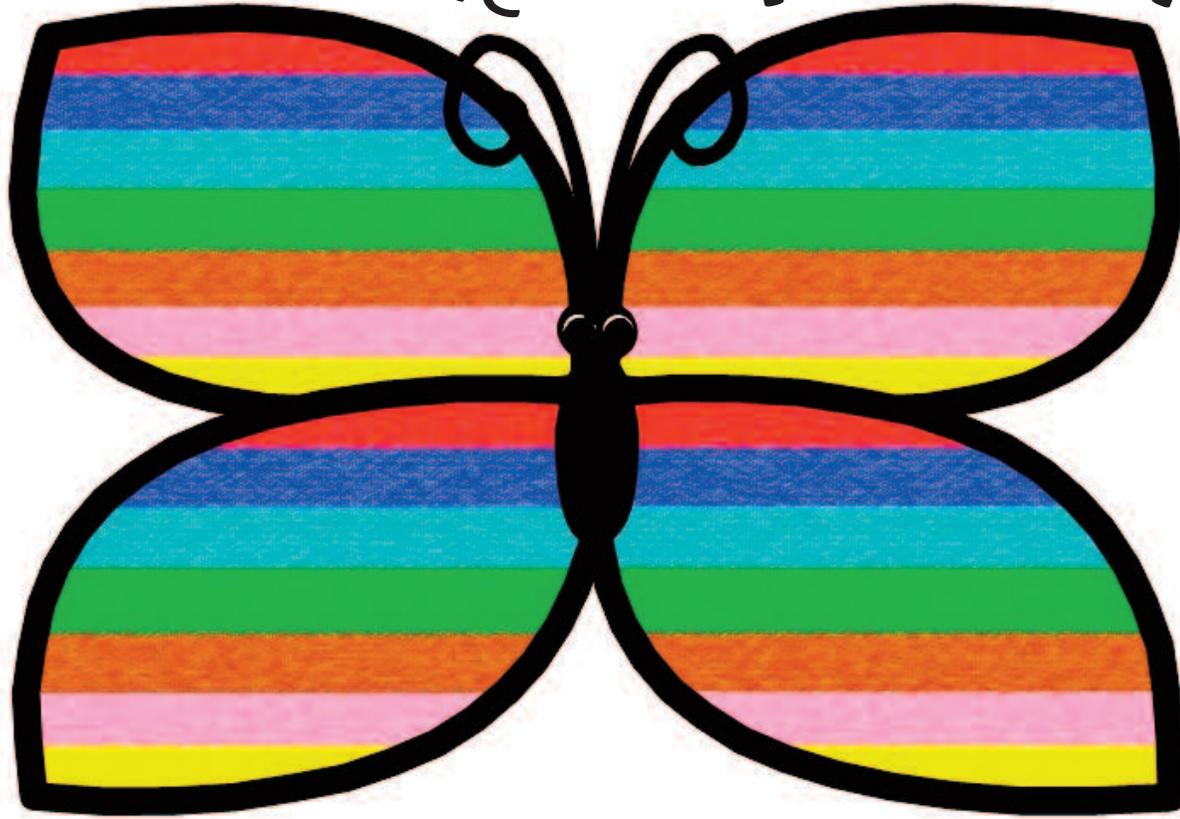


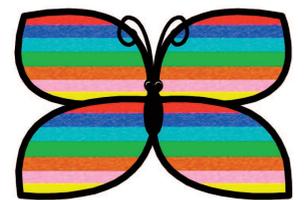
Histoire de **marion** le papillon



Petit déjeuner
à toi de jouer ...

Ce matin, il fait beau et le soleil brille, Marion le papillon a décidé de se promener hors de sa maison. C'est le printemps et Marion le papillon adore regarder les belles fleurs dans les champs. Elle déploie ses ailes aussi colorées qu'un arc-en-ciel et part à l'aventure en zigzaguant dans la verdure.

