



Fiche information SSEJ - PPSP

EXPOSITION SUR LE PETIT-DÉJEUNER

No de la Fiche : SSEJ-F687/0221

Responsable : PPSP – Médecin Cheffe de service, Pratiques

Public cible : Infirmier-ère-s scolaires ; enseignant-e-s

Personne de référence PPSP : Diététiciennes

Date de validation : 07.10.2021

A. Préambule

Objectifs :

En lien avec le PER – **CM36**: Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation

- Connaître la composition optimale d'un petit-déjeuner
- Connaître des alternatives au petit-déjeuner sucré et/ou gras
- Connaître des astuces pour prendre un petit-déjeuner à emporter

Temps prévu : 20 min

Degrés conseillés : Cycle d'orientation et secondaire II

Matériel nécessaire :

- Panneaux : 1x vert; 1x orange ; 1x rouge
- Grande table ou deux petites + nappe(s) noire(s)
- Flyers petit-déjeuner (annexe 1)
- Sacs re-fermables de 3 L
- Aliments et boissons :
2x Boisson énergisante ; Soda au cola ; Thé froid citron ; Boisson avec du concentré de fruit et sucrée ; 2 Madeleine ; 3 petits beurres ; 1 rangée de chocolat au lait ; 5 tranches ou balon de pain (Factice et séché) ; 1 portion de 30g de pâte à tartiner ; 1 Crêpe à la fraise ; Barre chocolatée ; compote de pomme / pompot ; 1 pomme (Factice) ; 2.5 dl de Jus d'orange ; 1 orange (Factice) ; Jus multi fruit 1 l ; Lait froid au cacao 2.5 dl ; 180 gr de Yaourt sucré ; Yaourt à boire sucré ; 2x Céréales pour le petit déjeuner ; Fromage (Factice) ; Lait/yaourt/babeurre de lait nature ; 1 carotte (Factice) ; Raisin (Factice) ; Fraise (Factice) ; Galette de riz ; Riz soufflé nature ; flocon d'avoine ; Grissini ; 1 Poire
- Contenant de graisses et morceaux de sucre
- Serviettes de couleur verte, orange et rouge

B. Installer l'exposition (5 min)

1. Deux tables sur un lieu de passages nappées avec un tissu noir. Diviser les tables en trois segments :

- "Aliments nature" : sous chaque aliment placer une serviette verte (nature)
- "Aliments nutritifs" (jus de fruit, produits laitiers sucrés, produit céréalier peu sucré (céréale avec max 17% de sucres ajouté*¹) : sous chaque aliment placer une serviette orange (nutritif)
- "Aliments gras et/ou sucré" : sous chaque aliment placer une serviette rouge (gras et/ou sucré)

2. Placer des panneaux de couleur pour spécifier les types d'aliments et boissons



C. Animation du stand (10 min)

1. Expliquer la signalétique des panneaux: vert on peut y aller, orange à réfléchir et rouge à freiner

2. Présenter les aliments nutritifs et nature en alternative aux aliments gras et/ou sucré

3. Questionner :

- "Qui prend un petit-déjeuner à la maison ? Qui n'en prend pas ? Pour quelles raisons?"

4. Proposer à chacun-e de prendre :

- Un sac plastique refermable pour prendre des aliments du petit-déjeuner à emporter de la maison ;
- Un flyer sur des idées de petit-déjeuner à emporter ;
- Proposer également le flyer aux autres élèves.

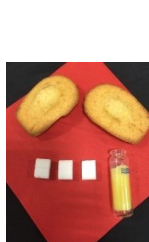
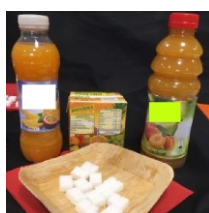
D. Synthèse (éventuellement temps : 5 min)

- Selon les études réalisées scientifiquement, les personnes petit-déjeunant sont plus concentrées et performantes le matin, que celles qui ne petit-déjeunent pas.
- Les aliments gras et/ou sucrés ne sont pas interdits à la consommation, mais ils sont à consommer au maximum 1x par jour. Il faut donc éviter l'accumulation d'aliments gras et/ou sucrés le matin. Par exemple, un jus nectar + 1 pâtisserie sèche type cake + 1 compote sucrée.
- Sur la table de l'exposition, les morceaux de sucre représentent le sucre AJOUTÉ dans les aliments et le petit récipient, le taux d'huile par portion présentée.

