- Fiches ressources
  - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

1. L'utilité d'un bon petit-déjeuner

Objectif : Faire comprendre pourquoi le petit-déjeuner est un repas incontournable, nécessaire au bon fonctionnement du corps et à une alimentation équilibrée.
Déroulement : Ateliers de réflexion par groupe en partant de questions simples. Les élèves devront essayer de mettre en évidence les conséquences liées au comportement alimentaire.
Public concerné : Cycle II et cycle III
Contenu de la séance :

- Travail individuel à partir d'un questionnaire Vrai/faux :

Tu as besoin de manger le matin pour retrouver de l'énergie après la nuit.	VRAI *La nuit, tu ne manges pas pendant environ 8 heures. Le corps puise le glucose dans les réserves du foie (glycogène). C'est ce glucose qui donne l'énergie aux neurones et aux muscles. Le matin, il faut de nouveau remplir ces réserves afin d'avoir l'énergie nécessaire pour faire fonctionner muscles et neurones. Lorsque les cellules n'ont plus de glucose, on ressent de la fatigue. Quand le taux de glucose baisse dans le sang, des symptômes d'hypoglycémie apparaissent : sueurs, malaises, grande fatigue, sensation de faim. Le petit-déjeuner permet de reconstituer les réserves en glycogène. Le taux de glucose dans le sang est alors stable, les cellules cérébrales et musculaires sont alimentées en glucose et peuvent bien fonctionner durant toute la matinée.*
Si tu ne prends pas de petit-déjeuner, tu te sens plus léger et travailles mieux.	*FAUX : Le taux de sucre dans le sang (glycémie) baisse. Si les réserves en glucose ne sont pas reconstituées, les difficultés de concentration, la fatigue et la sensation de faim apparaissent dans la matinée.*
Si tu ne petit-déjeunes pas, tu es fatigué en fin de matinée.	VRAI *: Les réserves en glucoses sont épuisées durant la nuit. Le glucose est le carburant des cellules. Quand les cellules n'en ont plus, on ressent de la fatigue. Quand le taux de glucose baisse dans le sang, des symptômes d'hypoglycémie apparaissent : sueurs, malaises, grande fatigue, sensation de faim.*
Ne pas prendre de petit-déjeuner est recommandé pour perdre du poids.	*FAUX : Une étude démontre que lorsque l'on ne prend pas de petit-déjeuner, il existe un phénomène de surcompensation calorique au global sur la journée. Un peu comme si le corps, ayant manqué le matin, stocke plus dans la journée.*
Ne pas prendre de petit-déjeuner n'a pas de conséquences sur	*FAUX : Une étude montre que les enfants qui ne prennent pas de petit-déjeuner ont des apports insuffisants en calcium, en magnésium, en folates et en vitamines B2. Le corps a aussi tendance à compenser, pousse à manger plus gras et plus sucré*

la santé.	*pour compenser et stocke des réserves supplémentaires de glucose.*
Si tu n'as pas envie de petit-déjeuner, tu pourras prendre un goûter à 10 heures.	VRAI/*FAUX: Si on n'a pas pu prendre de petit-déjeuner, une collation à 10 heures peut aider à ne pas ressentir la fatigue de fin de matinée. Mais elle doit être équilibrée et contenir les mêmes éléments qu'un vrai petit-déjeuner. Le risque est de ne plus avoir très faim pour le déjeuner et de déséquilibrer les apports nutritionnels sur tout le reste de la journée.*

- Mise en commun en groupe à l'oral.

- Finalisation et restitution des discussions : comprendre les causalités.
  Remets les termes dans le bon ordre.
  - Je ne prends pas de petit-déjeuner ➔ Les cellules demandent du glucose ➔ Le foie n'a plus de réserves de glucose ➔ Les cellules ne peuvent pas travailler ➔ Je ressens de la fatigue.
  - Les cellules demandent du glucose ➔ Le foie n'a plus de réserves de glucose ➔ Je prends un petit-déjeuner ➔ Les cellules se nourrissent de glucose ➔ Je suis plein d'énergie.

