

*spectacle pour marionnettes
et comédiens,
adapté aux 4 à 12 ans
monté en partenariat
avec le Palais de l'Univers
et des Sciences
de Cappelle-la-grande*



- **L'importance du petit déjeuner** : Le petit déjeuner est certainement le repas le plus important. Indispensable à l'équilibre alimentaire, il permet de reconstituer ses réserves pour bien attaquer la journée.
- **Les fruits et légumes** : Le groupe des fruits et légumes est presque le seul à fournir de la **vitamine C** dans notre alimentation et il est celui qui contribue le plus à notre apport en **vitamine A** ; Les fruits et légumes nous procurent aussi le tiers du **potassium** de notre alimentation. Ce groupe, de façon générale, fournit peu de protéines, mais beaucoup de **glucides**, qui sont utilisés, entre autre, comme carburant pour le corps. Les principaux glucides contenus dans les fruits et légumes sont des **sucres simples**, soient le glucose et le fructose. De plus, les fruits et légumes fournissent une quantité importante de **fibres alimentaires**, soit presque autant que le groupe des produits céréaliers.
- **Le grignotage** : Le grignotage se définit comme étant une **prise alimentaire en dehors des repas**, d'où le recours à des produits facilement accessibles, tels que les barres chocolatées, les viennoiseries, les sodas..., produits soumis à des **facteurs de mode** et des facteurs **sociaux**.
Les consommateurs ont souvent des difficultés à s'imaginer que ces grignotages sont généralement trop sucrés, et trop riches en **graisses « cachées »**, d'autant plus qu'il s'agit de graisses de mauvaise qualité nutritionnelle.
- **Les sucreries** : Dès notre plus jeune âge, nous avons une préférence naturelle pour le sucre. Cet élément essentiel à notre organisme lui apporte de l'énergie dont il a besoin pour fonctionner, notamment en cas d'effort. Mais, d'un point de vue nutritionnel, certains sucres sont plus bénéfiques que d'autres...
- **Repérer les aliments**

*Le spectacle sensibilise sur toutes ces thématiques le jeune public auquel il s'adresse.
Chansons et comptines ponctuent la représentation, que les enfants pourront ensuite
apprendre afin de conserver un souvenir tangible des messages qui leur étaient destinés.*

Spectacle présenté par le Théâtre de Marionnettes de Ronchin

3 rue Vincent Auriol – 59790-RONCHIN 03 20 85 04 90

marionnettes59790@gmail.com

www.theatremarionnettes.com