches Programme National Nutrition Santé :

- http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/affiche_chaque_repas_des_Feculents.pdf
- <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1490.pdf>

Le brunch

- Un brunch sous forme de self est proposé le vendredi midi :
- Des légumes, des fruits, de la viande/poisson/œuf, des produits laitiers (fromages, yaourt) sont proposés entiers, en tranches, en rondelles, à tartiner... afin d'inciter à l'utilisation des différents pains. Les différents pains sont disposés dans des panières avec les affiches « pain salé » ou « pain sucré » ainsi que les affiches indiquant leur nom. Séparer les groupes d'aliments et disposer les affiches des groupes : fruits/légumes, viandes/poissons/œufs, produits laitiers. Les propositions d'aliments doivent être assez variées pour qu'ils puissent découvrir différents goûts et favoriser la composition d'un repas équilibré. Les enfants choisissent librement les pains qu'ils veulent goûter avec leur brunch. Faire exprimer leur ressenti sur la vue, le toucher et le goût par rapport à ces différents pains.

Ressources

[Affiche Les féculents](#)

[Affiche Manger, bouger, c'est la santé](#)



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation Diversifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [Suivre](#)
- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [©WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)