

Thème général : Education à la santé Nutrition - Alimentation	<h1>Un petit déjeuner équilibré pour tous</h1>
Publics visés : Les élèves du lycée et le personnel	
Objectifs Sensibiliser les jeunes à prendre un petit déjeuner équilibré chaque matin	
Durée d'intervention : le matin sur la première heure de cours Service d'une heure Puis rangement 1 heure	

I. Naissance du projet :

Dans le cadre du CECS (Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté), le lycée Théodore Monod m'a confié une action de prévention à la santé réalisable avec une classe de CAP Assistant technique en milieu familial et collectif (ATMFC).

Le thème retenu, **UN PETIT DEJEUNER EQUILIBRE POUR TOUS**, a pour origine deux constats :

- *De nombreux élèves confirment ne pas prendre de petit déjeuner, certains adultes aussi...*
Il peut être aussi pris sous une forme très succincte, dont les apports sont insuffisants pour l'organisme à ce moment d'une journée active à venir.
- *Des élèves ont des « coups de pompe » en fin de matinée, ce qui occasionne un manque d'attention préjudiciable aux apprentissages. Une hypoglycémie entraîne parfois à un passage à l'infirmerie.*

II. Le travail de préparation :

Le projet est réalisé sur une année scolaire. Des étapes préliminaires au premier trimestre précèdent la réalisation pratique du petit déjeuner. Puis l'opération est répétée deux autres fois au cours de l'année.

Un jeu sur les groupes d'aliments est proposé le jour J. Il permet de mieux se repérer dans les choix des denrées consommées, en fonction des goûts de chacun, et du but éducatif à atteindre pour la santé.

*Réalisation d'affiches

En cours de sciences appliquées, les élèves ATMFC ont étudié les différents groupes alimentaires et la répartition journalière des aliments.

Cette étude leur a permis de réaliser des affiches de sensibilisation et d'information sur les groupes alimentaires pour équilibrer un petit déjeuner.

*Réalisation de la commande des denrées.

*Réalisation de carte de jeux avec une création de logo

Chaque groupe d'élèves dessine un logo sur la nutrition. Puis le choix s'est porté sur le plus adapté au projet. Ce logo est ensuite reproduit en couleur et inséré sur chaque recto de la carte de jeu.

*Réalisation des 500 cartes de jeu et de l'affiche adaptée

Ces cartes de jeu seront remises à chaque convive lors de la consommation d'un aliment.

Chaque aliment est codé par une couleur. Lors de la consommation d'un aliment, le groupe d'élèves ATMFC du service colle la pastille du groupe alimentaire correspondant.

Les cartes sont alors récupérées dans une urne à la fin de la dégustation du petit déjeuner.

Ces cartes seront comptées et analysées en cours de mathématique, pour réaliser un travail statistique rendant compte des résultats de l'enquête. Un affichage des résultats de l'enquête a lieu ensuite dans le hall.

*Réalisation de décors.

Un personnage représentant les groupes alimentaires a été réalisé lors des différents travaux dont l'intérêt est de sensibiliser les personnes sur l'importance d'un petit déjeuner équilibré avant de commencer sa journée.

III. La réalisation : le jour J

Les élèves sont divisés en deux groupes :

Groupe 1 : les élèves sont chargés de la préparation des aliments en cuisine avant d'être transmis au groupe 2

Groupe 2 : Les élèves sont chargés du service du petit déjeuner en salle

IV. Le bilan du projet à partager

*Après la remise en état des locaux, nous nous réunissons pour regarder les photos afin d'établir un bilan ensemble

*Les élèves récupèrent les cartes de jeu en fin de service.

Ensuite en cours de Math-Sciences, ils vont les compter et les trier en fonction des couleurs des groupes d'aliments consommés.

Puis ils réalisent des panneaux de résultats exposés dans le hall.

V. Réinvestissement après l'analyse des bilans.

Cette action, réalisée depuis maintenant quelques années, reçoit un accueil favorable de toute la communauté éducative. Elle est appréciée par tous les convives et constitue un moment de rencontres fructueuses.

Nous avons ensemble avec les élèves apportés des modifications afin de proposer du renouveau et ainsi faire venir plus d'élèves au fil du temps.

- action réalisée dans le hall
- action réalisée sur la chaine de la cantine
- petit déjeuner BIO
- récupération des restes alimentaires afin de sensibiliser les élèves au gaspillage alimentaire
- questionnaire sur des tablettes numériques en fin de service ...

Conclusion

Cette action sollicite les élèves, acteurs ou consommateurs, les professeurs de différentes disciplines, la vie scolaire, le personnel d'entretien, les membres de la Direction du lycée.

Ce projet permet de réunir différentes compétences de plusieurs champs disciplinaires : sciences appliquées, activités professionnelles liées à l'alimentation, activités professionnelles liées à l'entretien des locaux, activités professionnelles liées à l'entretien du linge, mathématiques et arts appliqués.

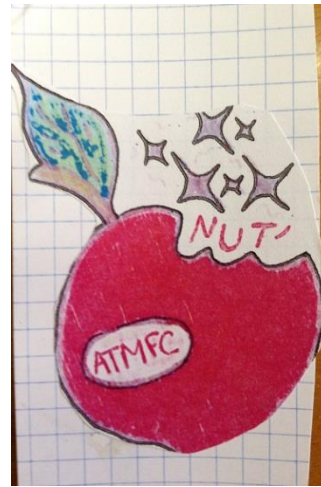
Il est constructif de constater l'effet bénéfique de ces réalisations sur le regard porté à ce CAP ATMFC où il faut faire preuve *de volonté, d'organisation, de savoirs faire, et de disponibilité envers autrui.*

Des échanges fructueux ont lieu entre des élèves de différents pôles professionnels et chaque petit déjeuner constitue un moment d'unité au sein de l'établissement.

Galleries photos :



affiches



logo des cartes



personnage aliment



les statistiques



Service à la cantine



Service dans le hall



Questionnaire tablette



Récupération des restes alimentaires dans des bac gastro