



Province
de Liège

Santé à l'école

LES AVENTURIERS DU BIEN-MANGER

www.provincedeliege.be/pse



Sam



Julie

LIVRET 2, LE LIVRET
DE L'ENFANT

TABLE DES MATIERES



Activité n°1 : J'aime, je n'aime pas... pourquoi ?	Représentations	p.3
Activité n°2 : Je touche, je sens, je goûte, j'écoute et je vois !		p.5
Activité n°3 : Je mange... quand ?	Représentations	p.8
Activité n°4 : Ma journée idéale		p.10
Activité n°5 : Je mange... pourquoi ?	Représentations	p.15
Activité n°6 : Mes graines... elles poussent ou elles ne poussent pas !?!		p.16
Activité n°7 : Je mange... quoi ?	Représentations	p.20
Activité n°8 : Mon assiette idéale		p.21
Activité n°9 : Je cuisine comme un grand !		p.25
Activité n°10 : Je mange... comment ?	Représentations	p.30
Activité n°11 : Pour que je mange bien à l'école...		p.33
Activité n°12 : Je mange à l'école, trop fun !		p.35
Activité n°13 : Appétissant !?!		p.39
Suggestions pour aller plus loin :		
Activité n°14 : Je mange... et puis ?	Représentations	p.42
Activité n°15 : Que se passe-t-il dans mon corps ?		p.44
Activité n°16 : Je crée ma pub !		p.48
Activité n°17 : C'est la fête, j'invite mes parents dans mon école !		p.50

Référez-vous au livret 1, le livret de l'enseignant.
Photocopiez les fiches nécessaires pour vos activités.



Activité n°1 : J'aime, je n'aime pas... pourquoi ?

Durée : Environ 30 minutes.

Technique : Expression orale.

Matériel :

Objet symbolisant la prise de parole, panneau didactique.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de citer les aliments qu'il aime et n'aime pas,
- d'expliquer pourquoi il aime ou n'aime pas un aliment,
- de découvrir que d'autres personnes peuvent avoir des goûts similaires ou différents des siens.

Point de départ :

Ouvrir l'animation « J'aime, je n'aime pas... pourquoi ? » en partant d'un moment, d'une observation, faite durant la journée, qui soit en relation avec l'alimentation. Cela permet d'entamer une brève conversation autour de l'alimentation.

Exemples : « Qu'avez-vous mangé ce matin ? », « Tu as ton ventre qui gargouille... sais-tu pourquoi ? »

Déroulement :

- Idéalement, les élèves forment un cercle.
- Prendre un objet qui symbolise la prise de parole des élèves.
- Donner la consigne suivante aux élèves : « Celui qui a l'objet en main dit ce qu'il aime manger, ce qu'il n'aime pas manger et pourquoi ».
- Laisser chaque élève s'exprimer.
- Parallèlement, l'enseignant complète un panneau didactique dont un exemple se trouve ci-dessous (avec des mots ou des dessins réalisés par lui-même en fonction des réponses des élèves).
- L'enseignant souligne les différences de goût entre les élèves.
- En se référant au panneau didactique, poser la question : « Est-ce que tout le monde aime les mêmes aliments ? ».
- Laisser chaque élève s'exprimer.
- A partir du tableau, conclure en rappelant les différents choix d'aliments aimés et non aimés, identifier les aliments les plus souvent cités, rebondir sur les éléments de réponses amenés par les élèves.
- L'enseignant dégage, avec les élèves, des pistes de réflexion portant sur les aspects individuels, subjectifs, familiaux, culturels, religieux, sociaux et économiques.

NB : Les réponses apportées par les élèves seront personnelles. Il ne s'agit pas, à ce stade, de corriger ou de rectifier leurs réponses. Ceci pourra se faire ultérieurement, en amenant les élèves à réfléchir, notamment, sur leurs sensations en matière d'alimentation (activité n°2, page 5).

Exemple de panneau didactique :

Ce que j'aime	Pourquoi ?	Ce que je n'aime pas	Pourquoi ?
« J'aime le chocolat » « J'aime le couscous »	« parce que c'est bon » (subjectif). « parce que j'en mange souvent à la maison » (familial - culturel).	« Je n'aime pas le porc »	« parce que je ne peux pas en manger, je suis musulman » (culturel).
« J'aime les cerises mais je ne peux pas en manger »	« parce que maman dit que c'est trop cher » (économique).	« Je n'aime pas les chicons »	« parce que c'est amer » (individuel).



