



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Série de fiches de travail sur le thème «Collations pour la récréation»

- Memory casse-croûte
- Collations convenables
- Écrire les collations de la récré
- Le sudoku de la récré
- La pyramide alimentaire
- Conseils petit-déjeuner et collation à distribuer aux parents
- Autres supports d'enseignement sur le thème «Collations pour la récréation»

Références au Plan d'étude romand (PER):

L1 18 – Découvrir et utiliser la technique de l'écriture et les instruments de la communication ...

1. ... en écrivant lisiblement de manière cursive (tracé des lettres).

CM 16 – Percevoir l'importance de l'alimentation ...

2. ... en prenant conscience de la variété des aliments.

A 13.1 AC&M

- Explorer diverses techniques plastiques et artisanales ...
 1. ... en exerçant des habiletés de motricité globale et fine (souplesse, précision, coordination, pression ...).
 3. ... en reproduisant et/ou produisant formes, des structures, en jouant avec elles.
 5. ... en expérimentant le volume à travers le modelage et la construction.



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Memory casse-croûte

Exercice

Découpe les cartes du Memory et commence à jouer.





École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Memory casse-croûte





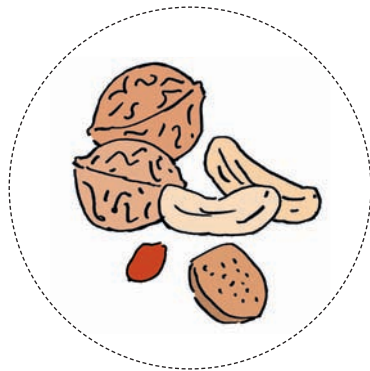
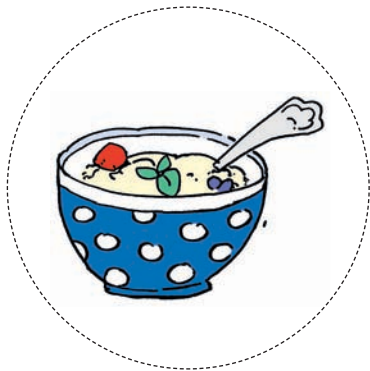
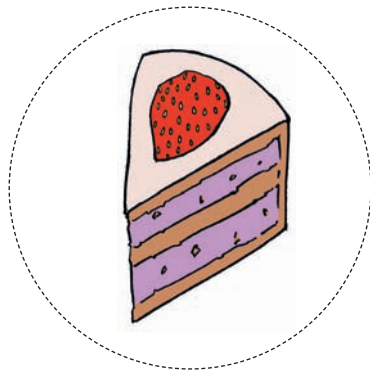
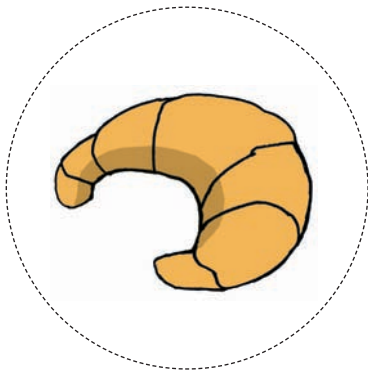
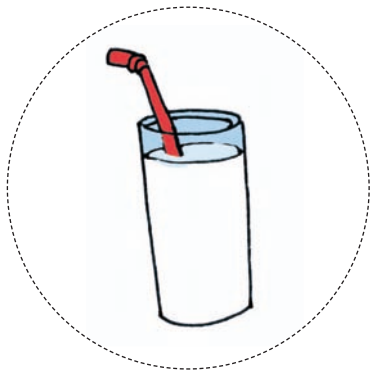
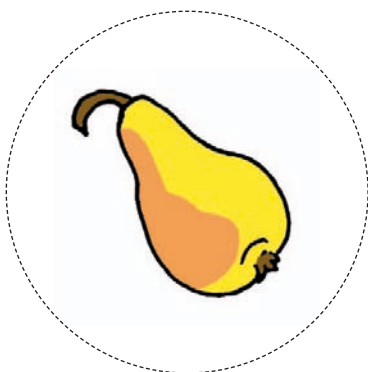
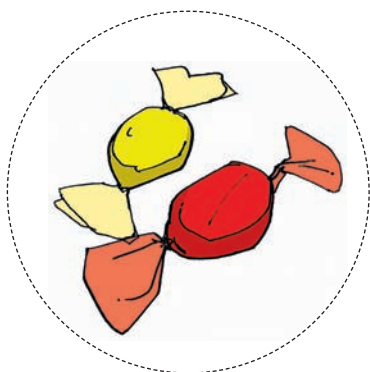
École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Collations convenables

Exercice

Découpe les images. Quels aliments conviennent pour la récré? Lesquels ne conviennent pas? Colle chaque image sur la bonne page.

