

# LE MENU DE LA CANTINE



**APPRENDRE À CHOISIR UN MENU ÉQUILIBRÉ  
ET BON POUR SA SANTÉ.**

**Parmi ces quatre menus lequel préférerais-tu ?**

## LUNDI

Salade verte  
Omelette au  
fromage  
Orange  
Pain et eau

## MARDI

Salade de tomates  
Viande en sauce  
Pâtes au beurre  
Yaourt  
Pain et eau

## JEUDI

Carottes  
râpées  
Pizza  
Fromage blanc  
Pain et eau

## VENDREDI

Concombres  
Poisson grillé  
Riz  
Pomme  
Pain et eau

Mon menu préféré est celui du .....

### Le petit cuisinier.

**Dans ton menu préféré souligne**

- **en vert** les fruits et les légumes
- **en rouge** la viande, le poisson et les œufs
- **en bleu** les produits laitiers
- **en marron** les céréales et les féculents



### Les plats mystères.

- On me prépare avec des pommes de terre bouillies écrasées, je suis la .....
- On me prépare avec des œufs battus et cuits dans une poêle, je suis une .....
- On me prépare avec des oignons, un petit pain, un steak, du fromage, je suis un .....

## APPRENDRE À CHOISIR UN MENU ÉQUILIBRÉ ET BON POUR SA SANTÉ

**Entre nous** - Cette activité permet à l'élève de s'exprimer sur ses goûts alimentaires et d'avoir un premier retour sur la nature et l'intérêt nutritionnel des aliments pour concilier ses goûts et l'équilibre alimentaire.



### Entrée dans l'activité santé

En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique.

L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.

Inviter les élèves à faire régulièrement ce type d'exercice lorsqu'ils restent longtemps devant un écran mais aussi assis en classe.

Commencer l'activité santé.



### L'activité de découverte

L'enseignant accompagne les élèves dans la réalisation collective de ces trois activités.

**Les menus** Prendre connaissance des menus et choisir son menu préféré.

- Recenser les réponses des élèves. Demander de justifier leur choix. (Goût, équilibre alimentaire, aversion pour un aliment...).
- Exprimer et argumenter une préférence.

### Le petit cuisinier

- Prendre connaissance de la consigne.
- Accompagner les élèves dans cet exercice, en leur donnant des exemples.
- Débattre de la qualité comparée des quatre menus et des aliments qui les composent.

### Les plats mystères

- Deviner. Emettre des propositions.
- Faire trouver le mode de préparation d'autres plats.



### Une activité complémentaire

- Enquêter sur les menus de la cantine de l'école.
- Proposer un menu idéal.



### Pour aller plus loin

Exploiter les [ressources](#) du site de l'ASS-NC.



### Message pour les élèves

Des menus variés et équilibrés permettent de rester en bonne santé. Un repas équilibré comprend, en parts égales, un aliment énergétique, un aliment constructeur et un aliment protecteur.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5