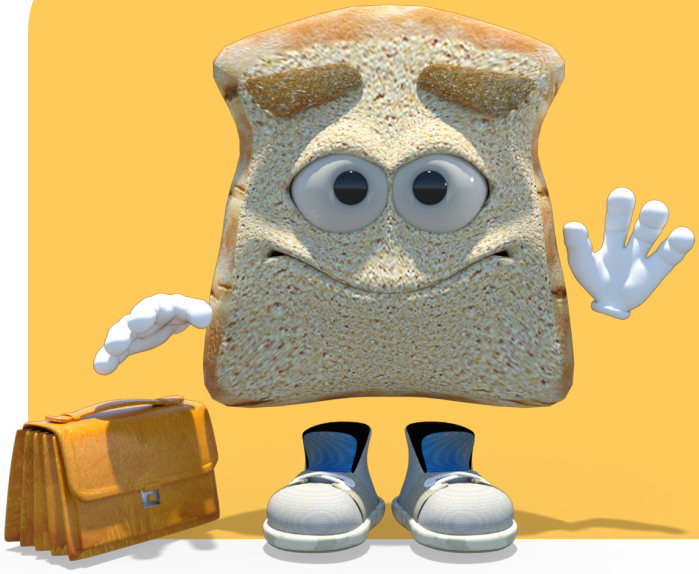


Du blé au pain

Vous enseignez en primaire ? Vous voulez vous assurer que vos élèves mangent des aliments sains ?

TOASTY est un package éducatif que la FRSEL a conçu pour eux.

La figure centrale de ce dossier est un petit toast. Avec lui, les enfants découvrent le rôle nutritionnel du pain et apprennent à le découvrir à travers différentes disciplines.

Grâce aux différentes fiches interdisciplinaires et aux propositions d'activités et de projets, chacune des fiches est facile à élaborer par l'enseignant avec ses élèves.

Le pain sous toutes ses formes, ses atouts multiples et le plaisir de le déguster sont au coeur du projet TOASTY

Ce nouveau dossier de travail intitulé « Du blé au pain » a été réalisé par le personnel FRSEL et sera mis à votre disposition par l'Association des fédérations francophones du sport scolaire (AFFSS). Il a été conçu pour soutenir une initiative de l'Institut Pain et Santé, asbl.

Vous pourrez vous en procurer lors de votre participation à l'une des journées « Je cours pour Ma forme » organisée dans votre province.

Brigitte FRANKARD
Responsable du dossier de travail

Pour tout renseignement complémentaire contactez l'AFFSS au 02/538 58 53
Rue Ilya Prigogine, 10 - B 1180 Bruxelles
courriel : info@sportscolaire.be

Les bienfaits du pain complet

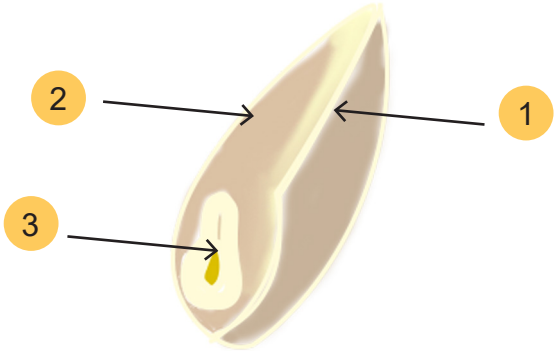
A l'inverse du pain blanc, le pain complet est fabriqué à partir d'une farine dite «complète» et non blanche. Autrement dit, qui n'est pas passée par l'étape du raffinage. Cette farine contient l'intégralité des composants du blé à savoir :

- **le son (1),** qui est particulièrement intéressant car cette partie est très riche en fibres, en vitamines B, en minéraux et en protéines ;