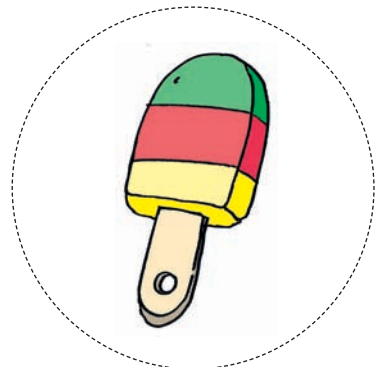
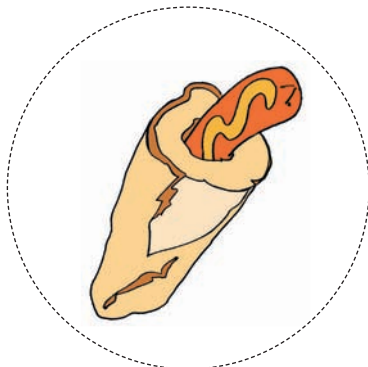
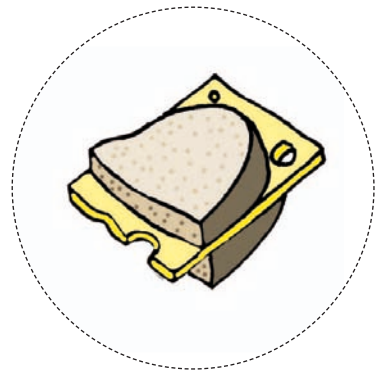
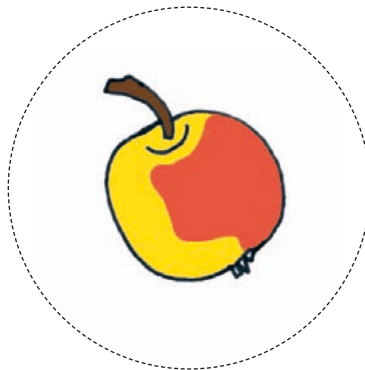
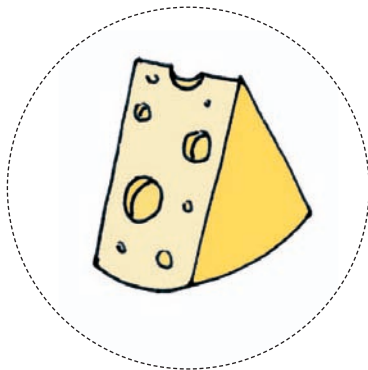
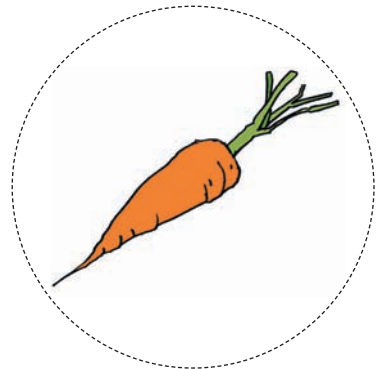
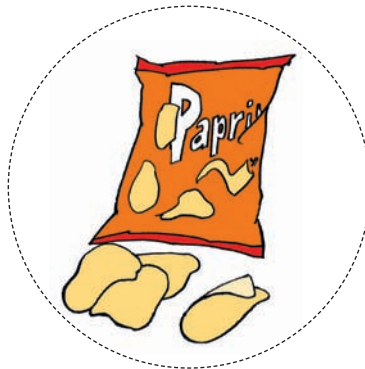
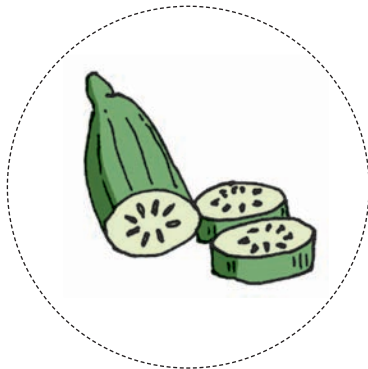




École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Collations convenables





École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Collations convenables

Collations qui conviennent 😊



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Collations convenables

Collations qui ne conviennent pas ☹



Solution

Collations convenables

Collations qui conviennent 😊



Collations qui ne conviennent pas ☹️



Vous pouvez aussi utiliser ces images pour organiser une course d'estafette.

