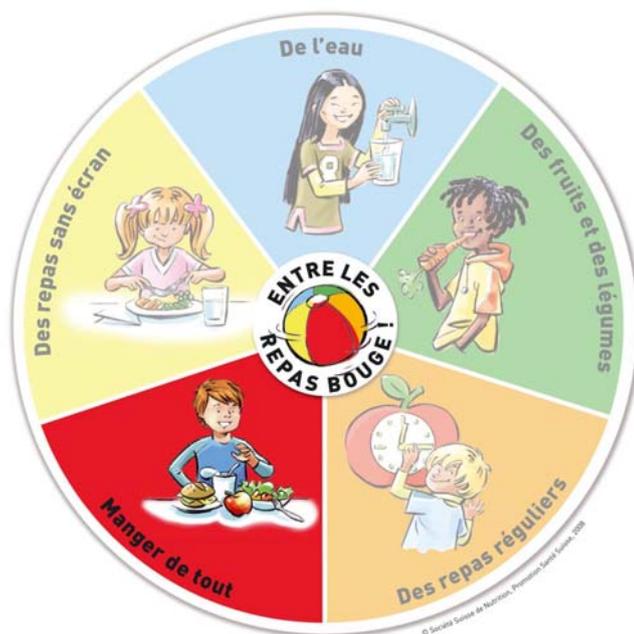


« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

3. ACTIVITÉS DIDACTIQUES, 1^{ER} CYCLE

Manger de tout !

Découvre la diversité des aliments disponibles et ose manger de tout.
Laisse une toute petite place aux sucreries et aux aliments gras !



Compétence

- L'enfant connaît la diversité des aliments et est capable de sélectionner ceux qui sont importants pour sa santé en tenant compte de ses goûts.

Objectifs d'apprentissage

- L'enfant découvre les diverses familles d'aliments.
- L'enfant comprend que certains aliments sont à consommer en abondance et régulièrement pour se rassasier et favoriser une bonne santé.
- L'enfant est informé que les aliments gras et sucrés en grande quantité ne sont pas sains pour son corps.

Objectif de comportement

- L'enfant a une alimentation riche en fruits, légumes et produits céréaliers et suffisante en produits laitiers, viande, poisson ou œufs. Il consomme les aliments gras et/ou sucrés en petite quantité.
- L'enfant a une alimentation diversifiée et ose goûter des aliments inconnus.





Manger de tout !

„Beurk, les tomates !“ (enfantine + degrés 1 à 2)

Matériel : se procurer le livre „Beurk les tomates“, Child Lauren, Albin Michel Jeunesse, 2000.

Lire l'histoire à la classe. Lola est bien difficile, elle déteste bon nombre d'aliments qu'il faudrait manger. Mais Charlie, son grand frère, et astucieux poète, arrive à lui faire manger et apprécier ces perles vertes ou la mousse de nuage...

Ouvrir la discussion avec toute la classe : Quels sont les aliments que les enfants aiment et ceux qu'ils n'aiment pas ? Seraient-ils aussi attirés par de la mousse de nuage ? Ont-ils des idées pour rendre des aliments peu appréciés attirants ?

Créer un arrangement artistique d'aliments (enfantine + degrés 1 à 2)

Matériel : Des grandes assiettes, des couteaux, éplucheurs et planches à découper, des aliments de différents groupes d'aliments comme par exemples des fruits et légumes, du pain et des produits céréaliers, du fromage, des yogourts, des œufs durs, du jambon, etc.

Les enfants créent par groupes un arrangement artistique d'aliments dans une assiette et découvrent ainsi la diversité alimentaire.

• Fiche de travail « L'assiette-tableau » (Travail individuel et de groupe)

Découvrir les diverses saveurs (enfantine + degrés 1 à 2)

Matériel : pour chaque groupe, préparer 4 verres d'eau et ajouter et bien mélanger dans chacun une saveur, soit 2 cuillères à café de sucre, une cuillère à soupe de vinaigre, une cuillère à café de sel ou 5 gouttes d'arôme d'amande amère. Prévoir des cuillères en plastique et des images d'aliments.

