

Compte-rendu de notre projet :

## L'art d'être en forme

Vendredi 20/01/2023

Nous avons eu la visite de Madame Caroline Machabert, une diététicienne.

Elle apprend à manger équilibré pour être en bonne santé.

Dans le premier groupe, Babeth nous a fait reconnaître des légumes et nous avons goûté le fenouil, le panais, la carotte et l'endive.

Le deuxième groupe a trié des aliments avec Caroline.

Il y a six groupes d'aliments :

le groupe bleu : les produits laitiers (2 à 3 portions par jour)

le fromage, le lait, les yaourts

le groupe vert : les fruits et légumes (2 à 3 fruits et au moins 2 portions de légumes par jour)

les compotes, les jus de fruits

le groupe marron : les féculents, le pain et les légumes secs (à chaque repas ; selon l'appétit, augmenter la consommation de légumes secs)

le riz, les biscottes, les lentilles, les flageolets...

le groupe rouge : les viandes, les poissons, et les œufs (1 fois par jour)

le groupe rose : le sucre et les produits sucrés (en petite quantité, pour le plaisir!)

les caramels, la confiture, les gâteaux, les céréales sucrés, le coca, le sirop d'érable...

le groupe jaune : les matières grasses (en petite quantité, à chaque repas, privilégier les matières grasses végétales et les fruits oléagineux)

les noix, l'huile de noix..., le beurre...

C'était très intéressant !

Les MS et les GS