La course d'estafette de la récré

- 1 Créer deux à six groupes d'élèves (selon la taille de la classe).
- 2 Distribuer à chaque groupe une photocopie des images d'aliments.
- 3 Demander aux élèves de découper les images.
- 4 Déposer les images sur le sol, à une certaine distance du point de départ.
- 5 Disposer les pages vides (collations qui conviennent et qui ne conviennent pas) sur le sol, derrière le point de départ.
- 6 À vos marques, prêts, partez!
- 7 Quel groupe sera le plus rapide à ramener toutes les images?
- 8 Quel groupe a le plus de bonnes réponses (collations qui conviennent et qui ne conviennent pas)?



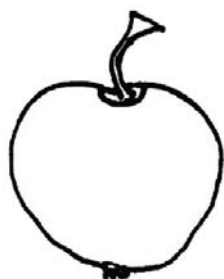
École enfantine/primaire 1

Nom: _____

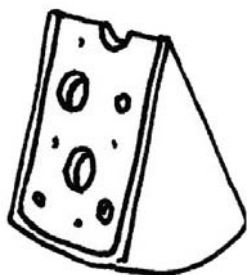
Écrire les collations de la récré

Exercice

Sais-tu déjà écrire ces mots? Suis les lettres et colorie les collations.



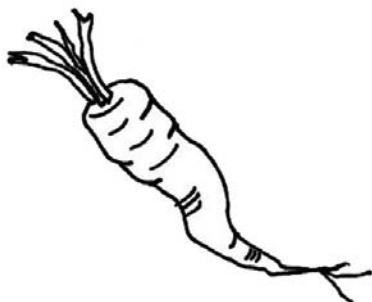
POMME



FRONAGE



POIRE



CAROTTE



École enfantine/primaire 1

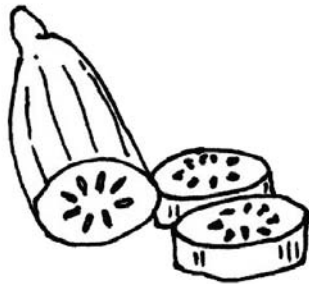
Écrire les collations de la récré



LAIT



NOIX



CONCOMBRE



YOGOURT



PAIN



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Le sudoku de la récré

Exercice

Découpe les images de collations. Ensuite, place-les dans la grille de manière à avoir chaque collation dans chaque ligne et dans chaque colonne. Colle les images au bon endroit.

