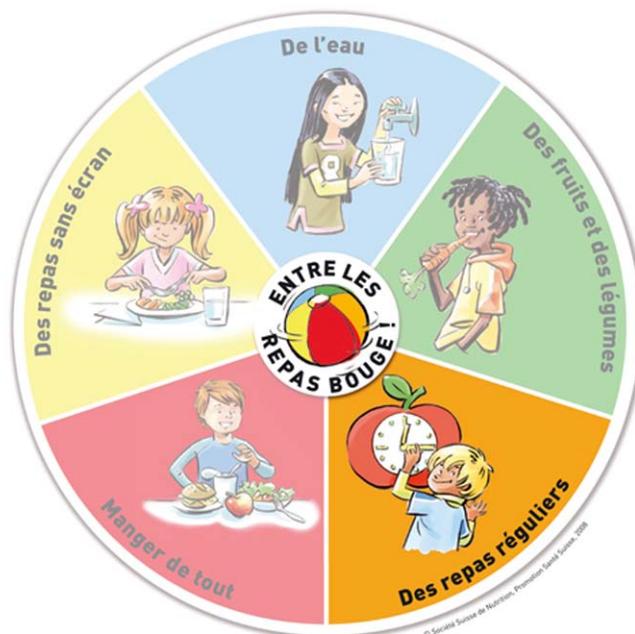


« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »  
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

## 4. ACTIVITÉS DIDACTIQUES, 2<sup>EME</sup> 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

- Les élèves sont capables de reconnaître leurs sensations de faim et de satiété et de réagir en fonction. Ils sont capables de répartir leurs repas et collations selon un rythme alternant prises alimentaires et périodes sans manger.

#### Objectifs d'apprentissage

- Les élèves comprennent que leur corps a besoin d'un petit déjeuner et / ou d'une collation dans la matinée pour commencer la journée. Ils savent composer un petit déjeuner équilibré.
- Les élèves savent que leur corps a besoin d'être nourri plusieurs fois tout au long de la journée. Ils connaissent les différents repas et savent faire la différence entre un repas principal et une collation.
- Les élèves savent différencier la sensation de faim et l'appétit (l'envie).

#### Objectif de comportement

- Les élèves commencent leur matinée en étant rassasiés et mangent quelque chose durant la collation de la matinée s'ils ressentent la faim.
- Les élèves prennent des repas à heures régulières et évitent de grignoter continuellement.





## Des repas réguliers !

### L'importance du ravitaillement énergétique! (degrés 3 à 6)

Présenter des exemples de relation entre apport d'énergie et performance. Une lampe de poche a besoin du courant d'une pile pour fonctionner, un portable ou un lecteur MP3 a besoin d'un accu chargé. Faire le lien avec les besoins en énergie des élèves. C'est l'énergie apportée par les aliments sous forme de protéines, de lipides (graisses) et de glucides (sucres) qui permet à leur organisme de fonctionner (par exemple, de l'énergie est nécessaire pour se concentrer, pour bouger, pour réguler sa température...). De plus, les aliments fournissent encore d'autres substances, comme les vitamines et les sels minéraux, qui sans fournir d'énergie participent également au fonctionnement interne de l'organisme.

### De quoi se compose mon petit déjeuner ? Et celui des autres ? (degrés 3 à 6)

*Préparation : se procurer les images de „A table“ (Education et développement : possibilité de commander ou d'emprunter )*

Les élèves notent quels aliments ils consomment habituellement au petit déjeuner. Ils comparent leurs petits déjeuners habituels avec ceux d'une famille d'un autre pays. Ils observent les différences et les concordances et les présentent au reste de la classe.

### Préparation d'un petit déjeuner (degrés 3 à 6)

*Préparation : se procurer les aliments et la vaisselle nécessaires à la préparation et à la dégustation d'un petit déjeuner.*

Les élèves apprennent à composer un petit déjeuner équilibré. Il faut pour cela avoir récolté des idées pour un buffet de petit déjeuner et s'être procuré les aliments. Avec les élèves, classer les aliments du buffet en 3 groupes (voir ci-dessous). Les élèves choisissent un aliment de chaque groupe selon leur goût. Du beurre, de la confiture ou du miel peuvent être ajoutés.