Suggestions pour l'analyse des représentations :

- Les groupes alimentaires suivants ont-ils été repris dans l'activité « J'aime, je n'aime pas... pourquoi ? » ?
 - Les boissons (eau et boissons faites à partir d'eau : thé, café, ...).
 - Les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre, ...).
 - Les fruits et les légumes.
 - Les produits laitiers.
 - Les viandes, les poissons et les œufs.
 - Les graisses (huiles, beurre, frites, ...).
 - Les sucreries (chocolat, bonbons, soda, ...).

- Quels sont les aliments ou les groupes d'aliments qui ont été le plus souvent cités ?
Relever les aliments ou les groupes d'aliments éventuels qui n'auraient pas été formulés par les élèves et noter les réponses interpellantes.

- Quelles sont les raisons au « Pourquoi ? » les plus souvent citées parmi les propositions faites ci-dessous ?
 - « **Parce que** »...
 - C'est bon.
 - C'est mauvais.
 - Ça sent bon.
 - Ça sent mauvais.
 - Je ne sais pas.
 - Ça a un drôle de goût.
 - C'est trop cher.
 - C'est piquant.
 - Je ne peux pas (allergies, culture familiale).
 - Je ne digère pas.
 - Ça fait grossir.
 - Mes parents ne veulent pas.

- Si les élèves ont donné des éléments de réponses autres que ceux mentionnés ci-dessus, de manière fréquente ou interpellante, il est bon de les noter également.

Prolongeons notre réflexion :

Il est intéressant de garder une trace de ce panneau didactique. Celui-ci pourra être complété à la suite de l'activité n°2 « Je touche, je sens, je goûte, j'écoute et je vois ! ».





Activité n°2 : Je touche, je sens, je goûte, j'écoute et je vois !

Durée : Une heure.

Techniques : Expérimentation, expression écrite.

Matériel :

Des bandeaux pour cacher les yeux, des aliments (aux goûts sucré, salé, acide et amer), des gobelets, des cuillères, des rapiers pour y déposer les aliments à goûter.

Fiches :

« Manger, c'est sensationnel ! » explique les grands principes des cinq sens → page 6.

« Les aliments et les 5 sens » amène les élèves à exprimer leurs impressions à la suite de la réalisation de l'atelier des goûts (photocopier une fiche par aliment goûté) → page 7.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- d'exprimer ce qu'il ressent quand il boit et quand il mange en intégrant les notions de plaisir et de déplaisir,
- de reconnaître et de nommer les aliments goûtés,
- de distinguer les différentes saveurs (sucré, salé, acide et amer).

Remarques importantes :

⚠ Au préalable, vérifier auprès des parents, les éventuelles **allergies alimentaires des élèves**.

Ne pas proposer aux élèves un aliment pour lequel une allergie est connue.

- Lors de la réalisation de l'atelier des goûts, respecter les normes de sécurité et d'hygiène.
- Ne jamais forcer un élève à se bander les yeux ou à goûter un aliment.
- Faire goûter un même aliment traité différemment cru / cuit peut être très intéressant. Cela permet de relativiser la notion de goût qui peut être différente selon les personnes, la manière dont l'aliment est cuisiné ou le contexte dans lequel il est mangé.

Point de départ :

Expliquer aux élèves les cinq sens en se basant sur la fiche « Manger, c'est sensationnel ! ».

Déroulement :

