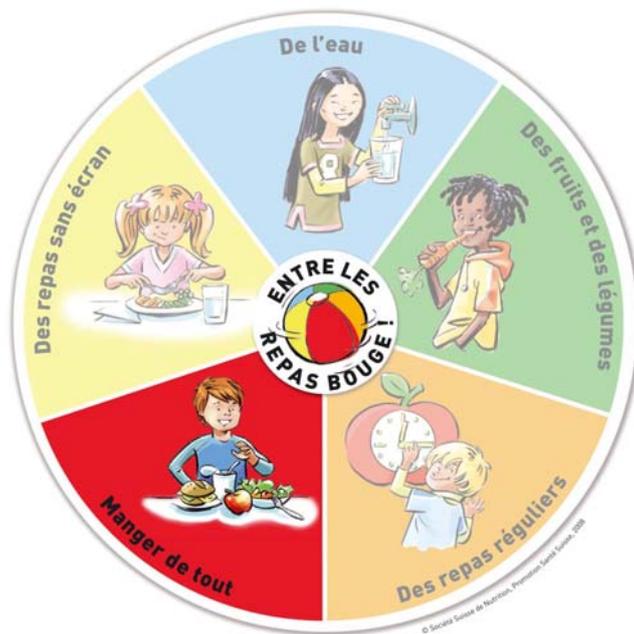


« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »  
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

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

### 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

- Les élèves sont capables de classer les aliments par groupe, de reconnaître ceux qui sont favorables à une bonne santé et de choisir parmi eux ceux qu'ils apprécient particulièrement.

#### Objectifs d'apprentissage

- Les élèves savent classer les aliments par groupe.
- Les élèves savent quels sont les aliments qu'il leur est conseillé de consommer en abondance ou régulièrement pour se rassasier et favoriser une bonne santé.
- Les élèves sont informés que les aliments gras et sucrés en grande quantité ne sont pas sains pour leur corps.

#### Objectif de comportement

- Les élèves ont une alimentation riche en fruits, légumes et produits céréaliers ou pommes de terre, et suffisante en produits laitiers, viande, poisson ou œufs. Ils consomment les aliments gras et/ou sucrés en petite quantité.
- Les élèves observent leurs habitudes alimentaires sur la base d'un journal alimentaire et les évaluent.





## Manger de tout !

### Fast food, une bombe énergétique ! (degrés 3 à 6)

*Matériel : Emballage ou image d'un gros hamburger, d'une petite portion de frites et d'un verre de 3 dl de boisson sucrée.*

Faire deviner aux enfants le contenu en kilocalories de ce menu. Comme point de comparaison indiquer que les besoins énergétiques quotidiens d'un élève s'élèvent à environ 2000 kcal. Le repas fast food apporte environ 1000 kcal alors qu'un repas équilibré fournit 600 kcal.

Pour plus d'exemples sur le sujet cliquez [ici](#).

### Sur les traces des graisses cachées ! (degrés 3 à 6)

*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 ?

### Affiche publicitaire pour les groupes d'aliments (degrés 3 à 6)

*Matériel : pour chacun des 6 groupes d'aliments, préparer une affichette vierge, de quoi dessiner et des informations de base sur le groupe d'aliments (par exemple les [pages didacta](#) )*

Les élèves se répartissent en 6 groupes et chaque groupe réalise une affichette publicitaire pour son groupe d'aliment et la présente à la classe.

### Découvrir les diverses saveurs (degrés 3 à 6)

*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 et écrivent d'autres exemples d'aliments.

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](#).





## Manger de tout !

### Le relais des aliments gras et sucrés (degrés 3 à 6)

*Matériel : préparer des cartes d'aliments dont une carte par enfant représente des fruits, légumes, produits laitier, et produits céréaliers et les autres des aliments gras et ou sucrés (voir les informations de référence pour enseignants sur ce thème). 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.

### Une recette sous la loupe (degrés 3 à 6)

Les élèves apportent chacun une recette d'un met qu'ils apprécient. Ils la lisent et l'analysent en observant si elle comprend tous les groupes d'aliments principaux (fruits et légumes, produits céréaliers, produits laitiers ou viande ou poisson ou œufs). S'il manque un élément, ils font une proposition pour compléter le menu de façon à ce qu'il soit équilibré.

### Intégration aux disciplines de l'enseignement

**Français:** Décrire les groupes d'aliments en donnant des exemples.

### Devoirs : Journal alimentaire

Durant un ou deux jours, les élèves écrivent tout ce qu'ils mangent dans un journal de bord. Ils soulignent les aliments en utilisant une couleur par groupe d'aliments et comparent la fréquence de chaque groupe dans leur alimentation avec les fréquences recommandées (feuilles d'info sous [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)). Sont-ils satisfaits de leur façon de manger ou souhaitent-ils essayer de faire quelques changements ?

• **Fiche de travail « Devoir : tenir un journal alimentaire » (Travail individuel)**

