http://clg-saint-exupery-eguzon-chantome.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article957

Fourchette et Basket - 6 avril 2023

- Parcours - Parcours Educatif de Santé -

Date de mise en ligne : mardi 2 mai 2023

Copyright © Collège Saint-Exupéry - Tous droits réservés

Le jeudi 6 avril, dans le cadre du Parcours Santé, les élèves de 6e ont bénéficié d'une heure d'intervention par classe intitulée "Fourchette et Basket".

L'intervention débute par 30 minutes d'apport théorique autour de l'équilibre alimentaire dans une salle de classe, suivi par 25 minutes d'une course (marche) relais dans le foyer.

Par un remue-méninges, les élèves rappellent ce qu'est l'équilibre alimentaire, les différentes familles d'aliments et la pyramide alimentaire. La fleur des familles alimentaires et la pyramide alimentaire sont projetées au TBI, la pyramide est commentée.
L'importance de la notion de plaisir est évoquée, avec la possibilité de pouvoir manger des plats savoureux et équilibrés.

La marche relais consiste en la composition d'un repas équilibré par groupes de 6 à 8 élèves.

Cette intervention entre dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS), visant à lutter contre la sédentarité, l'obésité et certaines maladies.

Post-scriptum :

Article rédigé par M. Chaume

Copyright © Collège Saint-Exupéry