« Bonjour les enfants !
Je m'appelle Marion le papillon. »



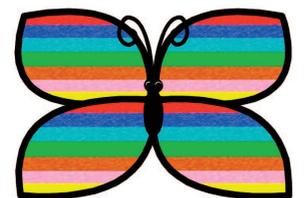


Dans un champ rempli de fleurs, Marion le papillon aperçoit une fleur de toutes les couleurs. C'est la fleur des aliments, une fleur très spéciale. C'est une fleur bien équilibrée que les papillons adorent butiner. Marion le papillon est toute contente : la **fleur des aliments**, c'est sa préférée. Pour bien grandir et s'épanouir, elle a besoin de toutes les familles d'aliments qu'elle trouve dans les différentes pétales colorés.

Mais pour son plus grand malheur, Marion ne se souvient plus quelles familles d'aliments correspondent aux différentes couleurs. Pour l'aider, seriez-vous d'accord pour placer les images sur la pétale qui correspond ? Vous êtes prêts ?

A vous de jouer les enfants !

Activité 1 : cartes d'aliments et fleur des aliments





« Bravo les enfants, vous avez bien travaillé ! Il y a beaucoup d'aliments sur chaque pétale. Ils correspondent tous à une famille d'aliments qui ont un rôle important pour notre corps »

Dans le VERT, il y a une pomme, une poire, des haricots, des tomates... Ce sont les FRUITS ET LEGUMES, ils te permettent d'être en bonne santé avec leurs vitamines qui te protègent des maladies.

Dans le ROUGE, il y a du poisson, un œuf, du steak... Ce sont LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS, ils construisent tes muscles et te permettent d'avoir de la force.

Dans le JAUNE, il y a le beurre, l'huile, la crème fraîche...
Ce sont les CORPS GRAS, ils sont très forts, une petite quantité suffit à réchauffer ton corps.

Dans le MARRON, il y a le pain, les céréales, les pâtes...
Ce sont les FECULENTS, ils t'apportent de l'énergie tout au long de la journée.

Dans le ROSE, il y a le sucre, la confiture, les bonbons...
Ce sont les PRODUITS SUCRES, le corps n'en a pas besoin pour fonctionner mais ils sont là quand tu fais la fête et parfois ils accompagnent d'autres aliments.

Dans le BLEU FONCE, il y a du lait, des yaourts, du fromage...
Ce sont les PRODUITS LAITIERS, ils t'aident à avoir des os costauds et à bien grandir.

Dans le BLEU CLAIR, il y a l'eau, le thé, les infusions, ... Ce sont les BOISSONS A BASE D'EAU qui sont là pour t'hydrater car tu perds de l'eau tout au long de la journée.

