

Objectifs pédagogiques

Connaître les différentes céréales

Lien programme scolaire : le corps de l'enfant, les 5 sens

Cycle 2 : comprendre les besoins nutritionnels de l'homme, les caractéristiques de fonctionnement de son corps, ainsi que quelques règles d'hygiène alimentaire. Comprendre quelques caractéristiques de son environnement proche

Cycle 3 : comprendre les principes élémentaires des fonctions de la nutrition

Durée : 20 min

Les céréales pour le petit déjeuner sont riches en glucides complexes. Elles permettent d'apporter de l'énergie à notre corps sur la durée. Elles servent ainsi de "carburant" pour effectuer toutes les activités de la journée. Les enfants en ont donc particulièrement besoin pour travailler en classe, jouer pendant la récréation et faire du sport.

Manges-tu des aliments à base de céréales pour le petit déjeuner ? Oui Non

Avec tes camarades, pense à tous les aliments que tu manges qui sont faits à base de céréales. Écris-les ci-dessous.

Puis classe-les dans le tableau ci-dessous selon la céréale qui les compose :

Blé	Riz	Maïs	Avoine

Tu peux utiliser les emballages des aliments pour connaître leur composition.

Quelles sont les céréales les plus utilisées ?

Y a-t-il des céréales que tu n'as jamais mangées ?
