

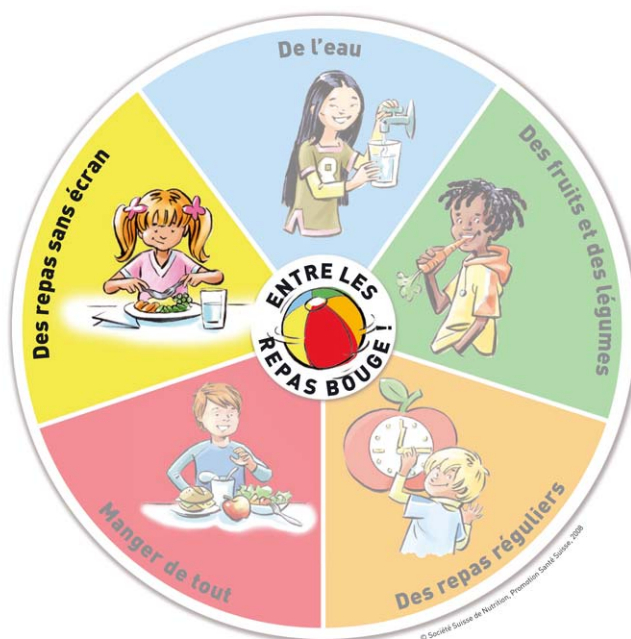
« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »  
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

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

### Des repas sans écran !

Manger est une activité. Jouer, lire, bricoler ou regarder la télé en sont d'autres. Chaque chose en son temps ! A table, profite de manger et de déguster tranquillement.

Hors de table, il y a plein d'activités qui peuvent te plaire. Laisse un peu de côté les écrans.



#### Compétence

- Les élèves sont capables au quotidien de s'organiser des loisirs actifs et de réfléchir à leur consommation d'écrans.
- Les élèves sont capables de manger calmement en étant attentifs à leurs sensations alimentaires.

#### Objectifs d'apprentissage

- Les élèves savent que pour bien ressentir la sensation de satiété il est nécessaire de manger calmement, avec attention.
- Les élèves savent que l'activité physique renforce l'organisme (squelette, muscles).
- Les élèves connaissent divers types de loisirs actifs.
- Les élèves observent et évaluent leur consommation d'écrans (télé, ordinateur, jeu vidéo...) et leur pratique d'activité physique.

#### Objectif de comportement

- Les élèves prennent leurs repas et collations sans autres activités annexes (télé, ordinateur, jeu...), dans le calme.
- Les élèves se déplacent à pied, à vélo ou en trottinette pour se rendre à l'école et bougent le plus possible durant leurs loisirs.





## Des repas sans écran !

### Bilan énergétique (degrés 3 à 6)

*Matériel : préparer une image de la balance énergétique (par exemple celle de [schtifti.ch](http://schtifti.ch))*

Présenter la balance énergétique aux élèves et discuter ce qu'il se passe lorsque l'on regarde beaucoup la télévision, que l'on bouge peu ou que l'on mange beaucoup. Parfois devant la télévision les enfants grignotent. Envisager les conséquences sur le bilan énergétique. Seul un bilan énergétique équilibré permet de maintenir un poids corporel sain.

### Equivalences énergétiques (degrés 3 à 6)

*Matériel : préparer divers aliments en portions définies pour les élèves : par exemple, ½ pomme petite (25 kcal), 2 carrés de chocolat (50 kcal), 1 carotte (25 kcal), 1 dl de lait drink (60 kcal), 1 dl de boisson sucrée (40 kcal), une petite tranche de pain de 20g (50 kcal). Préparer le matériel pour des activités physique.*

**Quantité d'énergie dépensée par un enfant de 45 kg durant 10 minutes de : vélo (8 km/h) 19 kcal, jogging 60 kcal, marcher 23 kcal, danser 45 kcal, ping-pong 34 kcal, volleyball 29 kcal, gymnastique 34 kcal.**

Pour mettre en relation les apports énergétiques par l'alimentation et les dépenses par l'activité physique, faire l'expérience suivante : Les élèves choisissent une portion d'un aliment, la consomment et prennent connaissance de son contenu en énergie. Leur demander de choisir une activité physique et de calculer le temps nécessaire pour dépenser une quantité d'énergie identique à celle consommée. Les laisser pratiquer leur activité dans la cour dans le temps calculé.

Plus simplement, l'enseignant peut préparer les portions et noter sur des cartes les durées d'activité physique correspondantes. Laisser deviner les élèves quelle activité correspond à quelle portion alimentaire.

### Collage-loisir (degrés 3 à 6)

*Matériel : demander aux enfants de réunir des journaux illustrés, des revues pour enfants et préparer pour chaque enfant des ciseaux, de la colle et une feuille de papier carton A3.*

Pour motiver les enfants à être actifs durant leurs loisirs, en évitant les écrans, leur demander de réaliser chacun un collage avec les loisirs actifs qu'ils aiment et ceux qu'ils souhaiteraient essayer.

### Partager un repas (degrés 3 à 6)

*Matériel : L'enseignant et/ou les enfants achètent des aliments d'un repas commun (un petit déjeuner par exemple). Prévoir la vaisselle et les décorations de table.*

Apprendre aux enfants à déguster tranquillement leur repas. Pour cela soigner le cadre (présenter joliment les aliments, décorer la table...) et fixer des règles pour que l'atmosphère soit agréable comme par exemple : rester assis jusqu'à ce que tout le monde ait terminé, se parler de façon agréable... Répéter l'expérience si possible.



## Des repas sans écran !

### Intégration aux disciplines de l'enseignement:

**Sciences** : Faire découvrir les différentes formes d'énergie et leurs unités de mesure.

**Français**: Ecrire un petit texte publicitaire pour une activité sportive, afin de faire envie à un autre enfant de la pratiquer.

**Education physique** : Faire découvrir de nouveaux sports touchant les divers aspects du disque de l'activité physique Dart-fit ([www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)).

### Devoirs:

**Consommation d'écran** : Les élèves notent dans un journal de bord le temps passé devant un écran, en soulignant lorsqu'ils mangent simultanément, cela plusieurs jours de suite. Additionner le temps passé devant l'écran et faire une moyenne sur une semaine. Comparer avec les recommandations. Envisager des solutions pour changer si nécessaire.

**Evaluation de l'activité physique** : Refaire l'exercice du journal de bord avec l'activité physique. Des exemples de journal de bord sont disponibles [ici](#).

**Vivre sans écran**: Les élèves essaient de passer 1 à 3 jours sans écrans et notent dans un livre de bord les activités qu'ils font à la place et comment cela se passe. Discuter ensuite le résultat avec toute la classe. Ont-ils eu plus de temps ? Etaient-ce ennuyeux ? Ont-ils essayé une autre activité ? Ont-ils eu du plaisir ?

• **Fiche de travail 1 « Devoir : journal d'utilisation d'écrans » (Travail individuel)**

• **Fiches de travail 2 - 3 « Parcours d'activités » (Travail individuel / travail de groupe)**

