

# AUSTRALIAN BREAKFAST



DÉCOUVRIR D'AUTRES HABITUDES ALIMENTAIRES QUE LES SIENNES.



## DÉCOUVRIR D'AUTRES HABITUDES ALIMENTAIRES QUE LES SIENNES

**Entre nous** - Cette activité a pour objectif de comparer nos habitudes alimentaires en termes de petit déjeuner avec un petit déjeuner australien... original.



### Entrée dans l'activité santé

Se placer en cercle et s'asseoir en tailleur le dos bien droit, poser les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel, et se concentrer sur sa respiration. Inspirer profondément et expirer lentement par la bouche comme si on soufflait dans une paille. Les muscles autour de la bouche se détendent. Inspirer une seconde fois en mettant une main sur le ventre. Sentir le ventre qui se soulève, puis expirer et sentir le ventre qui revient à sa place.

Placer les mains sur les côtes pour les sentir se soulever à l'inspiration et redescendre à l'expiration. Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur les mouvements liés à la respiration.



### L'activité de découverte

Projeter l'activité sur un écran.

Laisser quelques minutes aux élèves pour observer et découvrir le document.

#### Australian breakfast

- Identifier le pays d'où sont issus les documents. (Australia)
- Identifier le repas photographié ? (Breakfast)
- Donner sa composition (toasts, coffee with milk, Vegemite).
- Émettre des hypothèses quant à la composition et au goût de la Vegemite. (Pâte à tartiner salée aux extraits de levure et de couleur brun foncé).



### Une activité complémentaire

What Does the World Eat for [Breakfast](#)?



### Pour aller plus loin

- Se renseigner sur la [Vegemite](#).
- [Outils pédagogiques](#) de Nouvelle-Calédonie.



### Message pour les élèves

Quel que soit le pays, un bon petit déjeuner varié et bien équilibré permet de bien commencer la journée.

Pour ma santé, je fais 3 repas par jour et j'évite de grignoter.

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5