1

2



1

--	--	--	--	--	--	--	--	--



2

--	--	--	--	--	--	--	--	--



École enfantine/primaire 1

Solution

Le sudoku de la récré

1

2



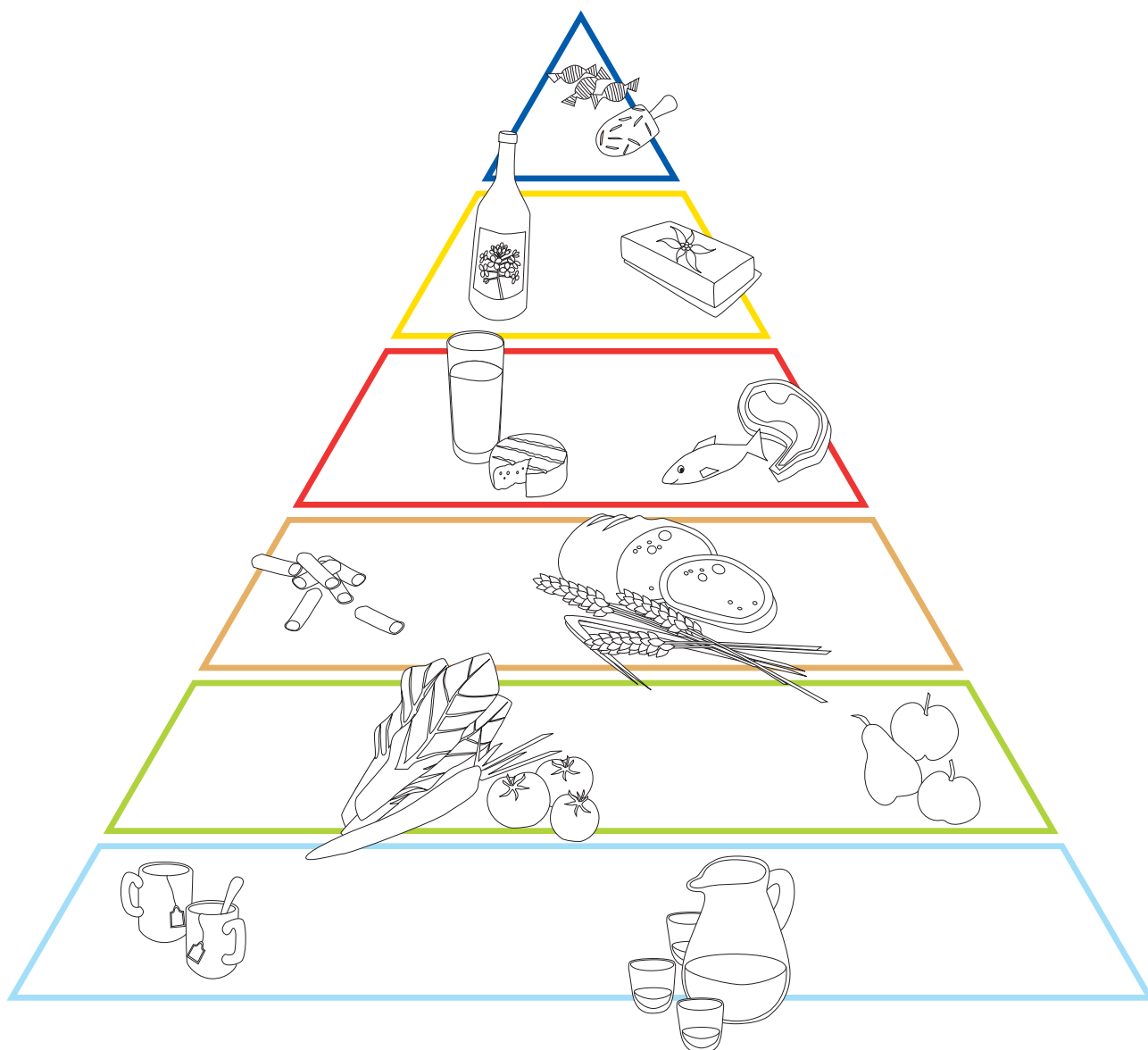
École enfantine/primaire 1

Nom: _____

La pyramide alimentaire

Exercice 1

Connais-tu la pyramide alimentaire? Elle t'aide à choisir les bonnes quantités, car elle t'indique ce dont ton corps a besoin chaque jour. Colorie les aliments, puis dessine d'autres aliments pour chaque étage.





École enfantine/primaire 1

Nom: _____

La pyramide alimentaire

Exercice 2

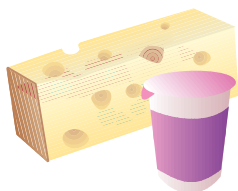
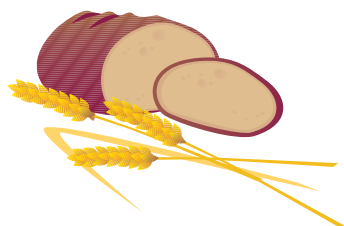
Par groupe de deux ou de trois, jouez au jeu de la pyramide alimentaire. Qui sera le premier à compléter la pyramide?

