

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 11**

au **vendredi 15 mai**

2020

1-4P (4 à 8 ans)

5-8P (9 à 13 ans)

9-11S (13 à 15 ans)

PLUS (tous âges)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Mon super pique-nique

Consigne / Descriptif :

Imagine... bientôt, l'été sera là et on pourra à nouveau sortir davantage et se rencontrer. Tu organiserais un super pique-nique!

- Sur une feuille A4 ou même A3, dessine le décor: un joli endroit dans la nature, un beau paysage, des arbres ou des fleurs. Dessine une table ou une couverture pour le pique-nique. Peut-être y a-t-il aussi des animaux dans le coin? Un papillon, un oiseau qui chante ou une coccinelle?



- Découpe des aliments pour ton pique-nique dans les dépliants publicitaires des grands magasins qui arrivent dans la boîte aux lettres. Si tu n'en as pas, tu peux trouver des aliments sur internet (voir Liens) ou les dessiner.

Pense à prévoir un menu sain et équilibré, pour être en pleine forme! Tu peux t'aider de la pyramide alimentaire pour choisir des aliments de chaque groupe (voir Remarques).

- Colle les aliments de ton pique-nique sur la table ou la couverture. Miam, ça donne faim!

- Réfléchis maintenant aux personnes avec qui tu souhaiterais partager ce délicieux pique-nique: des amis, des camarades d'école ou des membres de ta famille que tu n'as pas vu depuis quelque temps? Si tu veux, écris (à la main ou à l'ordinateur) la liste des invités et colle-la sur le bord de ton dessin ou au dos.

- Tu peux écrire le titre de ton dessin:

"Mon super pique-nique"



Remarques :

- Si tu veux, tu peux écrire la liste des courses pour ton pique-nique et même calculer le prix de tes achats.
- Observe la pyramide alimentaire: on doit manger beaucoup les aliments de la base (où c'est large) et seulement un peu des aliments de la pointe.

Tes parents et toi, vous pourrez trouver plus d'informations sur une alimentation saine sur: <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>



Pour aller plus loin (références et liens) :

- trouver des images d'aliments:

en photos sur les sites de ventes en ligne:

<https://www.leshop.ch/fr/supermarket/home>

<https://www.coopathome.ch/fr/>

en pictogrammes

http://www.arasaac.org/pictogramas_color.php?p=2%7C3%7C6%7C19&busqueda=basico&id_subtema=12