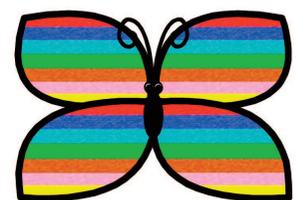


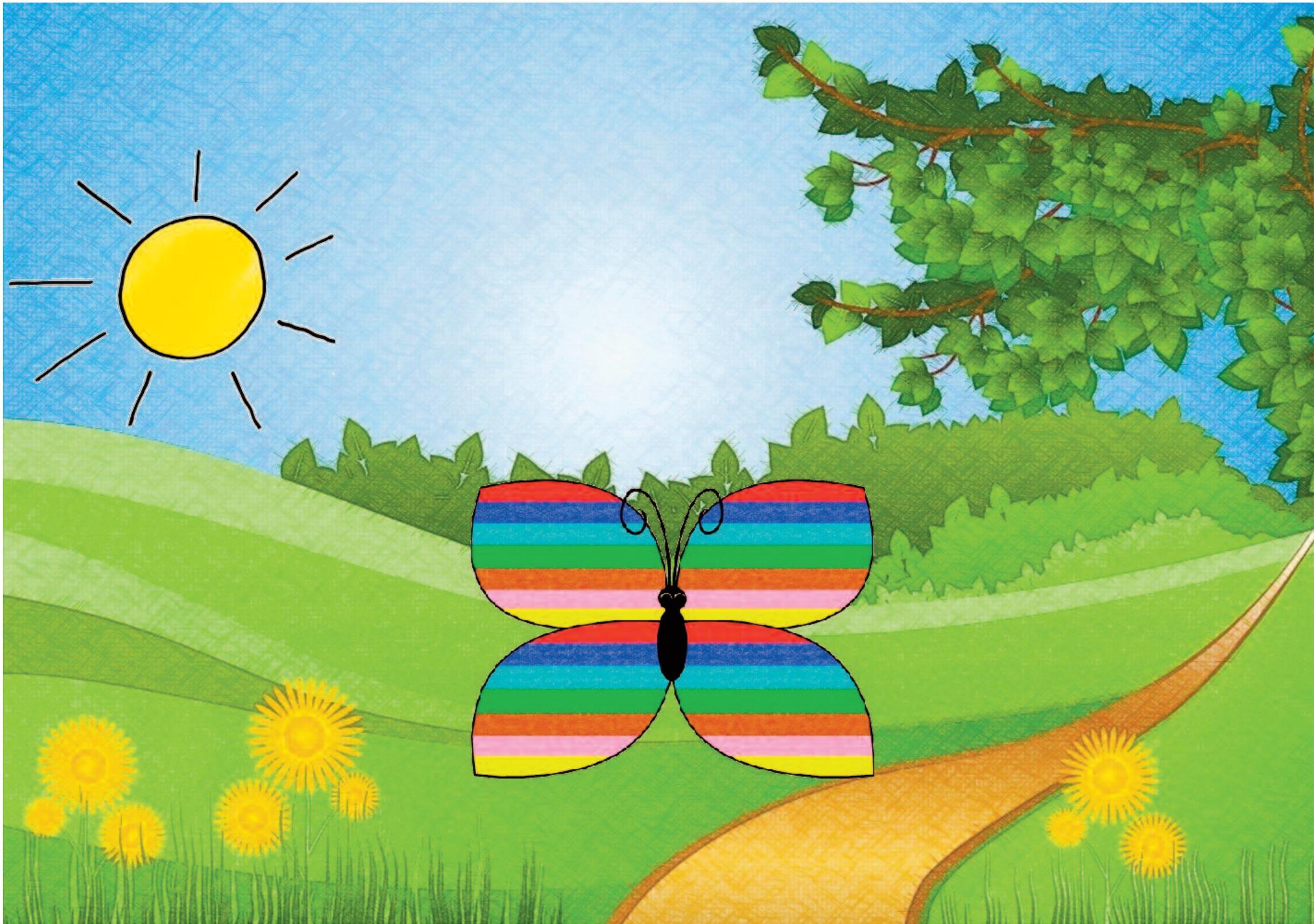
Après une bonne nuit de sommeil où elle s'est bien reposée, il est grand temps pour Marion de prendre son petit déjeuner. Marion adore le petit déjeuner, c'est un repas important qu'il ne faut pas manquer. Il donne de l'énergie jusqu'au repas de midi, et nous permet d'être attentif et concentré tout au long de la matinée.

Marion voudrait bien manger des épinards et du poisson pané, mais est-ce que ces aliments permettent d'avoir un petit déjeuner équilibré ? Peut-être qu'une pomme, un yaourt et des tartines seraient plus appropriés ... Marion est perdue, elle ne se rappelle plus ce qui se mange et ce qui ne se mange pas au petit déjeuner, il faut vraiment l'aider ! Allez, pas le temps de faire les fous, Marion commence à avoir faim et elle compte sur vous !

Activité 2 : petit déjeuner / pas petit déjeuner

Bravo les enfants, Marion le papillon y voit plus clair maintenant !





Oh mais qui voilà ? *"C'est la fée des repas ! "* s'écrit Marion.

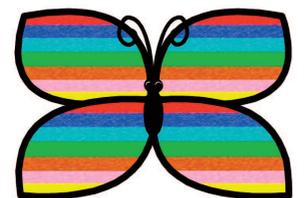
Lorsqu'arrive l'heure d'un repas, d'un coup de baguette magique, la fée change la couleur des ailes de Marion. Marion peut ainsi savoir ce qu'elle peut manger pour avoir une alimentation variée et équilibrée.

Chuuuut les enfants... La fée veut vous poser une question :
"Voulez-vous m'aider à transformer les ailes de Marion le papillon ?"

Pour cela c'est très simple, répétez après moi :

"Abracadabra, petit déjeuner te voilà !"

