

FICHE ACTION – MON PETIT-DEJEUNER ME DONNE LA JOIE

AXE 1

1	<input type="checkbox"/>	Promouvoir des actions d'éducation à la santé : alimentation et hygiène de vie
2	<input type="checkbox"/>	Promouvoir les activités physiques et assurer le développement du sport scolaire
3	<input type="checkbox"/>	Autre proposition en relation avec l'indicateur « Favoriser le bien être de l'élève et la persévérance scolaire » : PRECISEZ

Les compétences attendues en référence au socle commun

Compétences :

Les enseignants, les partenaires et les élèves concernés

Nombre d'enseignants impliqués : 20

Nombre d'élèves impliqués :

Nombre de classes : 17

Niveau(x) des classes : PS au CM2

Autres membres de l'équipe éducative de l'école : ATSEM – AEP – ANIMATRICE GARDERIE

Partenariat, intervenant extérieurs, parents : RECTORAT (POLE SANTE) - DSU – PARENTS – INFIRMIERE - DIETETICIEN -

Qualité à préciser:

Date de l'agrément :

ou agrément à demander :

Descriptif de l'action, objectifs visés, résultats attendus :

Dans le cadre de la mise en oeuvre de l'engagement n°2 "Garantir au quotidien les droits fondamentaux des enfants", de la stratégie interministérielle de prévention et de lutte contre la pauvreté 2018-2022. l'éducation nationale impulse le dispositif des petits déjeuners dans les écoles volontaires Rep et Rep +, des quartiers de la politique de la ville et des territoires ruraux fragiles.

Un petit déjeuner complet et équilibré en lien avec l'éducation à l'alimentation

En répondant aux besoins nutritionnels de l'élève, la prise du petit déjeuner favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur, qui sont des facteurs de réussite scolaire. Il est également un temps privilégié de partage et de convivialité.

D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS 4 2019-2021) le petit déjeuner se compose

D'un produit céréalier pour l'apport en glucides

Des tartines (en proposant aussi du pain complet et du pain bis) ou éventuellement des céréales peu sucrées (en limitant les formes très sucrées et les formes grasses et sucrées à une consommation occasionnelle).

D'un produit laitier pour l'apport en calcium, protéines et vitamines (A et D)

Du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), ou un yaourt, ou du fromage blanc, ou du fromage.

D'un fruit frais pour l'apport en vitamines et en fibres :

Un fruit frais ou un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté.

Sans oublier

De l'eau pour l'hydratation en fonction de la soif de l'élève.

Avec le pain : une fine couche de beurre, de confiture ou de miel, ou encore, une pâte à tartiner chocolatée, à réserver en fine couche sur les tartines.

- **L'usage d'ustensiles de cuisine différenciés** en fonction des aliments (crus ou cuits).

L'INFIRMIERE ASSURERA LE VOLET SUR :
LES REGLES D'HYGIENE ALIMENTAIRE ET DE SECURITE SANITAIRE
L' HYGIENE BUCCO-DENTAIRE
LES ALLERGIES ALIMENTAIRES (PAI)

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) préconise des gestes simples pour prévenir les risques microbiologiques (Conseils d'hygiène dans la cuisine, ANSES, 2014) :

- Des mains toujours bien propres: avant et après la prise alimentaire, les mains doivent être lavées avec de l'eau et du savon liquide. Les mains doivent être séchées avec une serviette à usage unique ou un séchoir automatique.
- L'application de mesures spécifiques en cas de maladie contagieuse: lavage soigneux des mains et des surfaces, port de masque anti-projections.
- Le respect de la chaîne du froid: conservation des aliments emballés à une température comprise entre 0 et +4°C dans un réfrigérateur étanche et propre.
- L'usage d'ustensiles de cuisine différenciés en fonction des aliments (crus ou cuits).

Dès la maternelle, la santé bucco-dentaire doit être inculquée avec de bonnes habitudes d'hygiène et d'alimentation et des gestes quotidiens à appliquer. La protection du capital dentaire des enfants en dépend et est renforcé par l'utilisation de fluor dans les dentifrices.