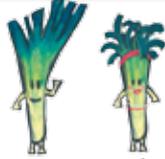
- Réaliser un atelier des goûts et des saveurs en exploitant les cinq sens.
- Sélectionner des aliments aimés et moins bien aimés des élèves (se référer, éventuellement, au panneau didactique réalisé lors de l'activité n°1 « J'aime, je n'aime pas... pourquoi ? »). **Exemples d'aliments : miel, compote de pommes, pommes crues, abricots secs, Schweppes, chocolat noir, cornichons, citron, sel, eau, ...**
- Bander les yeux des élèves en leur expliquant que l'activité réalisée consiste, notamment, à reconnaître des aliments sans les voir.
- Réaliser l'atelier des goûts et demander aux élèves de donner leurs impressions (ce qu'ils touchent, ce qu'ils sentent, ce qu'ils goûtent, ce qu'ils entendent).
- Enlever le bandeau et leur demander d'observer les aliments et de compléter leurs impressions (ce qu'ils voient).
- Synthétiser individuellement, les impressions que les élèves de 7-8 ans ont eues lorsqu'ils ont réalisé l'activité. Ceci, en vous aidant de la fiche « Les aliments et les 5 sens ». Réaliser une synthèse collective avec la classe.
- Pour les élèves de 5-6 ans, poser les questions « Qu'avons-nous fait aujourd'hui ? », « Qu'avez-vous le plus aimé, le moins aimé, ... ? ». Réaliser une synthèse collective avec la classe.
- Relever les mots ou expressions des élèves qui mettent en avant des sensations de plaisir et de déplaisir.

Liens avec d'autres activités ou leçons :

Compléter le panneau didactique réalisé lors de l'activité n°1 « J'aime, je n'aime pas... pourquoi ? » en faisant ressortir les nouveaux aliments aimés ou non aimés des élèves et les raisons de ces choix.



Manger, c'est sensationnel !



Avec leurs cinq sens, Sam et Julie découvrent le monde mais aussi la nourriture et les aliments. Lorsqu'ils se mettent à table, leurs cinq sens transmettent des informations à leur cerveau sur tout ce qui les entoure.

LA VUE

Les yeux de Sam observent ce qui se trouve dans son assiette et dès qu'ils reconnaissent un aliment que Sam adore, cela lui ouvre l'appétit !

Sa vue lui apporte divers renseignements sur l'aspect, la couleur, la forme et la texture des aliments. Et toi, que vois-tu quand tu manges ?

L'ODORAT

Avant même que Julie commence à manger, son nez perçoit les bonnes odeurs... tout au fond de ses narines. En même temps, le parfum monte depuis le fond de sa bouche à l'intérieur de son nez !

Le nez sent l'odeur de la sauce tomate qui mijote, du pain qui cuit, du chocolat chaud, ... Mmmmh... cela lui met l'eau à la bouche ! Cette odeur vole dans l'air de la pièce ; elle entre dans son nez lorsqu'elle inspire. L'odeur se faufile aussi par la bouche mais c'est beaucoup plus léger comme perception. Lorsque Julie a un gros rhume, son odorat est gêné et elle ne goûte plus rien ! Elle ne sait plus apprécier ce qu'elle mange... Tu peux essayer de manger en te pinçant le nez pour te rendre compte de la différence.

LE GOÛT

Le goût est influencé par les autres sens : la vue, l'odorat, l'ouïe et le toucher.

À chaque bouchée, la langue de Sam reconnaît le goût des aliments grâce aux petites bosses qui la tapissent. On les appelle les papilles gustatives.

Lorsque Sam mange du citron, ce sont elles qui l'aident à repérer la saveur acide.

Tu peux voir tes papilles gustatives en regardant ta langue dans un miroir.

L'OUÏE

Les oreilles de Julie donnent aussi des informations, le bruit du pain qui croustille, du beurre qui crépite dans la poêle, la pomme qui croque quand Julie la mâche, ... Miam, cela te fait très envie !

LE TOUCHER

La peau du corps de Sam lui dit si ce qu'il touche est dur, mou, chaud, moelleux, collant, rugueux, rond... La langue et les doigts sont très sensibles ! Ils permettent de reconnaître un aliment. Essaie de reconnaître des aliments sans les voir !





Les aliments et les 5 sens

Aliment goûté :

Ce que j'ai ressenti :

Au début, quand on m'a bandé les yeux,

Après, quand on m'a enlevé le bandeau,

Les yeux bandés :

<p>Je prends l'aliment avec les mains, je le touche du bout des doigts et j'ai l'impression que ...</p>	
<p>J'amène l'aliment à mon nez et je trouve que ...</p>	
<p>Je conduis l'aliment à ma bouche, je le mets près des lèvres et je le goûte ; on dirait que c'est ...</p>	
<p>Quand je mange l'aliment, je trouve que ça fait un bruit qui ressemble à ...</p>	

Les yeux ouverts :

<p>Je regarde le même aliment que celui que j'ai mangé et je trouve que ...</p>	
---	---

Activité n°3 : Je mange... quand ?

