

Quoi de neuf au petit déjeuner ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



Description

Mots-clés : PNNS (Plan National Nutrition Santé), petit déjeuner, équilibre

Objectifs

Prendre connaissance des enjeux d'un petit déjeuner équilibré
Savoir identifier les familles d'aliments nécessaires à un petit déjeuner équilibré
Comprendre l'importance du petit déjeuner
Trouver le moyen de s'organiser le matin pour avoir le temps de prendre son petit déjeuner

Compétences travaillées

Prise de parole en groupe
Devenir acteur de son mieux-être
Écoute de l'autre

Pré-requis

Savoir lire

Matériel

Paperboard, Post-it (x24), stylos (x8), colle (x3)
Documents PDF à imprimer :
-Qu'est-ce qu'un glucide ? (x2)
-Familles aliments (x2)
-BD Petit déjeuner (x8)

Contenus utilisés

Extrait PNNS Petit déjeuner : PDF à imprimer (x2)
Appli vidéo : <https://bit.ly/2WZt9Ai>
Livre *Le Tour du monde des petits déjeuners* :
<https://livre.fnac.com/a7384238/Ana-Paula-Senn-Le-tour-du-monde-des-petits-dejeuners>

WORKFLOW

1 Préparation - 5 minutes

Note pour l'animateur et Bibliothèques sans frontières :

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus, tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée.

Même si les enfants s'impliquent dans cette activité et observent un réel intérêt pour le sujet, il est essentiel de rappeler que :

- pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum
- pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours*

*Les grands principes de l'apprentissage, Stanislas Dehaene, Collège de France et unité INSERM-CEA, centre NeuroSpin de neuro-imagerie cérébrale, Saclay, France, www.unicog.org.

Installer des chaises autour d'une table.

Imprimer les différents documents.

Découper les cartes « BD Petit déjeuner ».

Brancher l'ordinateur.

Installer le Paperboard.

2 Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges, le fait de ne pas se lever sans demander la permission, de ne pas se moquer des réponses des autres et de laisser des temps de parole à chacun.

3

TEMPS 1 - Les Post-it du petit déjeuner

OBJECTIF : se poser des questions autour de ce moment repas.

Préparation – 2 minutes

Donner trois Post-it à chaque adolescent et un stylo.

Installer les adolescents autour d'une table.

Installer le Paperboard à proximité de la table.

Déroulé – 10 minutes

L'animateur pose une question et les adolescents répondent sur le Post-it.

Première question : qui prend un petit déjeuner ?

Les enfants notent la réponse et gardent le Post-it.

Deuxième question : pour ceux qui mangent le matin, que prenez-vous au petit déjeuner ?

Les enfants notent la réponse et gardent le Post-it.

Troisième question : pour ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner, pourquoi ?

Les enfants notent la réponse et gardent le Post-it.

L'animateur récupère tous les Post-it et les colle sur le Paperboard en fonction des questions.

On regarde ensemble les réponses et on commente : x personnes prennent un petit déjeuner, x personnes n'en prennent pas, est-ce que vous pensez que ce petit déjeuner là est équilibré, pourquoi ? Comment peut-on faire pour avoir plus de temps le matin pour manger à votre avis ?

Cette partie permet de mettre à plat les pratiques des enfants pour mieux orienter la conversation ensuite. Il y a de fortes chances que plusieurs adolescents ne déjeunent pas (manque de temps, manque d'appétit) et que ceux qui déjeunent, déjeunent rapidement (céréales, lait, pain de mie, *Nutella*, jus de fruits...).

4

TEMPS 2 - Autour du petit déjeuner

OBJECTIF : prendre connaissance des enjeux d'un petit déjeuner équilibré.

Préparation – 3 minutes

Ouvrir le lien : <https://learningapps.org/watch?v=phsjv0e8t19>

Mettre les participants autour de l'ordinateur.

Avoir à disposition les documents suivants : « Qu'est-ce qu'un glucide ? », « Familles aliments » et « Extrait guide PNNS ».