- Les compotes et les jus de fruits peuvent remplacer un fruit frais de temps en temps mais en étant attentif aux quantités (ex.: 250 ml de jus d'orange contiennent au moins 1,5 orange). Les fruits frais sont à privilégier.
- Dans la catégorie rouge, il y a aussi les nectars qui sont composés d'eau, de sucre avec un ajout minime de jus de fruit. Ils sont souvent chers. Il faut donc privilégier les jus avec la mention 100% jus de fruits.
- Pour certaines personnes, par manque de temps ou d'appétit, il est difficile de petit-déjeuner au réveil. C'est pourquoi, nous proposons de prendre un petit-déjeuner à l'emporter.
- Sauter le petit déjeuner conduit souvent à se rabattre durant la journée sur des aliments gras et/ou sucrés, qui contiennent moins de vitamines et minéraux.
- Les aliments dans la catégorie orange (à réfléchir) sont des aliments sucrés, mais peu gras et ils contiennent des éléments intéressants pour le corps. Lorsqu'on consomme un de ces aliments, il est recommandé de ne pas en consommer plus pour éviter l'accumulation des sources de sucres.
- Peu de beurre, de confiture ou de miel ou de la poudre de cacao peut être utilisé avec les aliments naturels.



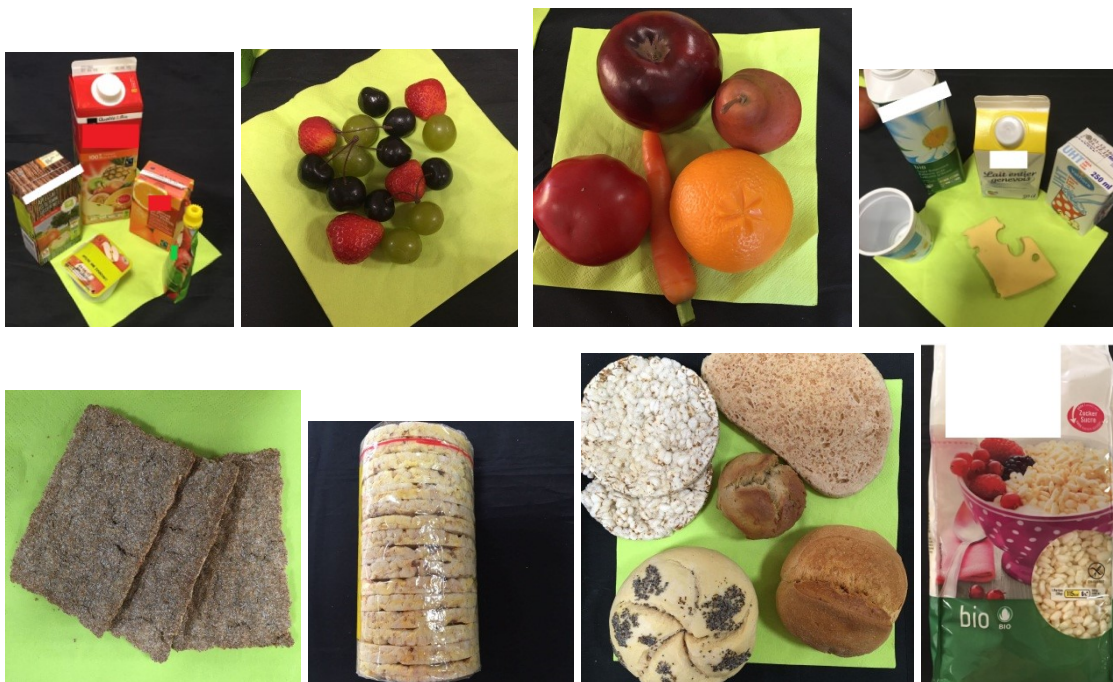
À limiter (gras et/ou sucré) :



À réfléchir (gras et/ou sucré mais apportant des vitamines/minéraux) :



À favoriser :



E. Annexe

Le petit-déjeuner...

Pour bien commencer la journée



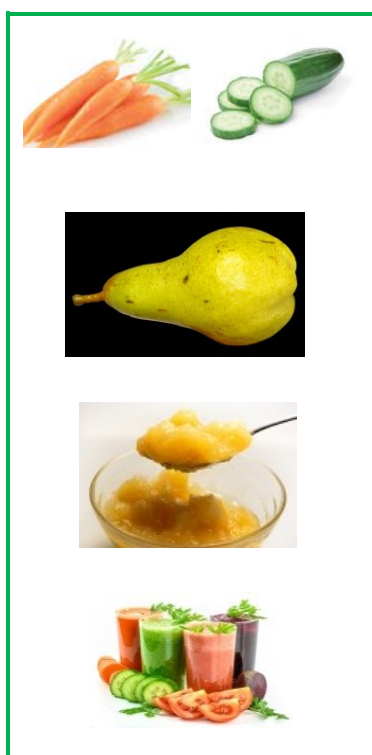
Féculent



Fruit ou légume



Produit laitier



Un peu de beurre et de confiture, du miel ou du cacao en poudre peuvent être ajoutés au petit-déjeuner.