Durée : Une heure.

Techniques : Expression orale et artistique.

Matériel :

Ligne du temps, feuilles de papier, papier collant pour assembler les feuilles, crayons de couleur.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de citer les différents repas de la journée,
- de prendre conscience de son rythme alimentaire,
- de comparer son rythme alimentaire avec celui des autres élèves,
- de nommer les différents moments « repas ».

Eventuelle préparation :

Prévoir une ligne du temps sur laquelle les élèves viendront y apposer leur dessin qui représentera un moment bien spécifique de la journée.

Point de départ :

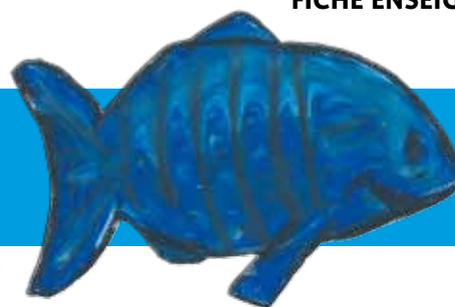
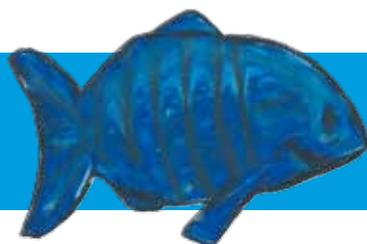
Ouvrir l'activité en demandant aux élèves : « Quel jour sommes-nous aujourd'hui ? ».

Déroulement :

- Poser la question « Qu'est-ce que l'on fait pendant une journée ? ».
- Laisser s'exprimer chacun des élèves.
- L'enseignant prend note de ce que disent les élèves.
- L'enseignant lit à haute voix les moments de la journée énumérés par la classe.
Si les « moments repas » n'ont pas été cités spontanément, inciter les élèves à en parler (« N'avez-vous rien oublié d'important ? »).
- L'enseignant attribue à chaque élève ou chaque groupe d'élèves un moment de la journée cité précédemment par la classe.
- L'enseignant donne une feuille de papier par élève ou groupe d'élèves. Le dessin du moment de la journée qui a été attribué à l'élève ou au groupe d'élèves devra être réalisé sur cette feuille.
- Pendant ce temps, l'enseignant prend la ligne du temps (préparée préalablement) qui accueillera les dessins des moments de la journée réalisés par les élèves.
- L'enseignant demande ensuite aux élèves de venir placer leur dessin sur la ligne du temps, à l'endroit qu'ils pensent être le plus opportun.

NB : Il ne s'agit pas d'obtenir une représentation correcte de la ligne du temps mais bien de laisser les élèves s'exprimer librement quant à la structuration temporelle qu'ils pensent être la bonne ; il s'agit des représentations du groupe classe en la matière. Le sujet pourra être retravaillé, ultérieurement, lorsque les élèves seront amenés à remplir leur agenda alimentaire (activité n°4, page 10).





Suggestions pour l'analyse des représentations :

Du point de vue du groupe classe :

Moments de la journée :

- Retrouvez-vous les moments suivants dans la ligne du temps ?

Moments clés	Contenu/description	Présence	
		Oui	Non
Matin			
Midi			
Après-midi			
Soir			
Nuit			
Autres			

- Dans quel ordre sont disposés les moments (matin, midi, après-midi, ...) sur la ligne du temps ?

- Retrouvez-vous les moments « repas » suivants dans l'énumération des différentes prises alimentaires ?

Prises alimentaires citées	Contenu/description	Présence	
		Oui	Non
Petit déjeuner			
(Collation du matin)*			
Repas de midi			
Goûter			
Souper			
Autres			

* La collation de 10 heures n'est pas obligatoire et n'est d'ailleurs plus recommandée actuellement en matière de santé publique¹.

- Dans quel ordre sont disposés les moments repas sur la ligne du temps ?

- A quel moment (matin, midi, après-midi, ...) sont-ils associés ?

Du point de vue individuel :

- Qu'est-ce que cette activité a permis de révéler à un niveau plus individuel ?

- Avez-vous relevé des manquements ? Si oui, quels sont-ils ?

