

Les défis du Petit déjeuner

Voici un jeu éducatif où chaque enfant relève des défis autour du petit déjeuner.

Chaque défi propose deux niveaux : un facile et un plus élaboré. À chaque réussite, l'enfant colorie les étoiles gagnées ! En réalisant les défis, il reconstitue les constellations du petit déjeuner.

Un outil amusant et ludique pour explorer les aliments en famille et à son rythme !



Matériel

- Stylos
- 1 fiche «les défis du petit déjeuner»
- 1 fiche «méthode de déustation»
- Crayons de couleurs
- Feutres

Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser les enfants à l'importance d'un petit déjeuner équilibré.
- Développer l'autonomie grâce à des défis adaptés à leur niveau.
- Motiver par le jeu, les étoiles à gagner et les constellations à compléter.
- Favoriser les échanges entre enfants et impliquer les familles.

Astuces

- Prépare ton petit déjeuner la veille pour gagner du temps le matin et bien commencer ta journée !

Les Défis du Petit Déjeuner

À la fin de chaque séance, tu pourras retrouver sur cette page de nouveaux défis Réalise-les pour gagner un maximum d' étoiles et devenir un vrai professionnel du petit-déjeuner !

Séance 1 : Les 5 sens et alimentation durable

Niveau 1 : Choisis un aliment de ton petit déjeuner et décris-le avec tes 5 sens (si tu veux, utilise la fiche de dégustation) _____



Niveau 2 : Même défi mais avec tes parents ! _____



Séance 2 : La langue et les saveurs / l'antigaspi !

Niveau 1 : Prépare un petit déjeuner avec 4 saveurs ! (exemple : une confiture sucrée , un jus d'orange acide, un morceau de fromage salé et un carré de chocolat noir amer)



Niveau 2 : Sauve un fruit abîmé pour un faire une compote pour le petit déjeuner ! _____



Séance 3 : l'olfaction / sans pesticide

Niveau 1 : Ajoute une épice ou une arôme à ton petit déjeuner ! (des idées ? sur ta tartine, ton bol de lait, ou sur une salade fruit) _____



Niveau 2 : Mange un aliment sans pesticide à ton petit déjeuner (astuce : si l'aliment est BIO tu peux être certain.e qu'il est sans pesticide) _____



Séance 4 : La vue / la saisonnalité

Niveau 1 : Petit déj' Arc-en-ciel : tu dois avoir au moins 4 couleurs à manger ! _____



Niveau 2 : Intègre un fruit de saison à ton petit déjeuner. _____



Séance 5 : Le Toucher / les légumes secs

Niveau 1 : Prépare-toi un petit déjeuner avec pleins de texture (une idée : un bol de fromage blanc avec des morceaux de fruits et du muesli) _____



Niveau 2 : Fais cette pâte à tartiner choco haricot à étaler sur ta tartine. (lien sur papille) _____



Séance 6 : L'ouïe / Cuisine à la maison

Niveau 1 : Aujourd'hui, tu es le DJ du petit déjeuner : choisis une musique douce pour accompagner le réveil de tes papilles _____



Niveau 2 : Prépare un biscuit pour le petit déjeuner. Puis, ferme les yeux pendant que tu le dégustes et écoute les bruits qu'il fait. _____