Déroulé – 25 minutes

Visionner la vidéo. Lorsque celle-ci s'arrête sur une question (deux en tout), laisser les adolescents tenter de répondre. S'ils n'y arrivent pas, proposer le document PDF imprimé « Qu'est-ce qu'un glucide ? » pour qu'ils puissent formuler une réponse.

Continuer la vidéo.

Demander aux adolescents s'ils ont bien tout compris : s'assurer de la compréhension des quatre familles d'aliments et de pourquoi il est important de manger le matin (carburant de l'organisme, carburant du cerveau pour bien suivre Les cours...).

Proposer les documents PDF « Qu'est-ce qu'un glucide ? », « Familles aliments » et « Extrait guide PNNS » en lecture.

Répondre aux questions s'il y en a.

5

TEMPS 3 - La BD Petit déjeuner

OBJECTIF : trouver le moyen de s'organiser le matin pour avoir le temps de prendre son petit déjeuner.

Préparation – 3 minutes

Distribuer huit cartes jeux à chacun.

Dans un second temps, distribuer une feuille plateau « Ma BD Petit déjeuner ».

Déroulé – 15 minutes

Objectif : prendre conscience des actions qu'on peut mener pour déjeuner le matin sans se presser.

Principe : les adolescents ont à leur disposition huit images qui représentent

plusieurs moments. Ils vont répondre à plusieurs questions et manipuler ces images.

La carte « Max prend son petit déjeuner » doit être conservée, elle ne peut ni être placée la veille, ni être supprimée.

Avec les huit cartes devant eux, ils répondent aux questions suivantes (il n'y a pas de réponses exactes, chacun organise les cartes selon ses habitudes ou son ressenti) :

- Dans quel ordre puis-je mettre les huit cartes pour que Max arrive à l'heure au collège/lycée ?
- Est-ce que organisé comme ça il a des chances d'arriver à l'heure ? Combien de temps à l'avance doit-il prévoir pour se préparer avant de partir ?
- Maintenant, s'il a moins de temps : qu'est-ce qu'il pourrait faire la veille pour mieux s'organiser ?
- Et s'il a encore moins de temps : qu'est-ce qu'il pourrait supprimer pour gagner du temps le matin (la carte « Max prend son petit déjeuner » ne peut pas être supprimée) ?

Une fois que chacun a organisé les cartes comme il pense que c'est le mieux, il refait la démarche sur la feuille « plateau » et colle les cartes.

Plusieurs solutions sont possibles (un exemple de répartition est proposé dans le document PDF « BD Petit déjeuner »), on peut prendre sa douche la veille ou préparer son petit déjeuner la veille, par exemple.

Chaque enfant crée, à la fin du Temps 3, sa propre BD selon ses habitudes personnelles mais en les améliorant.

On rappelle que si on n'a pas faim, on peut commencer par d'abord prendre sa douche et se préparer pour laisser le temps à son estomac de se réveiller.

On peut tout à fait prendre son petit déjeuner au saut du lit ou plus tard.

Il est important de prendre un petit déjeuner pour partir avec de l'énergie et ne pas avoir un coup de fatigue vers 11 heure ou une très grande faim qui nous fera grignoter avant le repas du midi.

Clôture – 5 minutes

Rappeler ce qu'est un petit déjeuner équilibré : les quatre familles qui doivent être présentes.

Rappeler comment je peux m'organiser pour prendre mon petit déjeuner le matin : préparer des choses la veille, me réveiller plus tôt, prendre moins de temps dans la salle de bain, demander de l'aide à mes parents...

Chacun à son tour propose un petit déjeuner qu'il pourrait prendre dès demain.

6 TEMPS 4 - Le retour au calme

Préparation – 2 minutes

Replacer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Se demander si on a faim ou pas et ce qu'on ressent physiquement (dans sa tête)
3. Inspirer par le nez profondément
4. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
5. Recommencer 3 fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

7 Variantes et suites possibles

Variante possible :

On ne fait pas le Temps 1 avec le Post-it et on passe directement au Temps 2.

Suite possible :

Discussion autour des petits déjeuners du monde avec le livre *Le Tour du monde des petits déjeuners*, surtout si les enfants/ados présents sont issus de la mixité, ils pourront apporter leur connaissance des petits déjeuners dans leur famille.