

**LES ATELIERS DE NUTRITION sur le petit déjeuner  
avec L'IREN du 3/11 au 9/11**

**Le 1er atelier de nutrition était sur l'EAU**



Maëva, la nutritionniste de l'IREN, nous a expliqués que notre corps perd de l'eau quand on transpire, quand on pleure, quand on fait pipi donc il est très important de boire de l'eau pour notre santé et cela dès le petit déjeuner. On peut aussi boire du jus de citron ou de la tisane mais pas de boissons sucrées qui ne sont pas bonnes pour nos dents. Nous avons bu de l'eau, du jus de citron et de la tisane.

**Le 2ème atelier de nutrition était sur les FÉCULENTS.**



Nous devons aussi manger des féculents au petit-déjeuner car ils nous donnent de l'énergie pour faire nos activités. Les féculents sont le riz, le maïs, la patate douce, les pommes de terre, le pain, les pâtes, les céréales non sucrées. Nous avons mangé du riz, du soso maïs et de la purée de patate douce.

**Le 3ème atelier de nutrition était sur les PRODUITS LAITIERS**



Nous devons aussi manger des produits laitiers au petit-déjeuner pour mieux grandir et pour que nos os et nos dents soient solides. Nous avons mangé du yaourt, du gouda et du camembert.

**Le 4ème atelier de nutrition était sur les FRUITS et les LÉGUMES**



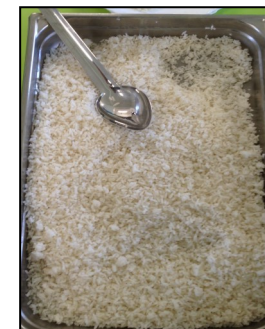
Nous devons aussi manger des fruits et des légumes au petit-déjeuner, pour protéger notre corps et éliminer nos déchets, pour ne pas avoir mal au ventre. Nous avons mangé de l'ananas, du melon et de la carotte.

**Dans chaque atelier, avant de manger l'aliment, nous l'avons décrit et senti.**

**Le 5ème atelier était le petit - déjeuner . On devait choisir, seul, les aliments qu'on voulait manger pour notre petit-déjeuner.**



**Des carottes et du soso maïs**



**Du riz**



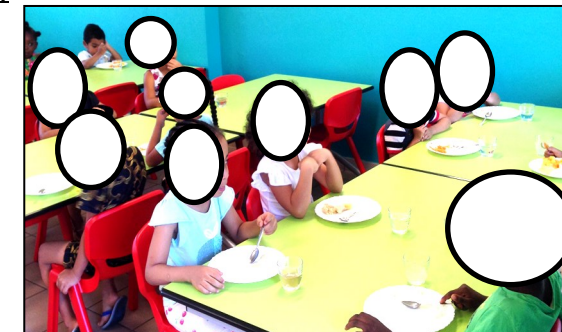
**De la patate douce**



**Du fromage, des fruits (ananas et melon) et du yaourt nature sans sucre.**



**L'eau, le jus de citron et la tisane.**



Voici un élève qui a bien choisi ses aliments pour son petit-déjeuner : de la tisane, du riz, des fruits, des légumes et du fromage.