Le dispositif des petits déjeuners se prête à la mise en œuvre d'activités éducatives et pédagogiques sur l'hygiène bucco-dentaire.

Allergies alimentaires

Un **projet d'accueil individualisé (PAI)** peut être mis en place pour les élèves ayant une intolérance et/ou une allergie alimentaire.

Un enseignement fondé sur une approche pluridisciplinaire et transversale.

Sur un temps défini par la hiérarchie, le projet « Petit déjeuner équilibré » est mis en place par le Rectorat et la Mairie. Le jour retenu est le **VENDREDI**

L'objectif est de sensibiliser les enfants sur l'intérêt et l'équilibre nutritionnel du petit déjeuner et de leur apprendre à composer des repas équilibrés selon leur goût.

Un sondage et une sensibilisation sera faite dans chaque classe sur la prise du petit-déjeuner.

Le petit déjeuner sera présenté sous plusieurs formes :

- **Cycle 1** : dans les salles de classe avec des ATSEM et des parents, répartis en petits groupes
- **Cycle 2** : au réfectoire avec des parents
- **Cycle 3** : au préau avec des parents sous forme de buffets (produits laitiers, fruits, produits céréaliers, boissons, etc.).

Nous accompagnerons chaque enfant lors du choix aux buffets, leur expliquant ainsi comment composer un petit déjeuner équilibré nutritionnellement.

Prolongement : petit-déjeuner d'ailleurs, ouverture vers d'autres cultures

Domaine de l'éducation morale et civique

- Participer à des échanges dans des situations diverses
- Stimuler et reconnaître l'engagement des élèves dans des actions concrètes favorisant l'acquisition de l'autonomie,
- Développer l'estime de soi
- Changer le regard des parents sur l'institution et le rôle fondamental du petit déjeuner de qualité
- Accroître la fierté que l'élève a à l'égard de ses parents
- Développer la tolérance le respect d'autrui, meilleure acceptation d'autrui

Commenté [p1]: Tu répètes ce paragraphe

Domaine de la maîtrise de la langue

- Découvrir, enrichir le lexique alimentaire
- Développer une meilleure maîtrise du langage oral et écrit
- Lire des menus, des recettes (pain), des étiquettes (date de péremption, composants....)
- Savoir émettre un avis, le justifier, l'argumenter
- Recherche documentaire

Domaine des mathématiques

- Dénombrer, utiliser la suite numérique
- Comparer, classer et ranger selon des proportions.
- Situer des événements les uns par rapport aux autres (ordre chronologique)
- Organiser des informations nécessaires à la résolution de problèmes à partir de supports variés : recettes, tableaux,
- S'engager dans une démarche pour observer, questionner, manipuler, expérimenter, émettre des hypothèses, en mobilisant des outils ou des procédures mathématiques déjà rencontrées.
- Utiliser une balance Roberval ou à lecture directe pour comparer des masses, effectuer des pesées simples, ou pour obtenir des objets de masses données ; - choisir l'unité appropriée pour exprimer le résultat d'un mesurage (kg ou g pour une masse)

Domaine des arts :

- Réalisation de supports (ex : panneaux divers affichés à la cantine, fresque à la manière d'Arcimboldo) (cycle 3)
- Confection des sets de table avec les différentes catégories d'aliments (cycle 1)
- Confection de panier de « petit-déjeuner » avec du papier mâché (cycle 2)

Domaine de la musique :

- Ecoute de diverses chansons : « au petit-déjeuner », « c'est l'heure de prendre le petit-déjeuner », « le petit-déjeuner (sur l'air de pirouette cacahuète) », « j'aime les fruits »,
- Création d'un chant (cycle 2)
- Slam en musique (cycle 3)

Domaine de la découverte du monde/des sciences :

CYCLE 1

- Reconnaître, différencier et classer les aliments (fruits-légumes, sel-sucre, ...). Découvrir des saveurs, des odeurs, des textures, goût et plaisir. (les 5 sens)

