

# Petit – Déjeuner des GS classe1

Organisé par Sogeres

21 février 2019

Les enfants sont invités à partager un petit-déjeuner équilibré avec une diététicienne de la Sté SOGERES

## ➤ Préparation du buffet :

La diététicienne et le personnel de cantine de la maternelle GUEST préparent un buffet avec les différentes catégories d'aliments. (produits laitiers, produits céréaliers, fruits frais ou compotes ou jus, boisson comme de l'eau)



## ➤ Petit rappel sur la composition d'un petit-déjeuner équilibré :

Un petit rappel est fait sur la composition d'un petit-déjeuner équilibré avec la participation des enfants en découvrant les différentes catégories d'aliments et sous quelles formes ils peuvent se trouver. Il est rappelé aussi pour quelles raisons ils sont nécessaires et éventuellement combien de fois par jour nous devons les associer à nos repas.

1 produit laitier (lait, fromage) + 1 produit céréalier (céréales, pain et les différents types de pain, biscote, ...) + 1 fruit (frais, compote, jus) + 1 boisson (eau, jus)

Il est rappelé qu'ils peuvent manger sur le pain du beurre et/ou de la confiture mais avec modération.



#### ➤ Action

Les enfants sont invités à composer eux-mêmes un petit-déjeuner équilibré et à le déguster.

Il leur est donc proposé un produit pour chaque catégorie en leur laissant le choix.

Tous les enfants ont bien participé et ont bien apprécié ce moment de partage.

Ce petit-déjeuner était copieux.

#### ➤ Se Souvenir

Les enfants repartent dans leur classe avec un petit dépliant rappelant les règles évoquées et des petits jeux pour toujours apprendre ou se souvenir des aliments ou catégories alimentaires.

PS : Nous remercions Mme NIARI pour cette initiative avec la Sté SOGERES.

Ainsi que, le personnel de la cantine qui a préparé ce buffet.