



# Lutte contre l'obésité

Cinq dames sont venues nous parler de l'obésité le lundi 17 mars.

Dans le bureau, une sorte de restaurant self-service était à notre disposition.

Nous devions choisir, comme dans les cantines des collègues, plusieurs aliments proposés pour composer un repas à notre façon.



On trouvait des boissons, de la viande, des entrées, des desserts, des sauces, des légumes, du sel, du sucre, des féculents, de la charcuterie, du poisson, du pain...

Par rapport à notre repas, elles nous ont donné les pièces d'une voiture à construire, à compléter.

On ne savait pas d'abord à quoi cela servait.



On devait cocher sur une feuille tous les aliments que nous aurions pris.  
On devait coller les pièces de la voiture.  
Ces pièces représentaient les groupes d'aliments.  
On s'est aperçu que parfois il manquait des pièces ou qu'on en avait trop !  
(des roues crevées, des bagages...)

On a réalisé la voiture de la cantine, on s'est aperçu qu'il manquait des pièces.

Cette intervention nous a permis de pouvoir équilibrer nos repas !