Prolongeons notre réflexion :

Il est intéressant de garder une trace de cette ligne du temps. Celle-ci pourra être retravaillée, par la suite, lors de l'activité n°4 « Ma journée idéale ».



Activité n°4 : Ma journée idéale

Durée : Activité à réaliser sur plusieurs séances.

Temps 1 : Environ 30 minutes.

Temps 2 : Environ 20 minutes par jour pendant une semaine.

Techniques : Ecoute active, expression orale et écrite, raisonnement.

Matériel :

Crayons.

Fiches :

« Sam, tu dors ? » permet à l'enseignant de démarrer l'activité en racontant l'histoire d'un enfant qui a pris son déjeuner contrairement à un autre enfant qui ne l'a pas pris → page 11.

Illustration de Sam et Julie → page 12.

« Le petit déjeuner » permet aux élèves de se pencher sur l'importance de la prise du petit déjeuner sur la santé → page 13.

« Mon agenda alimentaire » permet à l'élève de noter ce qu'il a mangé du petit déjeuner jusqu'au temps de midi → page 14.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de comprendre l'importance de prendre le petit déjeuner avant de commencer la journée,
- de prendre conscience de son rythme alimentaire au cours d'une journée et d'une semaine,
- d'évaluer sa consommation en matière de fruits, de légumes et d'eau,
- d'adapter son rythme alimentaire aux principes d'une journée idéale.

Remarques :

Il est nécessaire, vu l'âge de l'enfant, que l'enseignant et les parents l'accompagnent pour la réalisation de la fiche « Mon agenda alimentaire ».

L'activité permet d'approcher les parents et de les sensibiliser à l'alimentation de leur enfant. Elle amène un échange parents-enfant à propos de l'alimentation. Cette activité n'a pas pour but de culpabiliser ceux-ci mais bien de rappeler l'importance de privilégier l'eau, les fruits et les légumes dans l'alimentation quotidienne de leur enfant.

Il est possible que, suite à ce travail, les parents se posent certaines questions à propos de l'alimentation de leur enfant. **Un contact avec le Service de Promotion de la Santé à l'Ecole peut alors être prévu sur rendez-vous.**

Les parents peuvent également remplir cet agenda à propos de leurs propres comportements alimentaires.

Point de départ :

Ouvrir l'activité en lisant l'histoire « Sam, tu dors ? ».

Déroulement :

Temps 1 :

- Poser la question aux élèves : « Et vous, avez-vous bien déjeuné aujourd'hui ? ».
- Répondre aux questions posées à la fiche « Le petit déjeuner ».

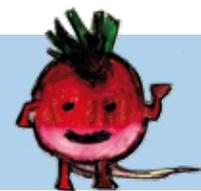
Temps 2 :

- Durant chaque jour d'une même semaine, aider les élèves à remplir la fiche « Mon agenda alimentaire ». Les élèves peuvent dessiner ou écrire ce qu'ils ont pris comme aliments lors des différents moments de la journée.
- L'enseignant peut joindre cette fiche dans le journal de classe. Elle permettra aux parents de découvrir ce que leur enfant a consommé comme fruits, comme légumes et comme eau durant la journée passée à l'école. Les parents pourront ensuite se rendre compte de ce que leur enfant doit encore consommer pour atteindre les recommandations nutritionnelles en matière d'eau, de fruits et de légumes. Cet agenda pourrait ainsi être vu comme un support permettant aux parents d'expliquer à leurs enfants l'importance de manger des fruits, des légumes et de consommer de l'eau.

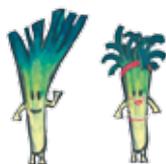
Liens avec d'autres activités ou leçons :

Prendre le panneau didactique réalisé lors de l'activité n°3 « Je mange... quand ? » et le comparer avec les éléments appris lors de la présente activité. Echanger avec les élèves autour des acquis.





Sam, tu dors ?



Pendant les stages d'été, Sam et Julie vont passer la journée au zoo.

Le matin, au petit déjeuner, Julie prend son temps. Elle mange des céréales avec du lait. Elle a même mangé une orange !

Par contre, Sam s'est levé trop tard ; il se brosse les dents, s'habille à toute vitesse et se dépêche sinon il va rater le bus qui les emmène au zoo.

