

Semaine du goût

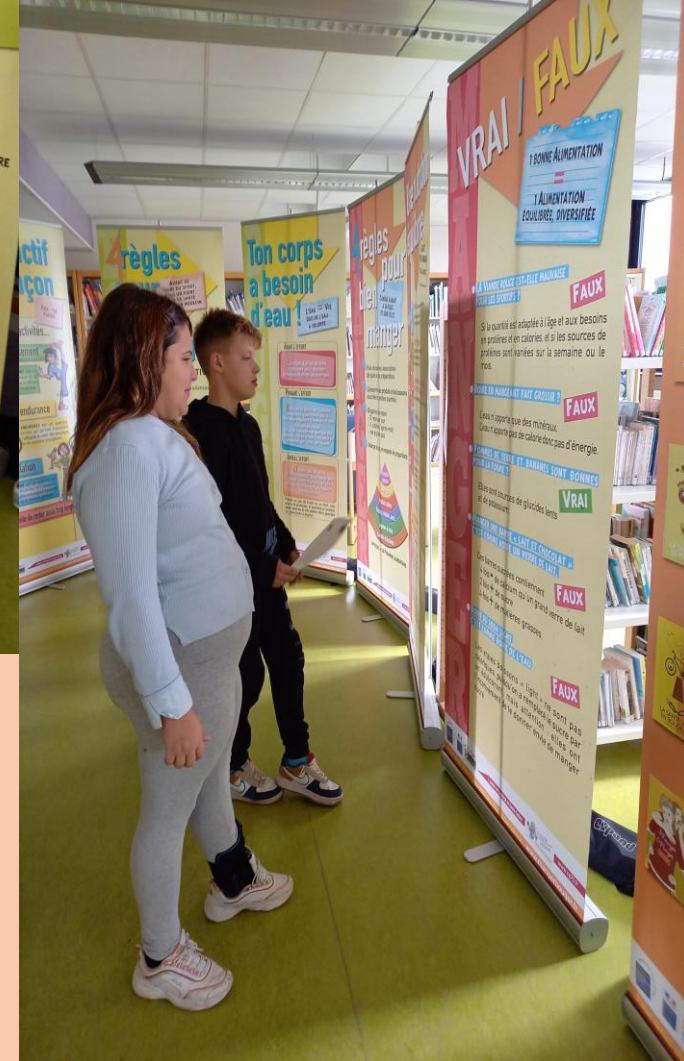
Jeudi 17 octobre après-midi, les CM1/CM2 de la classe de Mme Collas et de Mr Jacquot se sont rendus au collège dans le cadre de la semaine du goût.

Les élèves ont été accueillis au CDI par Mme Cordier, infirmière et Mme Beaudouin, professeur documentaliste.

Deux groupes ont été constitués.

Le premier a travaillé sur le thème de la santé avec Mme Cordier (alimentation, sommeil, écran, hygiène...)

Par deux, les élèves ont répondu à un questionnaire tout en cherchant, si besoin, les réponses sur les panneaux mis à leur disposition.



Et toi, comment bouges-tu ?

NE PAS BOUGER, C'EST PRENDRE DES RISQUES !

- Une condition physique
- Un sign-poids de forme
- Une alimentation du moment de l'équilibre et de la silhouette
- Plus d'énergie
- Meilleure santé

Pense à dormir

... POUR RECHARGER TES BATTERIES

- récupération physique en début de nuit
- récupération psychologique en évacuant les tensions nerveuses
- fabrication des hormones (de croissance en première partie de nuit et cortisol...)
- défense contre les infections
- régénération de la peau

DE PLUS,

- Tu t'endormiras plus rapidement
- Tes stades et cycles de sommeil seront plus réguliers
- Tu augmenteras la durée de ton sommeil
- Tu te réveilleras moins la nuit

LES BESOINS EN SOMMEIL

Âge	Heures
0-3 ans	12 h
3-5 ans	11 h
6-12 ans	9 h
13-18 ans	8 h
19-25 ans	7 h
26-35 ans	7 h
36-45 ans	7 h
46-55 ans	7 h
56-65 ans	7 h
66-75 ans	7 h
76-85 ans	7 h
86-95 ans	7 h

VRAI / FAUX

BONNE ALIMENTATION
L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, DIVERSIFIÉE

FAUX

LA MONTAGNE EST-ELLE PLUS SAINTE ?

Si la quantité est adaptée à l'âge et aux besoins en protéines et en calories et si les sources de protéines sont variées sur la semaine ou le mois.

FAUX

LES BARRIÈRES EN PÂTE CRISTALINE ?

Les apports que des minéraux. Mais ils apportent pas de calories donc pas d'énergie.

BONNES

POMME DE TERRE ET BANANE SONT BONNES ?

Elles sont riches en glucides lents.

VRAI

LE JUS DE FRUITS EST-IL PLUS SAIN QUE LE JUS DE FRUITS ?

Les jus de fruits contiennent des sucres ajoutés qui ont un impact négatif sur la santé.

FAUX

LES BISCUITS SONT-ILS SAINS ?

Les biscuits sont riches en sucres et en graisses.

FAUX

LES BISCUITS SONT-ILS SAINS ?

Les biscuits sont riches en sucres et en graisses.

FAUX

LES BISCUITS SONT-ILS SAINS ?

Les biscuits sont riches en sucres et en graisses.

FAUX

Ensuite, Mme Cordier a réalisé une synthèse collective.



Pendant ce temps, le deuxième groupe a travaillé sur la thématique du pain.



un atelier « toucher »



Un atelier « goûter »



Un atelier « reconnaître différentes céréales »



Un atelier « remettre dans l'ordre les différentes étapes de la fabrication du pain »



Les deux groupes ont ensuite échangé leurs activités.



Pour terminer, les élèves ont dégusté du pain et découvert l'importance de la mastication.



Nous tenons à remercier
Mme Beaudouin et Mme Cordier
pour leur accueil chaleureux
et leur investissement.

Nous avons passé un excellent
après-midi.