

Fiche atelier

Les familles d'aliments à la loupe

Les matières grasses

Les objectifs

- Découvrir les familles d'aliments et connaître le rôle des lipides dans le corps
- Savoir identifier les produits gras et évaluer la qualité des matières grasses
- Connaître les recommandations nutritionnelles
- Comprendre la démarche d'expérimentation, le questionnement, utiliser des sens, décrire ses sensations et utiliser le vocabulaire adapté.

Le déroulé de l'atelier

1. Expérience scientifique « Mieux connaître les aliments : les lipides »

A l'aide d'une fiche expérience, le visiteur teste plusieurs aliments et doit déterminer ceux qui sont gras. On aborde les lipides et leur rôle dans le corps.

2. Discussion autour du panneaux d'exposition « Les matières grasses avec modération » (Label PNNS) et « Le cholestérol » (OMD Ta santé, tes choix)

Quelques questions dont on trouve les réponses sur les panneaux et qui abordent les recommandations de consommation, les aliments qui font partis des graisses à privilégier, à limiter afin de pouvoir faire des choix de consommation...

3. Jeu - manipulation « Vous avez dit bonne graisses ? »

A l'aide d'un dé, le visiteur avance sur une bâche. En fonction de la case sur laquelle il se trouve, il doit déterminer la qualité des matières grasses contenue dans l'aliment qui est devant lui. Plus il a de bonne réponses, plus il avance.

Les informations pratiques

Durée : 1 heure pour un groupe de 10 à 15 personnes.

Public : à partir de 8 ans (cycle 3).

Atelier encadré par un médiateur scientifique du Carbet des Sciences.

La présence d'un accompagnateur extérieur au Carbet des Sciences est obligatoire.

Tarif : payant

Réservations dans la limite des places disponibles

Renseignements :

Carbet des Sciences : 05 96 39 86 48

Audrey BABDOR : com.carbet.sciences@gmail.com

Clarisse JEAN : clarissejean.cds@gmail.com