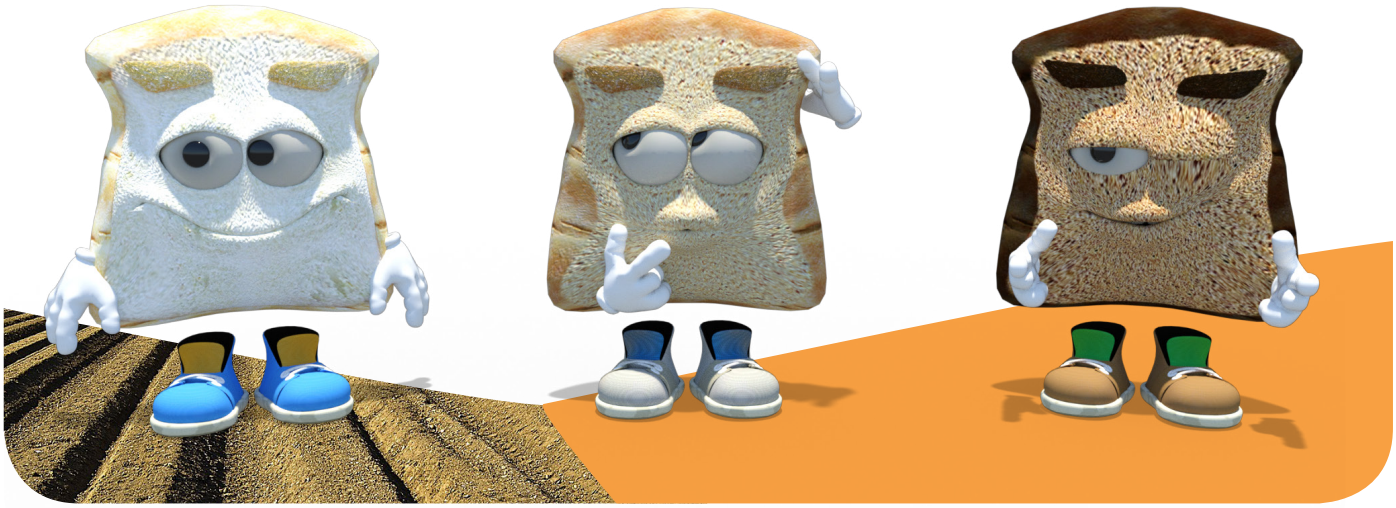
- **l'endosperme (2),** constitue une partie de la graine de blé, c'est là que se nichent les glucides, protéines ainsi qu'une partie de la vitamine B ;

- **le germe (3),** est la dernière partie du blé utilisée, elle se compose de minéraux et de vitamine E.

Le pain complet dispose d'un indice glycémique inférieur à celui du pain blanc parce qu'il est digéré plus lentement. Sa teneur en fibres permet de réguler la glycémie, ou le niveau de sucre dans le sang, et permet d'être à satiété plus longtemps qu'avec du pain blanc ou avec des céréales raffinées. La richesse en nutriments du pain complet est importante, c'est pourquoi il s'agit d'un aliment de choix qu'il faut privilégier. Pour finir, le pain complet facilite le transit intestinal, grâce aux fibres présentes. Les bienfaits du pain complet sont donc nombreux.



Le temps de fabrication du pain à base de levure est de 4 h et celui du pain à base de levain est de 7 h.