Matériel

- une copie des images d'aliments par enfant
- une copie de la pyramide alimentaire par enfant
- une copie du dé par groupe

Règles du jeu

- 1 Découpez les images d'aliments (cercles).
- 2 Dans chaque groupe, découpez les contours d'un dé. Pliez et collez pour former un dé.
- 3 Chaque joueur lance le dé. Celui qui obtient l'étage le plus bas commence.
- 4 L'un après l'autre, lancez le dé (en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre si vous êtes 3). Placez sur la pyramide alimentaire une image correspondant à l'étage obtenu.
- 5 Avant de compléter l'étage des sucreries, vous devez remplir tous les autres étages.
- 6 Si le dé tombe sur un étage déjà complet, le joueur passe son tour.
- 7 Qui sera le premier à placer toutes les images sur la pyramide alimentaire?



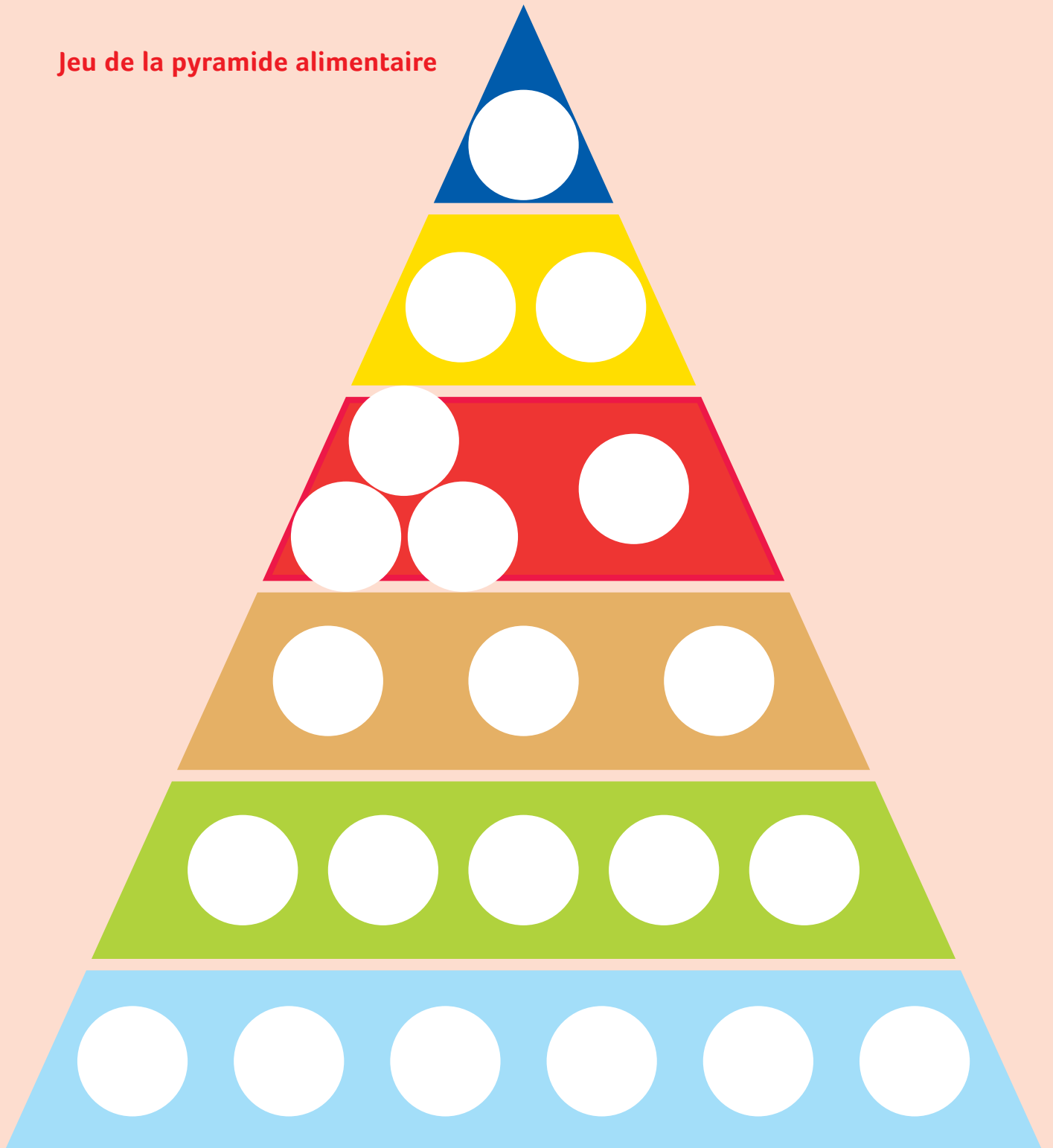


École enfantine/primaire 1

Nom: _____

La pyramide alimentaire

Jeu de la pyramide alimentaire



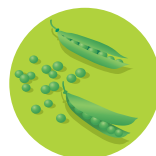


École enfantine/primaire 1

Nom: _____

La pyramide alimentaire

Images à découper pour le jeu de la pyramide alimentaire





École enfantine/primaire 1

Nom: _____

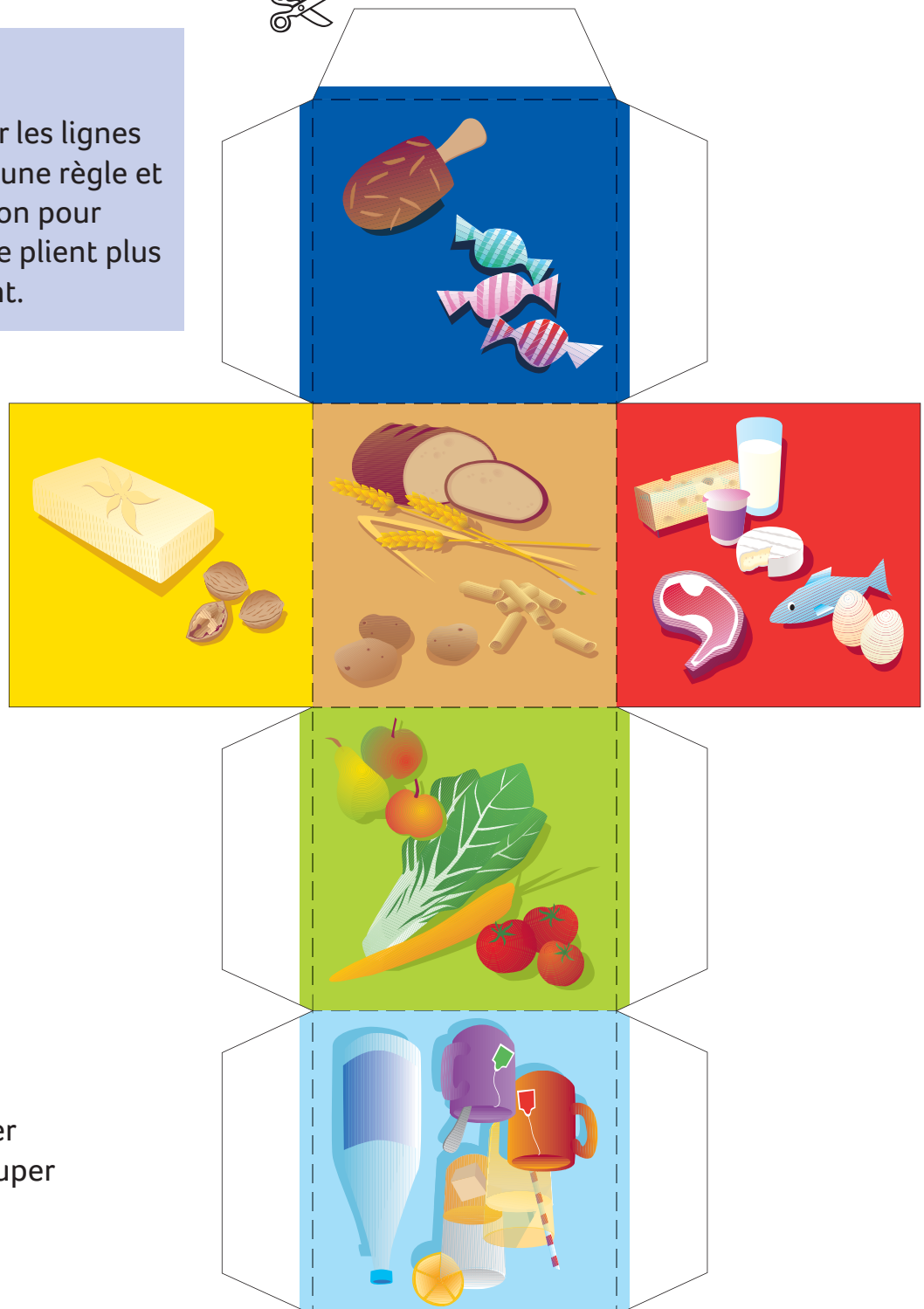
La pyramide alimentaire

Dé à découper



Astuce

Passez sur les lignes à l'aide d'une règle et d'un crayon pour qu'elles se plient plus facilement.