Le bus vient chercher Sam, Julie et leurs amis devant la poste. Ils sont tous très contents !

Arrivés au zoo, Sam et Julie courent rendre visite aux singes, aux éléphants, aux girafes... Mais, très vite, Sam fatigue.

Julie, par contre, est en pleine forme, elle circule partout.

10 h, c'est l'heure de la collation! Sam est content de manger. Il se régale avec une barre de chocolat. Julie complète son petit-déjeuner ; elle savoure sa pomme et un petit bonbon avec du fromage.

Après cette halte, la visite continue. Julie et Sam posent des questions à Madame mais Sam ne semble pas attentif.

12 heures, le repas de midi tombe bien car ça creuse les excursions... Les enfants mangent leurs tartines et boivent de la soupe préparée par leur monitrice.

Après le repas, pour ne pas trop s'agiter et bien digérer, ils dessinent des animaux. Ensuite, Sam et Julie vont jouer dans la plaine de jeux.

Mais Sam est encore fatigué... Alors, Julie lui demande : « Pourquoi n'es-tu pas en forme depuis ce matin ? »

Connais-tu la réponse ?

Et toi, as-tu bien déjeuné aujourd'hui ?

Bonne réponse : En fait, Sam n'a pas fait le plein d'énergie le matin et sa collation de 10 heures n'était pas suffisante, il aurait dû prendre avec lui des tartines pour 10 heures... cela l'aurait un peu aidé à rattraper le petit déjeuner qu'il n'a pas eu le temps de prendre !







Le petit déjeuner

1. Dessine le petit déjeuner de Julie et celui de Sam :

Petit déjeuner de Julie :



Petit déjeuner de Sam :

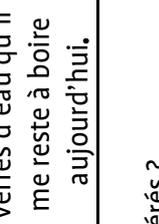
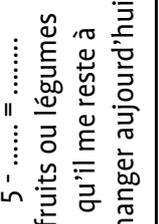
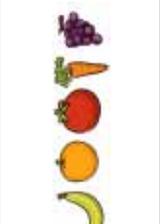
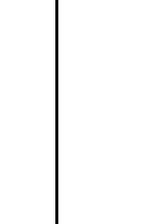
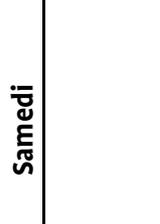
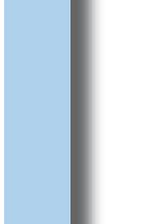


2. Et toi, qu'as-tu mangé ce matin ?

3. Pourquoi Sam est fatigué ? Entoure les 2 bonnes réponses.

- A. Car il a mal dormi.
- B. Car il n'a pas pris de petit déjeuner le matin.
- C. Car il est malade.
- D. Car il n'aime pas le zoo.
- E. Car il aurait dû manger des tartines pendant la collation de 10h plutôt que du chocolat.
- F. Car il n'a pas bien bu sa soupe de midi.

Je dessine ou j'écris ce que j'ai mangé.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner :							
Collation * de 10 heures :							
Dîner :							
Barre le nombre de fruits et de légumes que tu as mangé jusqu'à présent.							
Pour ton goûter et ton souper, tu devras manger :	5 - = fruits ou légumes qu'il me reste à manger aujourd'hui.	5 - = fruits ou légumes qu'il me reste à manger aujourd'hui.	5 - = fruits ou légumes qu'il me reste à manger aujourd'hui.	5 - = fruits ou légumes qu'il me reste à manger aujourd'hui.	5 - = fruits ou légumes qu'il me reste à manger aujourd'hui.	5 - = fruits ou légumes qu'il me reste à manger aujourd'hui.	5 - = fruits ou légumes qu'il me reste à manger aujourd'hui.
Barre le nombre de verres d'eau que tu as bu jusqu'à maintenant.							
Pour ton goûter et ton souper, tu devras boire :	5 - = verres d'eau qu'il me reste à boire aujourd'hui.	5 - = verres d'eau qu'il me reste à boire aujourd'hui.	5 - = verres d'eau qu'il me reste à boire aujourd'hui.	5 - = verres d'eau qu'il me reste à boire aujourd'hui.	5 - = verres d'eau qu'il me reste à boire aujourd'hui.	5 - = verres d'eau qu'il me reste à boire aujourd'hui.	5 - = verres d'eau qu'il me reste à boire aujourd'hui.