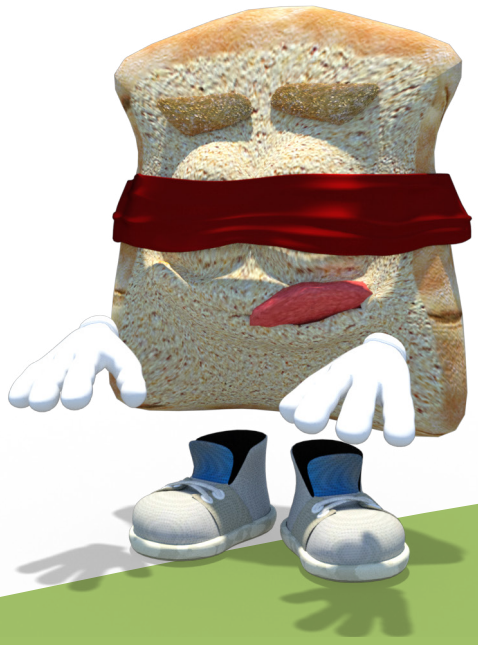


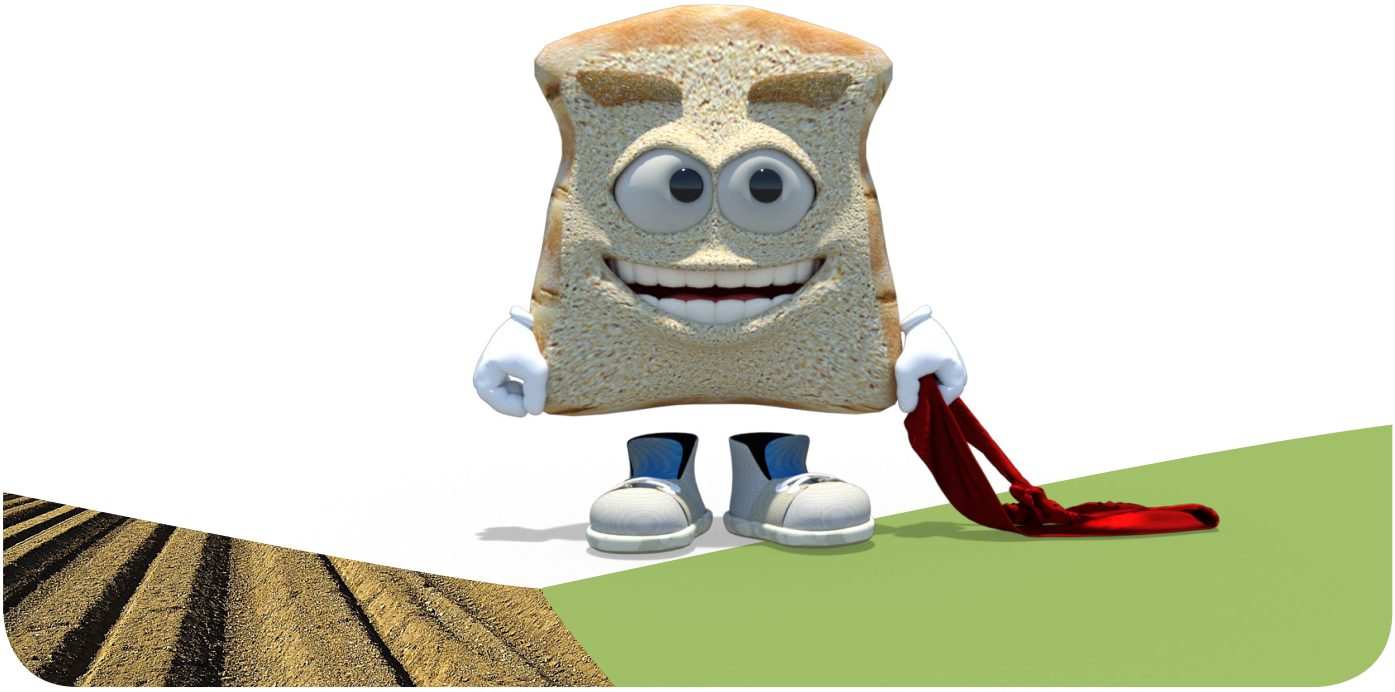
Mots cachés de Toasty

M	I	E	A	M	G	J	P	J	N	I	A	C	A
E	A	U	S	O	R	S	E	S	I	V	C	F	E
E	P	I	S	C	A	O	Y	E	P	E	E	O	E
H	U	I	L	E	I	N	W	B	L	E	C	U	E
Z	I	Q	C	A	N	I	M	E	O	Y	E	R	G
G	S	D	Z	D	E	V	Q	S	Y	B	U	G	O
L	P	W	U	N	H	Y	K	C	A	D	U	Z	Z
F	A	R	I	N	E	W	O	O	C	C	C	J	I
Y	I	Y	E	O	L	E	V	U	R	E	E	I	O
U	N	M	F	R	O	M	E	N	T	R	R	P	B
K	Y	G	E	E	P	E	A	U	T	R	E	A	L
C	O	N	P	B	M	D	C	K	F	A	A	T	J
S	P	A	T	O	N	S	M	M	W	U	L	E	B
Y	Y	L	V	V	D	O	Y	I	K	A	E	E	F

BLÉ
ÉPIS
FARINE
LEVURE
SON
FROMENT
HUILE
ÉPEAUTRE
EAU
PAIN

PÂTE
CÉRÉALE
GRAINE
PÂTONS
FOUR



Solutions

M	I	E	A	M	G	J	P	J	N	I	A	C	A
E	A	U	S	O	R	S	E	S	I	V	C	F	E
E	P	I	S	C	A	O	Y	E	P	E	E	O	E
H	U	I	L	E	I	N	W	B	L	E	C	U	E
Z	I	Q	C	A	N	I	M	E	O	Y	E	R	G
G	S	D	Z	D	E	V	Q	S	Y	B	U	G	O
L	P	W	U	N	H	Y	K	C	A	D	U	Z	Z
F	A	R	I	N	E	W	O	O	C	C	C	J	I
Y	I	Y	E	O	L	E	V	U	R	E	E	I	O
U	N	M	F	R	O	M	E	N	T	R	R	P	B
K	Y	G	E	E	P	E	A	U	T	R	E	A	L
C	O	N	P	B	M	D	C	K	F	A	A	T	J
S	P	A	T	O	N	S	M	M	W	U	L	E	B
Y	Y	L	V	V	D	O	Y	I	K	A	E	E	F