2. Qu'est-ce qu'un bon petit-déjeuner ?

Objectif : Savoir quels aliments sont nécessaires pour un petit-déjeuner équilibré.
Déroulement : Préparer la séance en demandant aux enfants d'apporter des photos d'aliments qui sont consommés au petit-déjeuner. Séance de travail en groupe. Restitutions personnelles écrites en complétant, grâce au travail en commun finalisé, la fiche élève.
Public concerné : Cycle II et cycle III
Contenu des séances :

La recette magique du petit-déjeuner :
Les élèves apportent une photo d'un aliment nécessaire au petit-déjeuner. L'enseignant dispose au tableau trois panneaux (trois couleurs différentes) sur lesquels sont notés : ÉNERGIE, CALCIUM, VITAMINES.
Les élèves doivent coller les photos d'aliments selon ce qu'ils apportent.

Aliment	Apport
Pain / Céréales	Énergie
Produit laitier	Calcium
Fruit	Vitamines

Chacun son petit-déjeuner
Matériel nécessaire : Fiches cartonnées de trois couleurs différentes.
Séance de travail en commun :
- Évoquer les familles d'aliments en posant la question: « Quelles sont les trois familles d'aliments nécessaires au petit-déjeuner ? »
- Attribuer une couleur à chaque famille d'aliments.
- Demander aux élèves de citer, pour chaque famille, des aliments qui peuvent être mangés au petit-déjeuner. L'enseignant note le nom d'un aliment par fiche.

- Les fiches sont posées sur une table, en faisant des tas par couleur. En piochant une fiche par famille d'aliments, les enfants composent plusieurs solutions de petits-déjeuners équilibrés.

Restitution affichée en classe : 4 affiches. Sur chacune d'elles est dessiné un enfant (par exemple : Oscar, 9 ans, n'a jamais le temps de manger le matin. Augustin, 4 ans. Arthur, 11 ans, très sportif. Lucile, 19 ans). Pour chaque affiche, les enfants composent ensemble le petit-déjeuner équilibré qui convient.

Restitution sur la fiche élève (en reprenant le code couleur choisi en classe) :

	Augustin	**Oscar**	**Arthur**	**Lucile**
Glucides	50 g de pain beurré	3 ou 4 biscuits (petits-beurre)	80 g de pain, beurre, confiture	Un bol de céréales
Calcium	Un bol de chocolat au lait	Yaourt	Une briquette de lait chocolaté	Fromage blanc
Vitamines	Une clémentine	Compote de pommes	Un fruit frais	Jus d'orange

Un petit-déjeuner équilibré apporte 20 à 25 % des apports nutritionnels de la journée. Le pain, les biscottes, les céréales, le sucre, la confiture, le chocolat apportent des **glucides, utiles pour donner de l'énergie et maintenir l'attention**. Le lait, le yaourt, le fromage, le fromage blanc apportent du **calcium**, qui sert pour **la croissance et la solidité des os**. Les fruits, les jus de fruit sont bons pour la **vitalité, grâce à la vitamine C**. Boire au petit-déjeuner est important pour bien s'hydrater.

3. Petits-déjeuners au fil de l'histoire et dans différents pays

Objectif : Connaître l'histoire du petit-déjeuner. Comprendre les différences culturelles du petit-déjeuner dans les différents pays et le point commun de tous ces petits-déjeuners.
Déroulement : Réalisation d'un panneau explicatif pour exposer dans l'école.
Public concerné : Cycle III
Contenu des séances :

- Réalisation du panneau historique.

Premier temps de travail individuel sur la fiche élève.
Mise en commun et élaboration d'un panneau affiché dans la classe.

Placer les éléments suivants au bon emplacement :

XII^{e} siècle	Apparition du mot *disjunare*, qui signifie « rompre le jeûne », pour parler dans les monastères du premier repas de la journée pris par les moines.
Du XII^{e} au XVIII^{e} siècle	On parlait de déjeuner pour dire le petit-déjeuner. On appelait le repas de midi le dîner et le repas du soir le souper.
XVIII^{e} siècle	L'expression petit-déjeuner correspond définitivement au premier repas de la journée.
Dans les	Le petit-déjeuner était un repas très copieux : soupe de

campagnes	légumes épaisse, lard, pain.
Dans les villes	Le petit-déjeuner était léger : comme à la cour, on dînait à 13 heures. On prenait du lait, du café, du chocolat.
XX^{e} siècle	Lait café, chocolat se sont peu à peu associés au pain beurré et aux croissants.
XXI^{e} siècle	Le petit-déjeuner se compose de nouveaux produits : céréales, biscottes, pain grillé, cacao instantané, café soluble, boissons à base de chicorée.