CYCLE 2

- Classer les aliments, les apports énergétiques et l'équilibre alimentaire.
- Prendre conscience de l'importance de la lutte contre le gaspillage et le tri des déchets.
- Questionner le monde en étudiant l'origine des aliments.
- Classer la journée de l'écolier, l'ordre des prises de repas

CYCLE 3

- Le classement des aliments, l'équilibre des menus ainsi que les besoins nutritionnels (apports/dépenses) sont développés à partir de l'étude de la pyramide alimentaire. Les élèves découvrent les modalités de la conservation des aliments (diminution et tri des déchets), et sont sensibilisés aux modes de production raisonnée en géographie ainsi qu'aux processus de décomposition de la matière en sciences de la vie et de la Terre.

Moyens prévus, modalité de mise en œuvre :

MOYENS PREVUS :

- mot aux parents
- les salles de classe de maternelle - le réfectoire - le préau élémentaire
- tables – chaises – gobelets – pichets – bols –cuillères – couteaux – serviette de table – savon – serviette en papier – nappes
- denrées du petit-déjeuner offert par la mairie
- participation financière de la coopérative scolaire si besoin selon les besoins.
- brosses à dents par la sécurité sociale (CP)
- dents et brosse à dents pour les gestes du brossage

MODALITE DE MISE EN ŒUVRE :

- o **Cycle 1** : dans les salles de classe avec des ATSEM et des parents, répartis en petits groupes
 - **1^{er} et 2^{ème} jour** : le petit-déjeuner est servi aux élèves
 - **3^{ème} et 4^{ème} jour** : Les élèves choisissent ce qu'ils veulent et vont à leur table (self-service)
- o **Cycle 2** : au réfectoire avec des parents
 - **1^{er} jour** : le petit-déjeuner est servi aux élèves
 - **2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} jour** : Les élèves choisissent ce qu'ils veulent et vont à leur table (self-service)
- o **Cycle 3** : au préau avec des parents sous forme de buffets (produits laitiers, fruits, produits céréaliers, boissons, etc.).

Nous accompagnerons chaque enfant lors du choix aux buffets, leur expliquant ainsi comment composer un petit déjeuner équilibré nutritionnellement.

Indicateurs de réussite pour évaluer l'action :

- Aisance des enfants dans la capacité à identifier, à émettre un jugement, à argumenter, à décrire une affiche, différents types d'écrits recettes, menus
- Exploiter des données (enquêtes)
- Les élèves du cycle 3 produisent eux-mêmes des supports et sensibilisent les élèves de maternelle et cycle 2
 - *Elaborer : un questionnaire à choix multiples pour évaluer les acquis du cycle 2
 - : jeu de carte des 7 familles cycle 3
 - : jeu de domino des aliments du petit-déjeuner, des fruits et légumes
- Capacité à mettre en place d'un petit-déjeuner par les élèves du cycle 2
- L'implication dans la prise du petit-déjeuner des enfants (enquête)

Descriptif du volet numérique :

- Créer un diaporama
- Une plaquette « Mon petit déjeuner » à élaborer par le cycle 3 et à remettre à chaque enfant.
- Livret de l'élève (photos et légendes) à mettre en vente

Calendrier :

Durée de l'action : toute l'année	Période de l'année : 1^{er} trimestre (octobre) : Prise du petit-déjeuner / semaine du goût / petit-déjeuner créole (journée créole) Tout au long de l'année : toutes les disciplines
-----------------------------------	---

ENQUETE

Mon petit-déjeuner à l'école

J'ai mangé

de la confiture

de la pâte à tartiner

du jambon

du fromage

du beurre

un yaourt

du pain

des céréales

des biscottes

de la compote

un fruit

J'ai bu

du lait

de jus de fruit

du chocolat

de l'eau

du thé

ce petit-déjeuner était-il équilibré selon toi ? oui non

Si oui, pourquoi ? _____

Si non, pourquoi ? _____

As-tu aimé ce petit-déjeuner ? oui non

Pourquoi ? _____

As-tu goûté des aliments que tu ne consommes pas habituellement chez toi au petit-déjeuner ?

Lesquels ? _____