Séance 7 : Les fromages

Niveau 1 : Ajoute un fromage à ton petit déjeuner ! _____



Niveau 2 : Ajoute un fromage régional à ton petit déjeuner _____



Séance 8 : le menu du jour

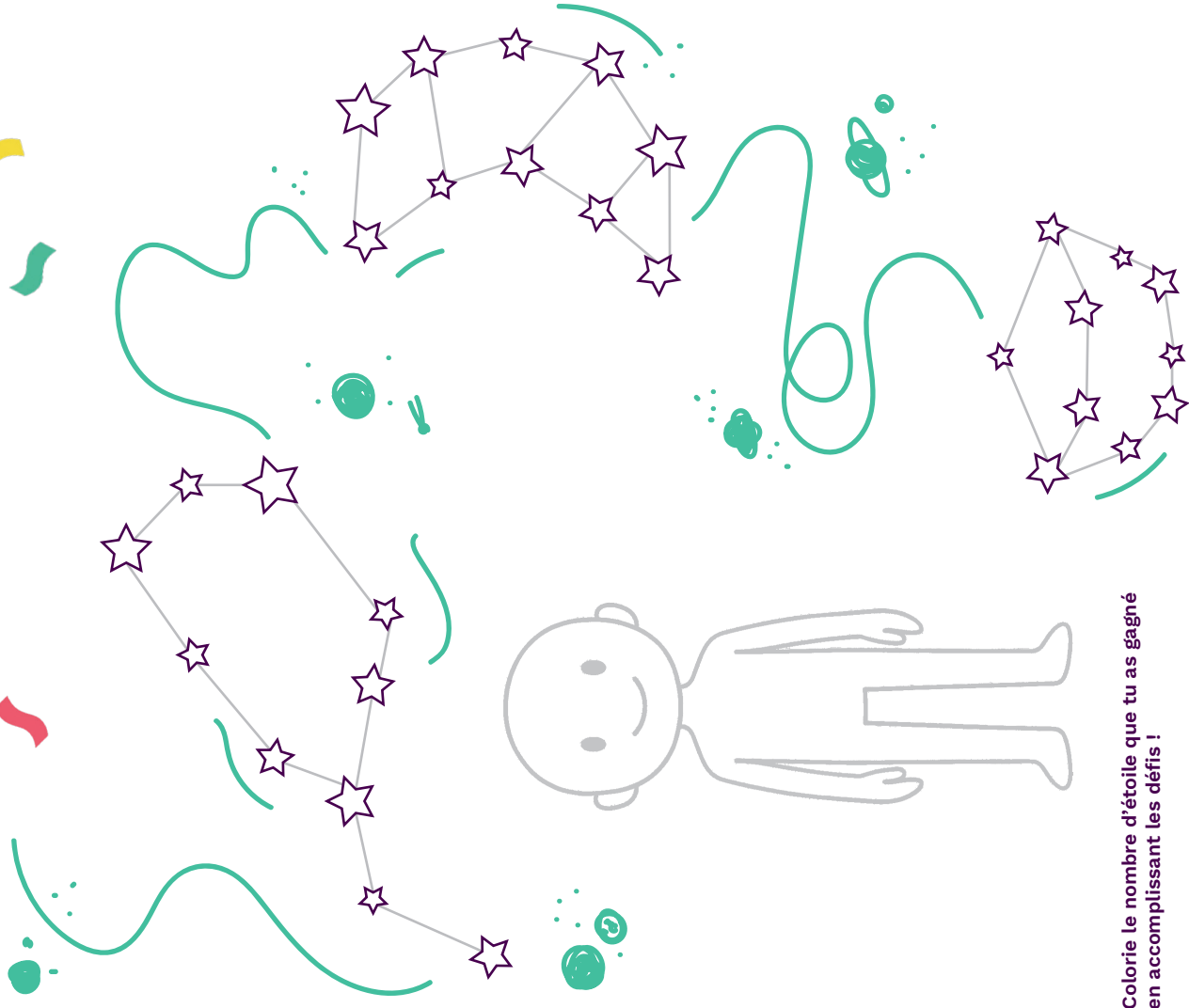
Niveau 1 : Fais découvrir une recette de la classe de goût à ta famille lors du petit déjeuner _____



Niveau 2 : Fais déguster une recette délicieuse pour le petit déjeuner à tes copains de la classe _____



La course aux étoiles



Colorie le nombre d'étoile que tu as gagné en accomplissant les défis !

N'oublie pas de te dessiner (tu peux utiliser des feutres, des crayons de couleur ou plein d'autres choses).