

## Action d'éducation à la santé

### Service de petit déjeuner

Dans le cadre du Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC), une classe organise un petit déjeuner pour un lycée professionnel de 400 élèves âgées de 15 à 19 ans. Afin de sensibiliser les élèves à consommer un petit déjeuner quotidien chaque matin, un jeu de pastille de couleur est organisé à cette occasion. Il permettra de voir l'évolution des choix des groupes alimentaires des adolescents, tout au long de l'année.

L'analyse de la situation a permis de dégager quatre parties :

#### ❶ Etude du thème choisi avec ses paramètres

##### **Thème**

L'importance du petit déjeuner

##### **Objectif :**

Sensibiliser les élèves à prendre un petit déjeuner chaque matin

##### **Public concerné :**

-Tout le lycée est mobilisé  
400 élèves d'un lycée Professionnel

##### **Durée :**

1 trimestre pour l'organisation  
Petit déjeuner servi à 8H pendant 30 minutes

##### **Savoirs, capacités et attitudes**

-énoncer les groupes alimentaires  
-composer un petit déjeuner équilibré  
-repérer l'importance d'un petit déjeuner  
-savoir répartir les aliments sur la journée pour équilibrer son alimentation

##### **Déroulement de l'action**

-Séance 1 : Etude d'une alimentation équilibrée et les groupes alimentaires  
-Séance 2 : Réalisation de supports (affiches, jeu de pastilles de couleurs, ...)  
-Séance 2 : Organisation des actions à mettre en œuvre pour réaliser le petit déjeuner  
-Séance 3 : Service du petit déjeuner  
-Séance 4 : Evaluation de l'action

##### **Coût**

Achat des denrées par le CESC

#### ❷ -Acquisition des connaissances liées à l'équilibre alimentaire et au petit déjeuner

3 . Réalisation des documents pédagogiques pour sensibiliser les élèves sur l'importance d'un petit déjeuner équilibré



*Document 1 : Affiches sur les groupes alimentaires*

\*Réaliser des cartes jeu sur les groupes alimentaires


Les cartes de jeu permettent de réaliser un bilan sur le choix des groupes alimentaires préférés de chaque participant le jour J et ainsi d'étudier l'évolution des groupes alimentaires les plus attractifs

Photo carte	<ul style="list-style-type: none"><li>-choix d'un logo de la classe</li><li>-Découpe des cartes</li><li>-Coller le logo sur chaque carte</li></ul>
-------------	--

\* Répartir les élèves par équipe de 2.

- Equipe 1 : chargé du service dans le hall d'entrée
- Equipe 2 : en cuisine pour la préparation des denrées avant service

#### ④ L'organisation de chaque étape de la réalisation du projet

Titre : L'importance du petit déjeuner	
<p><b>Description de l'activité</b></p> 	<p>Etape 1 : <b>Arrivée des élèves à 7H30</b> Mise en tenue professionnelle et lavage des mains</p> <p>Etapes 2 : <b>Préparation du hall d'entrée</b> -Mise en place des tables avec les nappes -Affichage des affiches sur des supports adaptés</p> <p>Etape 3 : <b>Préparation préliminaire par équipe</b> <b>Equipe 1 : Mise en place des denrées</b> -Mise en place des denrées par groupes d'aliment sur les tables</p> <p><b>Equipe 2 : Préparation en cuisine</b> -réalisation des crêpes -couper des morceaux de pain -chauffer lait, café, eau chaude pour le thé</p> <p><b>Etape 4. Mise en route du petit déjeuner</b> -Servir les élèves et le personnel -Donner une carte et une pastille de couleur correspondant au groupe d'aliment choisi</p> <p><b>Etape 5 : Remise en état du hall d'entrée</b> -nettoyage de la cuisine -nettoyage du hall d'entrée -conditionnement des denrées non consommées</p> <p><b>Etape 6 ; Bilan du projet d'éducation à la santé sur le petit déjeuner</b> -Calcul des différentes répartitions des groupes alimentaires consommées par les personnes lors du petit déjeuner -Questionnement des élèves sur les impressions</p>
<b>Consignes</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Chaque élève a une mission précise qui à laquelle il doit se tenir</li> <li>2) Servir les élèves</li> <li>3) Donner une pastille de couleur correspondante au groupe d'aliment consommé</li> </ol>
<b>Matériels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- quatre tables avec leur nappe</li> <li>- affiches de prévention et d'informations</li> <li>-les denrées</li> <li>-ustensiles pour servir et réaliser des crêpes</li> <li>-Cartes de jeu (réalisées par les élèves)</li> <li>-Pastilles de couleurs</li> </ul>