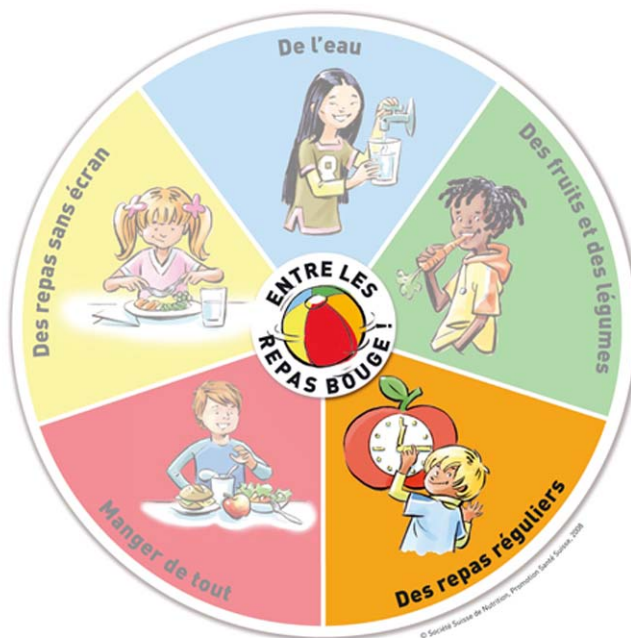


« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

3. ACTIVITÉS DIDACTIQUES, 1^{ER} CYCLE

Des repas réguliers !

Un bon petit déjeuner c'est un bol d'énergie pour bien démarrer la journée. Le dîner, le souper, la collation de la matinée et celle de l'après-midi te permettent d'être en forme jusqu'au soir. Evite de grignoter entre deux !



Compétence

- L'enfant est capable de reconnaître ses sensations de faim et de satiété et de réagir en fonction. Il est capable d'attendre le repas ou la collation pour manger

Objectifs d'apprentissage

- L'enfant comprend que son corps a besoin d'un petit déjeuner et/ou d'une collation dans la matinée pour commencer la journée. Il sait composer un petit déjeuner équilibré.
- L'enfant sait que son corps a besoin d'être nourri plusieurs fois tout au long de la journée. Il connaît les différents repas et sait faire la différence entre un repas principal et une collation.
- L'enfant sait différencier la sensation de faim et l'appétit.

Objectif de comportement

- L'enfant prend un petit déjeuner équilibré qui lui plaît pour commencer sa matinée en étant rassasié et mange quelque chose durant la collation de la matinée s'il ressent la faim.
- L'enfant prend ses autres repas à heures régulières et évite de grignoter continuellement.





Des repas réguliers !

L'importance du ravitaillement énergétique ! (enfantine + degrés 1 à 2)

Se servir d'une lampe de poche pour illustrer la relation entre l'apport d'énergie et la performance. Constaté que sans pile la lampe ne fonctionne pas. Le corps de l'enfant a également besoin de l'énergie apportée par les aliments. Sans un apport régulier, l'enfant n'aura plus assez d'énergie pour apprendre et s'amuser.

De quoi se compose mon petit déjeuner ? Et celui des autres ? (enfantine + degrés 1 à 2)

Par groupe de deux, les enfants s'interrogent sur la composition de leurs petits déjeuners. Chaque enfant présente ensuite la composition «type» du petit déjeuner de son coéquipier.

Préparation d'un petit birchermuesli : (enfantine + degrés 1 à 2)

Préparation : Rassembler les ingrédients pour la réalisation d'un bircher ainsi que le matériel (planches couteaux) pour la préparation et la vaisselle pour la dégustation.

Apprendre aux enfants à réaliser un petit déjeuner équilibré en prenant pour exemple le birchermuesli. Répartir les ingrédients susceptibles d'entrer dans la composition du bircher en 3 groupes. (voir ci-dessous). Chaque enfant choisit dans chacun des 3 groupes d'aliments le ou les ingrédients qu'il préfère et se prépare son mélange. Manger tous ensemble et accompagner d'une boisson.

Un bircher se compose de 3 éléments :

- Un produit céréalié : par ex. flocons d'avoine, mélange 5 céréales...
- Un produit laitier : par ex. lait ou yogourt
- Des fruits : par ex. pomme, poire, raisins secs.

Sauter de repas en repas ? (enfantine + degrés 1 à 2)

Préparation : Répartir sur une ligne 3 cerceaux pour symboliser les 3 repas principaux. Intercaler 2 cerceaux d'une autre couleur pour symboliser les collations de la matinée et de l'après-midi.

Les enfants sautent d'un cerceau à l'autre et ensuite essaient diverses variantes. Par exemple essayer de sauter de repas principaux en repas principaux en passant par-dessus les collations. Ils expriment ensuite s'ils trouvent les intervalles agréables ou s'ils trouvent les cerceaux trop éloignés. Ces constatations peuvent ensuite être mises en relation avec leur propre rythme de repas.

Une discussion peut ensuite être menée sur les différents repas. Quels sont les repas principaux traditionnels ? Qu'y mange-t-on ? Qu'est-ce qu'une collation ? Donner des exemples.

• **Fiches de travail 1 et 2 « Mes dix-heures/ma récré » (Travail individuel)**





Des repas réguliers !

Faim ou appétit ? (degrés 1 à 2)

Préparation : disposer, avant la pause de 10h, des tranches de pain dans une corbeille.

Les enfants se posent la question de savoir s'ils ont faim et s'ils ont envie d'une tranche de pain. Des volontaires peuvent également rapidement expliquer comment ils perçoivent la faim. Chaque enfant peut prendre une tranche de pain et la manger. Essayer en suite de répondre avec les enfants aux questions suivantes : Est-ce que le pain rassasie ? Si oui, comment percevez-vous que vous êtes rassasié ? Mangez-vous plus souvent par faim ou par appétit (envie) ? Comment faites-vous la différence entre la faim et l'appétit (l'envie) ?

Pour compléter, proposer aux enfants de s'imaginer la situation suivante : Ils rentrent chez eux la cuisine est inaccessible. Il n'est pas possible de préparer un repas. Que se passerait-il ? Comment réagirait leur corps ?

Intégration aux disciplines de l'enseignement : (degrés 1 à 2)

Français et arts visuels : photographier le petit déjeuner „Birchermuesli“ et sous l'image, dessiner et répertorier les ingrédients de la recette.

Devoirs :

Emporter la recette du Birchermuesli à la maison pour pouvoir la réessayer. Motiver les enfants à prendre un petit déjeuner avant de partir pour l'école ou si cela n'est pas possible, prendre une collation consistante pour la pause de 10h.