Quels sont tes fruits préférés ? Quels sont tes légumes préférés ?

Vous êtes parent et vous posez des questions ? N'hésitez pas à faire appel à des spécialistes de la santé (médecin traitant, médecin scolaire, diététicien, ...) afin d'échanger à partir des annotations relatives dans l'agenda alimentaire de votre enfant.

*On recommande de prendre quatre repas par jour : le déjeuner, le dîner, le goûter et le souper. La collation de 10 heures n'est pas nécessaire si votre enfant a bien déjeuné (féculents tels que du pain, des céréales, ..., un fruit, un produit laitier, une boisson)!



Activité n°5 : Je mange ... pourquoi ?

Représentations

Durée : 2 fois 30 minutes.

Techniques : Observation, raisonnement, expression orale et artistique.

Matériel :

Photographies apportées par les élèves.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- d'identifier les raisons pour lesquelles il pense qu'il mange (croissance, énergie, protection contre les maladies, plaisir, effort intellectuel, ...),
- de prendre conscience de l'image du corps et de son évolution au travers du temps.

Point de départ :

Demander aux élèves qui le souhaitent d'amener deux photographies d'eux ; une photo d'eux étant bébé, une seconde photo qui soit la plus actuelle possible.

Déroulement :

- Observer les photos « bébé » et les commenter.
- Répéter la même démarche avec les photos « actuelles ».
- Amener les élèves à relever les différences entre les paires de photos (« bébé » – « actuelle ») en posant la question « En quoi avez-vous changé ? ».
- Laisser parler les élèves (il a des dents, elle a des cheveux, il marche seul, elle est plus grande, ...).
- Sur base des observations faites par les élèves, leur demander de formuler les raisons ayant amené ces changements : « Comment cela se fait-il qu'il ait des dents ? », « Comment cela se fait-il qu'elle soit plus grande ? », ...).
- L'enseignant dégage les grandes lignes abordées par les élèves (exemple : elle a grandi parce qu'elle a bien mangé quand elle était petite, ...).
- Poser la question aux enfants « Pourquoi faut-il manger ? ».
- Noter les réponses des élèves (exemple : je mange pour grandir, pour avoir des forces, pour être en bonne santé, pour ne pas mourir, pour être beau, pour être gentil, ...).
- L'enseignant propose aux élèves de créer une récitation « Je mange, pourquoi ? » ; celle-ci est bien entendu en rapport avec les éléments mis en lumière par les élèves.

NB : La récitation sert de synthèse et rassemble les idées des enfants ; même si celles-ci sont incorrectes. Elle permettra de continuer à travailler le sujet et d'y revenir plus tard en complétant et/ou rectifiant la récitation. Ceci pourra se faire sur base des connaissances que les élèves auront acquises à la suite de l'observation des graines (activité n°6, page 16).

Suggestions pour l'analyse des représentations :

- Retrouvez-vous les idées suivantes, dans les réponses à la question « Pourquoi faut-il manger ? » ?

- Besoin.
- Protection.
- Croissance.
- Énergie (pour bouger, jouer, apprendre).
- Plaisir.
- Pour être avec les autres.
- ...

- L'enseignant sera attentif aux raisons qui n'auraient pas été formulées ou encore aux réponses qui l'ont interpellé.

Prolongeons notre réflexion :

Il est intéressant de garder une trace de la récitation en l'enregistrant ou en l'écrivant. Celle-ci pourra être retravaillée à la suite de la réalisation de l'activité n°6 « Mes graines... Elles poussent ou elles ne poussent pas !?! »





Activité n°6 : Mes graines... elles poussent ou elles ne poussent pas !?!

Durée : Activité à long terme nécessitant deux à trois minutes d'observation tous les 2 jours et 15 minutes une fois par semaine (voir plus longuement).

Techniques : Expérimentation et observation.

Matériel :

5 pots qui serviront de récipients pour faire pousser les graines de haricots, 10 graines de haricots (2 par pot), du terreau, de l'eau, des crayons.

Fiches :

« L'expérience des graines, mes observations » permet aux élèves de retranscrire les observations qu'ils font au travers de l'expérience menée → page 17.

