

Peut-on tous manger équilibré même si nous n'avons pas tous les mêmes goûts ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Description

Mots-clés : goût, famille d'aliments, alimentation équilibrée, variété, PNNS

Âge : 6-12 ans

Objectifs

Citer des aliments dans chaque famille

Comprendre l'intérêt de l'équilibre alimentaire

Matériel

Ordinateur ou tablette

Un minuteur (ou lancer un minuteur en ligne sur une tablette ou un smartphone)

Compétences travaillées

Extraire des informations d'un texte simple, d'un documentaire et d'une histoire lue
Réaliser une investigation
Assembler des informations

Contenus utilisés

Site :
<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/bien-manger-oui-mais-comment.html>

Les 3 posters du PNNS et le poster « Familles d'aliments » (documents 1, 2, 3 et 4 fournis, à imprimer)

Livre « Max et Lili veulent bien manger »

Mon carnet d'enquêteur (un exemplaire par participant, à imprimer)

Pré-requis

Savoir lire un texte simple, savoir lire un schéma et en comprendre le sens

WORKFLOW

1

Préparation - 15 minutes

Note pour l'animateur :

L'animateur devra veiller au timing et au roulement des trois groupes dans le bon sens afin d'assurer une complémentarité des informations.

Installer les trois ateliers :

Atelier 1 : prendre connaissance de la vidéo et la mettre en place pour le visionnage :

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/bien-manger-oui-mais-comment.html>

Atelier 2 : imprimer et prendre connaissance des différentes représentations du PNNS (posters en couleurs).

Atelier 3 : prendre connaissance du livre « Max et Lili veulent bien manger » et préparer le lieu pour la lecture.

2

Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges (ne pas interrompre le lecteur, lever le doigt pour poser des questions, ne pas gêner mes voisins...) et le respect du matériel.

Constituer trois groupes et nommer un aidant par groupe (l'aidant sera le seul habilité à venir déranger l'animateur durant la lecture).

Présenter brièvement les trois ateliers (un atelier vidéo, un atelier posters à comparer, un atelier lecture).

Distribuer les carnets d'enquêteurs individuels.

Lancer le minuteur.

Les trois temps suivants ont lieu en même temps et il y a trois roulements, ce qui permet à chaque groupe de passer sur chaque atelier.

TEMPS 1 : ENQUÊTE SUR LES RAISONS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

OBJECTIF : extraire d'une vidéo les informations essentielles.

Mise en activité – 10 minutes

Lancer la vidéo et leur dire qu'ils peuvent la lancer autant de fois que nécessaire jusqu'au roulement. Seul l'aidant désigné dans le groupe en a la charge.

Trace écrite et roulement – 2 minutes

Rappeler aux enfants de compléter leur carnet selon l'enquête qu'ils viennent de mener.

Faire tourner les groupes et relancer le minuteur.

TEMPS 2 : ENQUÊTE SUR LA CONSTITUTION D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

OBJECTIF : extraire d'un schéma des informations recherchées, comparer et classer ces informations.

Mise en activité – 10 minutes

Les enfants découvrent les posters, les lisent en partie, les comparent, essaient de les comprendre pour identifier les familles d'aliments et leur représentation dans l'assiette.

Trace écrite et roulement – 2 minutes

Rappeler aux enfants de compléter leur carnet selon l'enquête qu'ils viennent de mener.

Faire tourner les groupes et relancer le minuteur.

TEMPS 3 : ENQUÊTE AUPRÈS DE MAX ET LILI

OBJECTIF : comprendre une histoire lue et en extraire des informations.

Mise en activité – 10 minutes

Les enfants partagent le quotidien de Max et Lili qui ont demandé à leur grand-mère de les aider à bien manger. À quoi vont ressembler leurs assiettes ?

Trace écrite et regroupement – 2 minutes

Rappeler aux enfants de compléter leur carnet selon l'enquête qu'ils viennent de mener.

Demander aux trois groupes de se rassembler pour la mise en commun.

TEMPS 4 : CLÔTURE DE L'ENQUÊTE

OBJECTIF : mettre en commun en formulant ses « résultats » et écouter les autres.

Partage et échanges – 10 minutes

Avez-vous réussi à mener vos enquêtes ?

Peut-on tous manger équilibré même si nous n'avons pas tous les mêmes goûts ?

Question de clôture si le temps le permet : quel est le mot ou la notion essentielle que vous avez retenu(e) ? (Plaisir, santé, équilibre, varié, famille, eau à volonté, mesure, pyramide alimentaire...)

TEMPS 5 : LE RITUEL ALIMENTATION

Préparation – 2 minutes

Replacer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis suivre les différentes étapes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Inspirer par le nez profondément
3. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
4. Se demander dans sa tête si on a faim ou pas, et ce qu'on ressent physiquement dans son ventre (gargouillement, vide, rempli...)

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

3

Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Ne pas faire de groupes et réaliser les trois temps à la suite de façon collective.

Réaliser la mise en commun après chaque enquête.

Suites possibles :

Dessiner un repas équilibré selon ses goûts.

Réaliser sa propre version de la pyramide alimentaire en imaginant une autre déclinaison.

Proposer une mise en application numérique sur le site de la cité des sciences et de l'industrie :

http://www.cite-sciences.fr/au-programme/expos-temporaires/bon-appetit/swf/compose-ton-repas/index_fr.html