Un petit déjeuner équilibré se compose des trois groupes d'aliments suivants :

- Produit céréalier : pain, flocons de céréales, biscottes....
- Produit laitier : lait, yogourt, fromage...
- Fruits et légumes : pomme, poire, jus d'orange, tomate

*Exemples de petits déjeuners équilibrés :*

- Tartine de confiture, un verre de lait et un fruit
- Flocons d'avoine, yogourt et fruits coupés mélangés, avec un thé.

### Produire un mélange de céréales maison (degrés 3 à 6)

*Matériel : se divers flocons de céréales, fruits secs, fruits oléagineux (noisettes, amandes...), une balance de cuisine, cuillères couteaux, planches à découper, sachets en plastique, papier, stylos-feutres, emballages de mélanges de céréales ou mueslis, du commerce.*

Les élèves produisent eux-mêmes un mélange de céréales avec divers sortes de céréales et d'autres ingrédients. Ils le conditionnent et l'étiquettent avec un nom, la liste des ingrédients, et le poids. Ils comparent ces données avec celles disponibles sur les emballages du commerce.

• **Fiche de travail « Mélange de céréales maison » (Travail de groupe)**



## Des repas réguliers !

### Faim ou appétit ? (degrés 3 à 6)

*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 envie d'une tranche de pain et pourquoi. Est-ce la faim ou l'appétit (l'envie)? Quelle est la différence entre les deux ? Comment savent-ils qu'ils sont rassasiés ? Ils notent leurs réflexions et les partagent ensuite avec le reste de la classe et s'en suit une discussion sur la faim et l'appétit. Y a-t-il des situations qui stimulent l'appétit ? Dans quelles situations les élèves ont-ils ressenti la faim ? Que mangent-ils quand ils ont faim ? Que mangent-ils quand ils ont juste envie ? Y a-t-il une différence ?

En complément, les élèves peuvent essayer de s'imaginer en situation : ils sont seuls à la maison et n'ont aucune envie de cuisiner ni de se mettre à table. Ils ne mangent donc presque rien de toute la journée. Que se passe-t-il ? Comment se sentent-ils ? Comment réagit l'organisme ?

### Classement de petits déjeuners (degrés 3 à 4)

Les élèves classent divers petits déjeuners selon différents critères à choix : la préférence de goût, l'équilibre, le prix, la rapidité de préparation... Les élèves font une liste de variantes de petits déjeuners et votent pour chaque critère pour la meilleure variante.

### A quoi ressemble mon rythme alimentaire ? (degrés 3 à 4)

*Préparation : papier à dessin, crayons ou feutres de couleurs. Eventuellement prévoir un exemple de modèle avec une montre.*

Les élèves réfléchissent à quand et où ils mangent dans une journée ainsi qu'au type de repas qu'ils font (prennent-ils le repas à la maison ou s'achètent-ils un sandwich en ville ?). Ils peuvent ensuite représenter sur une montre leur rythme alimentaire.

### Intégration aux disciplines de l'enseignement :

**Français:** Retranscrire toutes les idées de petits déjeuners. En faire éventuellement des copies à emporter à la maison.

**Mathématiques:** Comparer les différentes consommations moyennes d'énergie par jour et par personne dans divers pays (sur la base du dossier « A table ») et calculer les différences.

**Sciences de l'homme et de la société :** Les élèves réfléchissent aux diverses situations alimentaires dans le monde. Quelles sont les caractéristiques d'une alimentation en situation d'abondance et en situation de pénurie (qualité, diversité...)

### Devoirs : tenir un journal des repas

Durant un ou plusieurs jours, sur une page indiquant les heures (type agenda), noter d'une coche chaque prise alimentaire. Utiliser une couleur différente pour les repas principaux, les collations et les grignotages. Observer ensuite si les prises alimentaires ont un rythme régulier.