Et les ailes de Marion changent alors de couleurs...





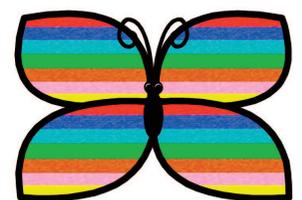
Marion est impatiente, elle a faim et est toute contente. Pour son plus grand bonheur, ses ailes ont changé de couleurs. Du bleu ciel, du vert, du marron, du bleu foncé, voici les familles indispensables pour le goûter ! Marion réfléchit : « Pour mon petit déjeuner, je vais donc choisir un aliment dans chacune des quatre familles :

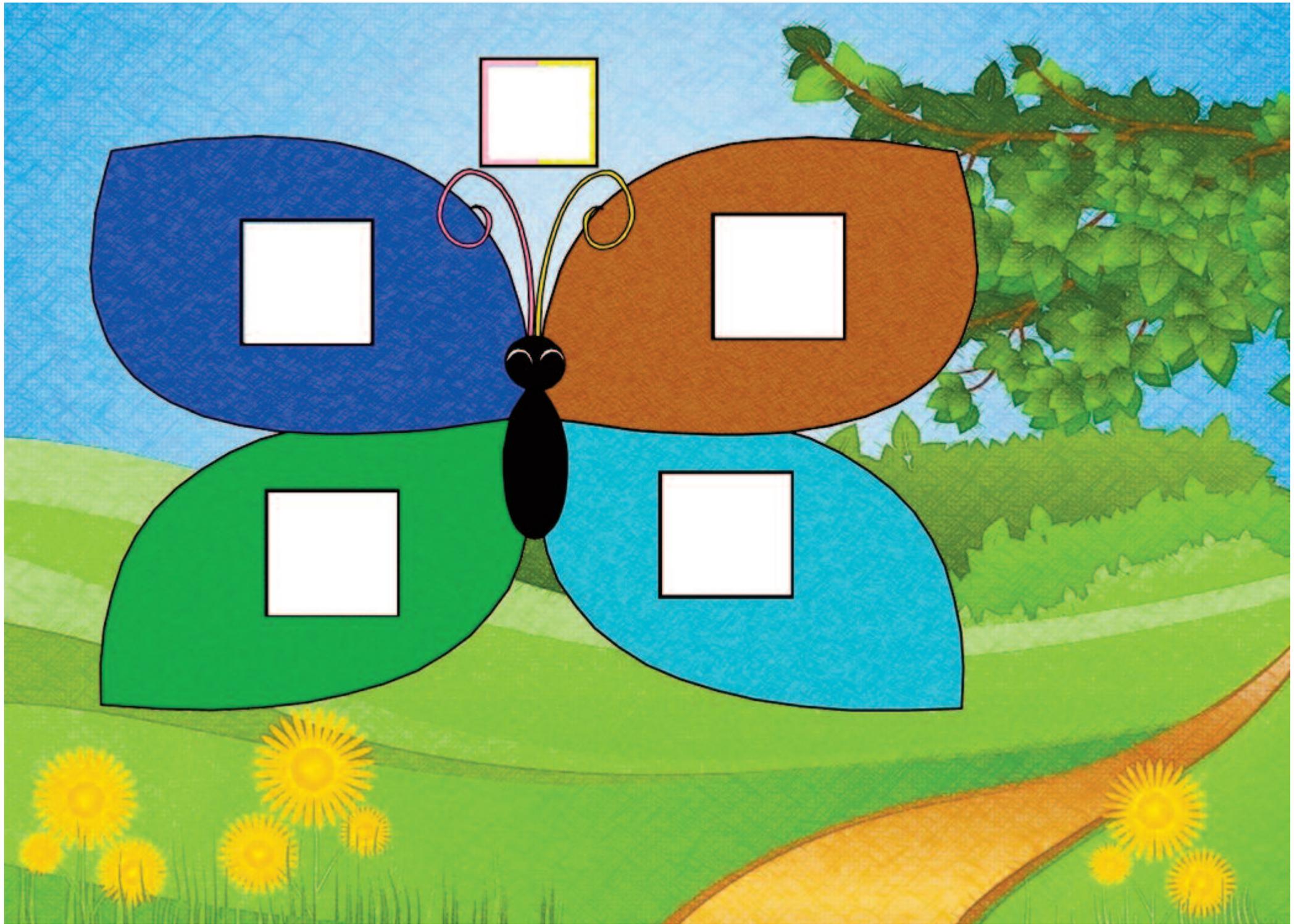
- **Un produit laitier dans le bleu foncé**
- **Un fruit dans le vert**
- **Un produit céréalier dans le marron**
- **Une boisson à base d'eau dans le bleu clair**

