

FICHE ACTIVITE

Contact : Denot Laurent, équipe de cuisine, les enseignants.

Date	Le 15 et le 17/11/2016
Activité	Petit déjeuner pédagogiques
Thème de l'activité	Prise d'un petit déjeuner avec les petites sections + parents
But et objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Définir ce qu'est un petit déjeuner équilibré. - Partager le petit déjeuner à l'école avec les classes PS mais également avec leurs parents - Voir les habitudes de chaque famille - Sensibiliser les enfants et parents à l'importance de la prise d'un petit déjeuner
Lieu	Salle à manger des maternelles
Description de l'activité	Sous forme d'un buffet, choix des aliments, petit déjeuner a confectionné avec les repères nutritionnels au tableau pour les parents. Dégustation avec les camarades plus les parents.
Age du public	Petites sections Maternelle 3ans
Nombre d'enfants	30enfants par classes = environ 60 enfants + 7adultes + 30 parents
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> - matériel de préparation en cuisines - plateaux, bols couvert... - chaises, tables...
Budget	Environ 150€ soit environ 1.55€/pers
Calendrier prévisionnel	Novembre 2016
Organisation	1 classe par jour. De 8h45 à 10h30.1 ATSEM pour aide au rangement.
Evaluation	<p>Les enfants ont bien profité de ce moment, certains ont mangé des aliments qu'ils n'avaient pas l'habitude au petit déjeuner chez eux.</p> <p>Les parents ont pu s'imprégner des exemples de petits déjeunés équilibrés et ont partagé un moment à l'école avec leur enfant.</p> <p>Des petites astuces ont été données par le directeur du restaurant.</p> <p>Découverte des locaux de restauration, rapport de confiance entre les équipes, les enfants, les enseignants et enfants.</p>
Information complémentaire	Communication avec le service Com' de Saint-Grégoire

PETITS DEJEUNERS PEDAGOGIQUES.

Genèse du projet.

Suite aux recommandations de l'éducation Nationale en rapport avec le plan national nutrition santé à partir des années 2000, la collation du matin dans les écoles, est petit à petit arrêtée. C'est alors que nous avons commencé ces échanges avec les parents pour se rappeler l'importance de la prise du petit déjeuner chaque matin depuis le plus jeune âge. Cet évènement est très largement apprécié et chaque année renouvelé.

Bien démarrer la journée avec un petit déjeuner équilibré : Produits laitier, céréales, fruits et élément protidique. Cela permet de tenir l'enfant en forme et disposé à une concentration optimale toute la matinée. Ainsi les enfants sont en forme jusqu'à la pause méridienne, ils seront disposés à faire plus facilement le plein d'énergie pendant le repas du midi.

Il existe de nombreuses formes de laitages ou de fruits en jus par exemple. Associez des céréales sous différentes formes. Il peut s'agir d'un reste de far breton ou de crêpe ou gâteau au yaourt de la veille. Attention aux céréales du commerce souvent très sucrées. Une tranche pain avec du fromage à tartiner, du jambon, des œufs, variez les plaisirs et les formes...

Astuces :

De nombreux enfants de petite section continus à boire un biberon de lait chaque matin pour unique repas jusqu'à midi. Le travail des deux parents ou la situation familiale contribue fortement à préserver ce mode de fonctionnement « facile »:

« Mon enfant est encore petit, il a du mal à manger le matin, on n'a pas le temps de s'en occuper, je n'ai pas la patience, je ne mange jamais le matin, la nourriture me dégoûte le matin, je suis seule pour m'en occuper, je ne suis pas du matin, j'ai horreur du lait, il n'aime pas les fruits»

Pour autant c'est aux parents de mettre en place ce nouveau fonctionnement, il paraît important de rappeler l'importance de l'exemplarité du papa et de la maman. L'enfant apprend à reproduire les gestes et les comportements de ses parents avant de développer ses propres compétences et autonomie.

C'est pourquoi nous conseillons vivement aux parents de prendre le temps de passer à table chaque matin et de partager ce temps de repas avec leur enfant. En passant du biberon au bol progressivement. Privilégier les bons petits déjeuners du dimanche matin en prenant soin d'agrémenter la table et de varier des aliments pour susciter l'envie et aiguïser l'appétit. Evitez la télévision, vous deviendrez alors le centre d'intérêt de votre enfant...

Aussi durant la semaine, il faut prévoir de mettre la table la veille, préparer le cartable, la tenue de l'enfant et sans doute de régler le réveil 15 à 20 minutes plus tôt. On pourra ainsi aborder cette question avec plus de « Zénitude ». Offrir à l'enfant un bol à l'effigie de son héros ou animal préféré, cela contribue à sa motivation.

Ce repas doit être un moment privilégiant les échanges, c'est autour d'un petit déjeuner que s'engagent des conversations avec son enfant. On se prépare doucement à la journée, on évite de générer du stress. Ainsi votre enfant est prêt à passer une bonne journée. Encore faut-il s'en donner les moyens...