- Réalisation du panneau « Petit déjeuner et culture »

Travail de recherche en groupe sur le petit-déjeuner dans un pays. Chaque groupe se voit attribuer un ou plusieurs noms de pays. Ils doivent chercher quels sont les aliments les plus fréquemment consommés au petit-déjeuner.

- Italie : café, pain blanc (rosetta), ou gressins, fromage de brebis.
- Grèce : café, pain, fromage de chèvre ou de brebis.
- Espagne : café, lait, pain, jambon.
- Grande-Bretagne : thé au lait, pain, œufs au bacon, jus de fruits.
- Irlande : thé ou café au lait, pain blanc, saucisse.
- Suède : café, petits pains grillés, saumon fumé, jus de fruit.
- Danemark : café au lait, pain de seigle, fromage blanc avec de la confiture de cassis ou de la gelée de groseilles.
- Pays-Bas : café, pain complet, gouda, jus de fruit.
- Belgique : café au lait ou chicorée, pain, charcuterie.
- Allemagne : café au lait ou thé, pain complet, charcuterie, fromage, jus de fruit.
- France : café, thé ou chocolat au lait, pain beurré et confiture, jus de fruit.

Après la mise en commun, réflexion pour trouver les points communs à tous ces petits-déjeuners :

- boisson chaude (café ou thé ou chocolat),
- jus de fruit,
- pain et équivalents.

Compléter le texte à trous :
Le **petit-déjeuner** est un repas presque **semblable** dans les pays **européens**. Il comprend **trois** familles d'aliments : un **produit laitier**, un **produit céréalier**, un **fruit**. Selon les pays on retrouve deux ou trois familles. La **boisson** en plus (thé ou café) sert à **hydrate**r le corps.

4. Et si c'est compliqué de petit-déjeuner…

Objectif : Comprendre comment il est possible de s'adapter aux situations de la vie quotidienne pour respecter les règles nutritionnelles d'un petit-déjeuner équilibré.
Déroulement : Travail en groupe, chaque groupe ayant un thème différent. Mise en commun pour créer un panneau qui sera affiché dans la classe.
Public concerné : cycle II et cycle III.
Déroulement de la séance :

- En groupe, les élèves doivent trouver des solutions pour des enfants qui ne pourraient pas prendre un petit-déjeuner correct.
- Un rapporteur par groupe expose à toute la classe les idées trouvées.
- La classe débat de chaque idée. Si elle est judicieuse, l'enseignant la note au tableau.
- Les élèves composent une affiche présentant les solutions retenues pour chaque cas de figure.

La situation	Des solutions
Je n'ai pas le temps de manger le matin.	Se lever 15 minutes plus tôt (et donc de se coucher 15 minutes plus tôt). Mettre la table du petit-déjeuner la veille au soir. Le petit-déjeuner c'est aussi important que de se laver et de s'habiller le matin.
Je n'ai pas faim le matin.	Moins manger le soir ou manger plus tôt. Habituer petit à petit son corps à manger le matin, en prenant une petite quantité : un jus de fruit un jour, puis un jus de fruit et un yaourt le lendemain, puis un jus de fruit, un yaourt et une biscotte, etc. La faim se conditionne.
Je dois partir très tôt le matin. Je dois petit-déjeuner avant 7 heures.	Faire un petit-déjeuner adapté à son appétit. Apporter une collation à manger avant 10 heures qui complète le petit-déjeuner pris à la maison (brique de lait ou yaourt à boire, fruit, pain : on mange ce qu'on n'a pas mangé à la maison). Éviter les biscuits et les gâteaux.
J'aime bien prendre un goûter à 10 heures.	Le goûter de 10 heures ne doit pas être pris après 10 heures. Il doit simplement compléter le petit-déjeuner pris à la maison s'il n'était pas complet. Manger à 10 heures risque de couper l'appétit pour le repas de midi et de désorganiser l'équilibre alimentaire sur la journée.

✓ Fiches élèves

1. L'utilité d'un bon petit-déjeuner

Réponds par VRAI ou FAUX aux questions suivantes.