Si j'en ai envie, un peu de **gras** ou un peu de **sucré** et c'est gagné ! »

Maintenant les enfants, à vous de jouer pour m'aider à composer un bon petit déjeuner équilibré !

Activité 3 : composer son petit déjeuner équilibré.

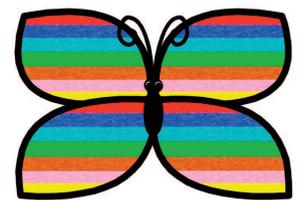




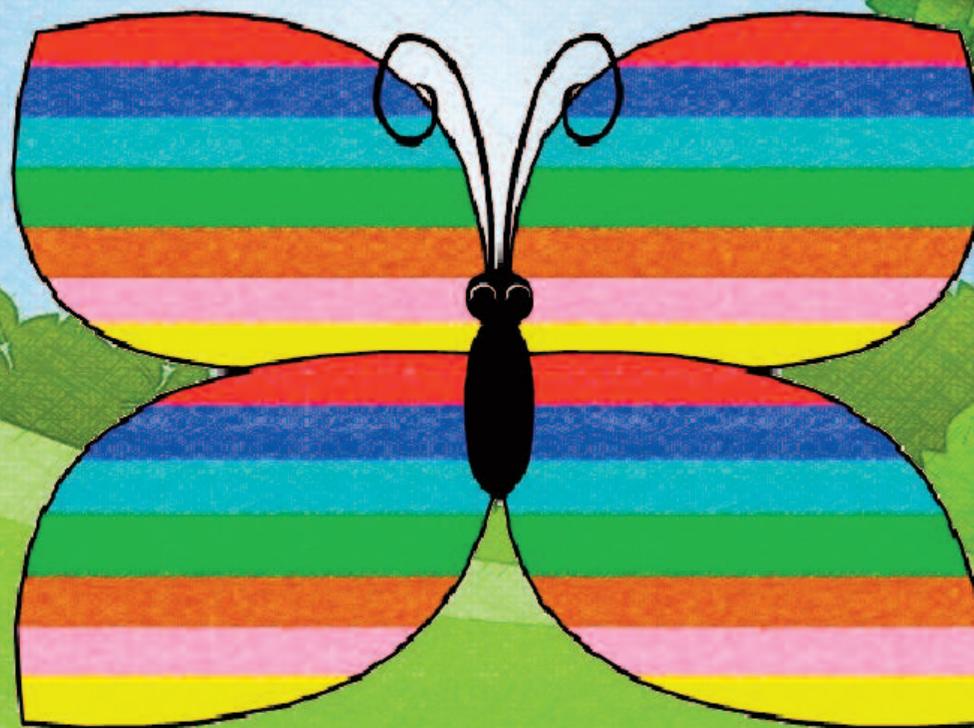
Avec vous les enfants, Marion le papillon a appris à composer un petit déjeuner équilibré tout en s'amusant. Maintenant c'est sûr, elle ne pourra plus se tromper !

Un petit déjeuner équilibré permet d'être en bonne santé et d'être en forme toute la journée.

Pour être en forme, bien grandir et s'amuser, il faut manger de tout mais en petite quantité !



A bientôt les enfants !



Outil réalisé par Barbara Sabot, chargée de projet à l'ADES du Rhône
& Eloïse Legoff, stagiaire licence pro alimentation santé.

Juin 2017



292 RUE VENDOME
69003 LYON
04 72 41 66 01
contact@adesdurhone.fr
www.adesdurhone.fr