

Les explorateurs de saveurs- séance 1

Les classes de 5eme B1 et 5eme B2 ont été retenues pour participer au projet pédagogique proposé par le Conseil Départemental du Val d'Oise : **Les explorateurs de saveurs**. Il s'agit d'un parcours pédagogique qui abordera la nutrition, l'alimentation et le développement durable, la cuisine et l'éducation au goût ainsi que la découverte de la restauration scolaire, durant 9 séances réparties sur l'année scolaire.

Pour la 1ere séance, une diététicienne est venue les rencontrer et leur parler de **la pyramide alimentaire** et de ce que signifie « **manger équilibré** ».

Voici le compte rendu rédigé par les élèves suite à cette rencontre :

Pour manger sainement, il faut manger équilibré. Mais que veut dire « manger équilibré » ? Cela signifie manger un peu de tout en limitant les produits sucrés, les matières grasses et en privilégiant les fruits et légumes.



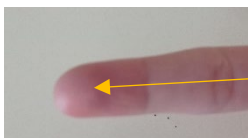
Deux poings correspondent à une portion de fruits ou légumes.



Le poing correspond une portion de céréales ou féculents.



La paume correspond à une portion de viande, poisson ou œuf.



Une phalange correspond à une portion de matière grasse.



Par la suite, les élèves ont élaboré un questionnaire en vue de réaliser un sondage auprès de collégiens du collège. A bientôt pour les résultats du sondage !