Tu as besoin de manger le matin pour retrouver de l'énergie après la nuit.	VRAI	FAUX
Si tu ne prends pas de petit-déjeuner, tu te sens plus léger et travailles mieux.	VRAI	FAUX
Si tu ne petit-déjeunes pas, tu es fatigué en fin de matinée.	VRAI	FAUX
Ne pas prendre de petit-déjeuner est recommandé pour perdre du poids.	VRAI	FAUX
Ne pas prendre de petit-déjeuner n'a pas de conséquences sur la santé.	VRAI	FAUX
Si tu n'as pas envie de petit-déjeuner, tu pourras prendre un goûter à 10 heures.	VRAI	FAUX

Remets les termes dans le bon ordre.

- Le foie n'a plus de réserves de glucose / Les cellules demandent du glucose / Les cellules ne peuvent pas travailler / Je ne prends pas de petit-déjeuner / Je ressens de la fatigue.
- Le foie n'a plus de réserves de glucose / Je suis plein d'énergie / Je prends un petit-déjeuner / Les cellules demandent du glucose / Les cellules se nourrissent de glucose.

2. Qu'est-ce qu'un bon petit-déjeuner ?

Objectif : Savoir quels aliments sont nécessaires pour un petit-déjeuner équilibré.

La recette magique du petit-déjeuner :

Apporte une photo d'un fruit, d'un produit contenant des céréales et d'un produit laitier.
Place la photo sur le bon panneau, en fonction de ce que l'aliment apporte au corps.
À la fin de l'activité, note dans le tableau ci-dessous les aliments en face de l'apport correspondant.

Aliment	Apport
	Énergie
	Calcium
	Vitamines

Chacun son petit-déjeuner

- « Quelles sont les trois familles d'aliments nécessaires au petit-déjeuner ? »

- Cite, pour chaque famille, des aliments qui peuvent être mangés au petit-déjeuner.
- Pioche une fiche par famille pour composer un petit-déjeuner idéal.
- Avec toutes ces idées de petit-déjeuner idéal, compose pour chaque personne, le petit-déjeuner qui lui convient. Colle les photos sur chaque affiche et recopie les menus dans le tableau ci-dessous.

	Augustin **4 ans**	**Oscar** **9 ans, n'a pas le temps de petit-déjeuner**	**Arthur** **11 ans, très sportif**	**Lucile** **19 ans**
Glucides				
Calcium				
Vitamines				

3. Petits-déjeuners au fil de l'histoire et dans différents pays

- Réalisation du panneau historique.

Placer les éléments suivants au bon emplacement :

XII^{e} siècle	
Du XII^{e} au XVIII^{e} siècle	
XVIII^{e} siècle	
Dans les campagnes	
Dans les villes	
XX^{e} siècle	
XXI^{e} siècle	

- Le petit-déjeuner était un repas très copieux : soupe de légumes épaisse, lard, pain.
- Apparition du mot *disjunare*, qui signifie « rompre le jeûne », pour parler dans les monastères du premier repas de la journée pris par les moines.
- Le petit-déjeuner était léger : comme à la cour, on dînait à 13 heures. On prenait du lait, du café, du chocolat.
- On parlait de déjeuner pour dire le petit-déjeuner. On appelait le repas de midi le dîner et le repas du soir le souper.
- Le petit-déjeuner se compose de nouveaux produits : céréales, biscottes, pain grillé, cacao instantané, café soluble, boissons à base de chicorée.
- Lait, café et chocolat se sont peu à peu associés au pain beurré et aux croissants.
- L'expression petit-déjeuner correspond définitivement au premier repas de la journée.

- Réalisation du panneau « Petit déjeuner et culture »

Italie :
Grèce :
Espagne :
Grande-Bretagne :
Irlande :
Suède :
Danemark :
Pays-Bas :
Belgique :
Allemagne :
France :

Quels sont les points communs à tous ces petits-déjeuners ?

-
-
-

Compléter le texte à trous :
Le _____ est un repas presque _____ dans les pays _____. Il comprend _____ familles d'aliments : un _____, un _____, un _____. Selon les pays on retrouve deux ou trois familles. La _____ en plus (thé ou café) sert à _____ le corps.

4. Et si c'est compliqué de petit-déjeuner...

Complète la fiche avec ce que vous avez trouvé en classe.

La situation	Des solutions
Je n'ai pas le temps de manger le matin.	
Je n'ai pas faim le matin.	
Je dois partir très tôt le matin. Je dois petit-déjeuner avant 7 heures.	
J'aime bien prendre un goûter à 10 heures.	

ADOSEN – Prévention Santé MGEN
3 Square Max Hymans – 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com