


Blog des CM1-CM2 de l'école de St Gervais



L'intervention de la diététicienne (1)

Publiée le 25 févr. 2020 à 14h49 par  M. Jésus

(texte collectif d'après les notes des élèves.)



Une diététicienne est venue le lundi 24 février pour nous parler de l'importance de bien manger afin d'éviter les risques de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires.

Elle nous a demandé "Pourquoi mange-t-on ?", nous avons répondu :

- Pour construire notre corps et avoir de l'énergie.
- Parce qu'on a faim.
- Parce que c'est l'heure de manger.
- Pour le plaisir.

Ensuite, nous avons écrit sur des post-it de différentes couleurs, un plat que nous aimons et un que nous n'aimons pas. Nous avons remarqué que dans les "Je n'aime pas" il y avait beaucoup de légumes et que dans les "J'aime", il y avait beaucoup de plats gras.

Puis elle nous a présenté les différentes catégories d'aliments (les bâtisseurs, les énergétiques et les protecteurs) et nous avons classé les familles d'aliments : les féculents, les produits laitiers, les matières grasses, les aliments sucrés, les fruits et les légumes et les "VPO" (viandes-poissons-œufs) dans ces trois catégories.

Ne pas oublier l'eau qui est indispensable à la vie !


Certains aliments contiennent des lipides, des glucides, des protides, des vitamines, des fibres et des sels minéraux (calcium, potassium, magnésium...).

À suivre...

Les photos sont là : <https://classic.beneylu.com/ent/os/fr/app/media-library/dossiers/mediafolder-group-1137216>


 M. Adèle Chanruechachai - 05/03/2020 11:51:42

Intéressant!

 Mme Andre - 25/02/2020 20:36:14

Y a plus qu' à mettre en application pour changer tout ça !!!
Objectif : LES LÉGUMES LES ENFANTS !!!!!!! :-)))))))))

Intervention de la diététicienne N°2 (par Sacha)

Publiée le 13 mars 2020 à 22h06 par  Sacha Canolle-Pabon

Une diététicienne est venue 3 lundis d'affilée.

La deuxième journée, nous avons commencé par la pyramide alimentaire.

On a découpé des images de chaque famille d'aliments et nous les avons collées sur une pyramide.

Nous avons appris :

Prendre occasionnellement des produits sucrés.

Les matières grasses : trois fois par jours en petite quantité

Viande poisson œuf : 1 à 2 fois par jour.

Produit laitiers : 3 fois par jour.

Féculents : 3 fois par jour.

Fruits et légumes : 5 fois par jour.

Un enfant doit boire 1 à 1,5 l d'eau par jour.





C'était cool. 😊

Diététicienne J.3 (Par Alicia)

Publiée le 14 mars 2020 à 19h14 par 📷 Alicia Bonilla

Lundi 9 mars 2020, la diététicienne est venue faire sa dernière séance.

Au début, on a parlé des besoins énergétiques : les calories.

Un enfant doit manger 2000 calories par jour.

Après on a parlé des nutriments :

protéines 80g, lipides (graisses) 80g et glucides (sucres) 250g.

Après on a parlé des 5 sens :

l'odorat, le toucher, l'ouïe, la vue et le goût.

Sur la langue, on a des papilles, elles sont sensibles aux 4 saveurs :

amer, acide, salé et sucré.

Ensuite, elle nous a donné un raisin sec. Avec, on a utilisé les 5 sens.

**Et puis, on l'a goûté en plusieurs bouchées ; une avec le nez bouché
puis une deuxième sans le nez bouché.**

Ça n'avait pas le même goût.

**À la fin, elle nous a donné deux feuilles, une ou devait entourer quelle séance
on avait préférée et il fallait répondre aux questions**

" Est ce que tu vas changer ton alimentation ? "

et "Est ce que tu as aimé les trois séances ?".

Sur l'autre feuille, il y avait des jeux et des révisions.

Fin