Par groupe, les enfants goûtent chaque préparation et pour chacune essaient de découvrir de quelle saveur il s'agit et expriment s'ils l'apprécient ou non. Ils associent ensuite à chaque préparation une image d'aliment ayant la même saveur.

L'enseignant peut ensuite présenter diverses combinaisons de saveurs comme par exemple la confiture d'orange (amer et sucré), la tomate (doux et acide)

Plus d'info et d'exemples dans les [fiches de dégustation de la semaine du goût](#).

Qui remplira le plus vite son rayon de magasin ? (degrés 1 à 2)

Matériel : Incrire le nom de rayons de magasin sur des cartes (boisson, fruits et légumes, céréales et légumineuses, viande/poisson/œufs, produits laitiers, pain/produits de boulangerie, douceurs, amuse-bouches salés) et préparer 8 images d'aliments par rayon (par exemples cartes Nutrikid).

En introduction, demander aux élèves qui fait les commissions dans leur famille ? Participent-ils à cette tâche ? Peuvent-ils citer des rayons de supermarché ? Pourquoi existe-t-il une classification ? Suite à la discussion, les enfants joueront le rôle de chefs de rayon. A son tour, l'enfant retourne une carte du stock, la montre aux autres et nomme le nom de l'aliment. Chacun, en tant que chef de rayon, peut prendre la carte pour remplir son rayon. Si la carte n'est choisie par personne, elle est remise en jeu. Si la carte est mal rangée, le jeu continue. Le premier qui a rempli son rayon (8 cartes) a gagné. Les autres élèves contrôlent que les 8 cartes sont correctement rangées. Si ce n'est pas le cas, il est éliminé et le jeu continue.





Manger de tout !

Qui connaît les aliments? (degrés 1 à 2)

Matériel : images d'aliments (par exemples le jeu de cartes NUTRIKID 5-7, commande: www.sge-ssn.ch) sélectionnées de façon à obtenir des paires d'aliments (2 aliments du même rayon).

Les enfants jouent au memory. A son tour, chaque élève retourne deux cartes, nomme les aliments et le ou les rayons auxquels ils appartiennent. Les autres corrigent. Si les deux aliments appartiennent au même rayon, l'enfant peut les garder, sinon il les remet en jeu. Le gagnant est celui qui a amassé le plus de cartes

Sur les traces des graisses cachées ! (degrés 1 à 2)

Matériel : papier buvard ou filtre, aliments comme par exemple : chocolat, fromage, salami, huile d'olive, chips, carotte, pomme, croissant, eau, mayonnaise.

Ecraser, frotter ou déposer une goutte des aliments contre le papier buvard. Faire sécher les papiers et comparer ensuite les résultats. Les taches sont-elles différentes ? Y a-t-il une relation entre les diverses taches et le contenu en graisse des aliments ?

Le relais des aliments gras et sucrés? (degrés 1 à 2)

Matériel : préparer des cartes d'aliments dont une carte par enfant représente des aliments gras et ou sucrés (voir les informations spécifiques pour enseignants sur ce thème) et une autre des fruits, légumes, produits laitiers, produits céréaliers out produits laitiers non sucrés (voir informations de référence). Etaler les cartes sur le sol dans un bout de la salle.

Par groupe, les enfants se placent à l'autre bout de la salle. L'enseignant donne le signal de départ et un enfant par groupe court chercher une carte représentant un aliment riche en sucre et/ou graisse et la rapporte à son groupe. Le deuxième enfant de chaque groupe démarre alors, ...et ainsi de suite jusqu'à que chaque enfant ait couru. A la fin du jeu, les enfants et l'enseignant vont regarder s'il ne reste au sol vraiment que des fruits, légumes, produits céréaliers et produits laitiers. L'enseignant passe en revue chacun des aliments restant et explique aux enfants que ce sont les aliments qu'il leur est conseillé de consommer en abondance.

Intégration aux disciplines de l'enseignement :

Français: Ecrire les noms de diverses denrées alimentaires, pour chaque groupe d'aliments.

Mathématiques: regrouper les aliments du même type dans des ensembles et les compter.

Devoirs:

Les enfants notent ce qu'ils ont mangé à un de leur repas principal. Ils notent le nom de toutes les denrées alimentaires consommées et déterminent dans quel rayon elles doivent être rangées.

