



EPI nutrition et performances sportives

publié le 17/12/2018

Le jeudi 29 novembre, les élèves de 4ème ont vécu un projet basé sur la nécessité de prendre un petit déjeuner équilibré avant de réaliser une activité sportive. Pour ce faire, l'équipe pédagogique : SVT, EPS, LV2 (Allemand, Espagnol) aidée du chef cuisinier et de son personnel, de Mme Marchais, AVS, ont organisé différents ateliers :

a- SVT : dégustation d'un petit déjeuner européen avec une mise en valeur des aliments et de leur apport calorique.

b- LV2 : création d'une affiche, d'un menu, représentant un petit déjeuner idéal avant de réaliser une performance sportive.

c- EPS : sensibiliser l'élève sur la qualité de vie, le bien-être au quotidien, une alimentation équilibrée, la pratique d'activités sportives.

Ce projet s'est déroulé sur une matinée entière. Les élèves ont eu à cœur de s'investir dans les différentes activités proposées et y ont exprimé également leur adhésion et enthousiasme.

Portfolio