----- Plier
 ——— Couper



Conseils petit-déjeuner et collation à distribuer aux parents



Astuce

Découvrez de courtes vidéos et des informations sur le petit-déjeuner sur:

www.swissmilk.ch/fr/familles/dejeuner-en-famille

Un bon petit-déjeuner pour commencer la journée

Un petit-déjeuner composé de produits laitiers, de céréales complètes, de fruits frais et de beurre est source de nutriments pour les enfants et les adultes. Il permet de refaire les réserves d'énergie qui se sont vidées durant la nuit – de quoi réveiller le corps et l'esprit.

Des petits-déjeuners pour tous les goûts



Mordu de céréales

Céréales complètes avec du yogourt nature et des fruits



Amateur de salé

Crackers au blé complet avec du fromage, de la viande séchée, du beurre et des légumes



Fana de sucré

Pain complet avec du beurre, de la confiture et des fruits



Rebelle du déjeuner

Un verre de lait entier, aromatisé selon les goûts



Conseils petit-déjeuner et collation à distribuer aux parents

Une collation pour reprendre des forces

La collation dépend du petit-déjeuner. Si le premier repas du matin est copieux, un petit en-cas suffit pour rester concentré jusqu'à midi. Les enfants qui n'aiment pas manger au saut du lit emportent une plus grosse collation.

Collations idéales pour petits écoliers



Lait et pomme



Pomme et viande séchée



Cottage cheese et framboises



Fromage, carottes et fruits à coque



Rebibes de fromage, concombre et crackers au blé complet



Fenouil, dés de fromage et radis



Myrtilles, fruits à coque et crackers au blé complet



Fenouil et fruits à coque



Mozzarelline suisses et tomates



École enfantine/primaire 1

Conseils petit-déjeuner et collation à distribuer aux parents

Collations idéales pour petits écoliers



Fromage et raisin



**Yogourt et pain
croustillant**



Yogourt et petits fruits



**Viande séchée et fruits
à coque**



Séré avec myrtilles



**Cottage cheese et
pomme**



**Tomates cerises et
un œuf dur**



**Bâtonnets de légumes
et fromage avec de la
viande séchée**



Astuce

Choisissez des fruits et des légumes de saison pour composer les collations. Voir www.swissmilk.ch/saison



École enfantine/primaire 1

Nom: _____

Autres supports d'enseignement sur le thème «Collations pour la récréation»

Fiches de travail

Les autres fiches de travail sur ce thème peuvent être téléchargées sur: www.swissmilk.ch/ecole > **Enfantine & primaire 1** > **Fiches de travail**

Brochures et affiches

D'autres supports sur ce thème peuvent être commandés gratuitement sur www.swissmilk.ch/shop ou téléchargés au format PDF:

– P'tits déj et récrés

La brochure propose 10 recettes pour varier les petits-déjeuners et les dix-heures à la récré; simples, vite préparées et pourtant saines.

N° d'article 131250

– Affiche «Pyramide alimentaire»

N° d'article 146242

– Affiche «Dix-heures pour enfantine et primaire 1»

Cette affiche sur les dix-heures est un support idéal pour aborder le thème des collations saines. Le recto présente plusieurs variantes de dix-heures. Sur le verso figurent des fiches de travail et des idées pour approfondir la thématique du lait en classe.

N° d'article 130443

– Affiche «Le petit-déj des enfants»

Les enfants sont plus concentrés et réceptifs s'ils prennent un petit-déjeuner et emportent des dix-heures pour la récréation. Cette affiche propose cinq idées de petits-déjeuners sains et de dix-heures appropriés.

N° d'article 130446

– Affiche «Des dix-heures sains du lundi au vendredi»

À la récréation du matin, les enfants ont besoin d'une collation saine pour faire le plein d'énergie et rester attentifs. Cette affiche propose dix idées de dix-heures sains.

N° d'article 130445