« L'expérience des graines, la synthèse » permet de reprendre les conditions idéales pour qu'une graine grandisse bien en faisant le lien avec la santé → page 18 pour les 7-8 ans ou page 19 pour les 5-6 ans.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de dégager les raisons pour lesquelles il s'alimente,
- d'établir un lien entre l'alimentation et la santé (croissance, énergie, protection).

Déroulement :

- Prendre cinq pots et les remplir de la manière suivante :
 - deux pots avec deux graines de haricot seules :
 - un de ces pots est arrosé régulièrement
 - l'autre pot n'est pas arrosé
 - trois pots avec deux graines de haricot et de la terre fertile :
 - le premier pot n'est pas arrosé
 - le deuxième pot est arrosé régulièrement et placé dans l'obscurité
 - le troisième pot est arrosé régulièrement et placé à la lumière du jour

L'intérêt du haricot est que les élèves vont pouvoir très rapidement observer le cycle de vie de cette espèce. L'observation permettra de suivre la germination de la graine, la pousse des tiges et des feuilles, l'apparition de la fleur, des gousses et des nouvelles graines.

- Noter, sur les pots, les conditions de culture afin de pouvoir les reconnaître aisément tout au long de l'expérience.
- Observer tous les 2-3 jours ce qu'il se passe.
- Echanger, régulièrement, avec le groupe classe autour des changements observés et amener les élèves à compléter une fiche par pot observé « L'expérience des graines, mes observations ».
- Amener les élèves à faire le lien entre l'observation des haricots qui grandissent lorsqu'ils ont l'apport énergétique nécessaire et l'être humain qui grandit lorsqu'il se nourrit, prend soin de lui.
- Terminer par une synthèse reprenant les conditions idéales pour qu'une graine grandisse bien. Ensuite, faire le lien entre celles-ci et les conditions nécessaires pour bien grandir. L'enseignant peut utiliser la fiche « L'expérience des graines, la synthèse pour les 7-8 ans » ou la fiche « L'expérience des graines, la synthèse pour les 5-6 ans ».

Liens avec d'autres activités ou leçons :

Reprendre la récitation créée lors de l'activité n°5 « Je mange... pourquoi ? », la compléter ou la corriger en créant un nouveau verset comprenant les raisons apprises pour lesquelles on mange.

L'expérience des graines, mes observations

Conditions de culture :

Dessine ce que tu vois.

1 ^{ère} OBSERVATION 	2 ^{ème} OBSERVATION 	3 ^{ème} OBSERVATION 
4 ^{ème} OBSERVATION 	5 ^{ème} OBSERVATION 	6 ^{ème} OBSERVATION 
7 ^{ème} OBSERVATION 	8 ^{ème} OBSERVATION 	9 ^{ème} OBSERVATION 

Qu'observes-tu ?

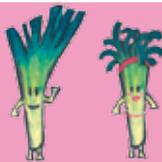
Pour être en bonne santé, de quoi Sam et de Julie ont-ils besoin ?



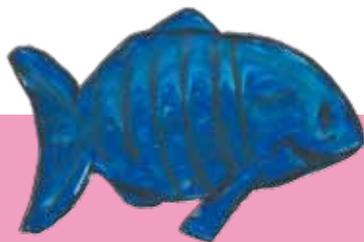


L'expérience de mes graines, la synthèse pour les 7-8 ans

	<p>De l'eau</p> <p>Une graine ne germe jamais si elle reste au sec ; elle a besoin d'eau mais en quantité raisonnable.</p> <p>→ Julie, qui a 6 ans, a besoin de boire 5 verres d'eau par jour. Alors, elle pense à boire de l'eau le matin en se levant, à 10 heures, à midi, à 16 heures et le soir avec son repas. Mais parfois, elle remplace son verre d'eau par un bol de potage ou un jus de fruit. En plus de la boisson, le corps de Julie a besoin de nourriture. Tout comme l'essence qui permet à la voiture de rouler, l'eau et la nourriture permettent à Julie de rester en forme et d'apprendre tout au long de la journée. Quand il fait chaud, il faut boire plus et plus souvent parce que le corps transpire plus.</p>
	<p>Une température suffisante</p> <p>Une graine de haricot a besoin d'une chaleur de 15 à 18°.</p> <p>→ Le corps de Sam a, quant à lui, besoin d'une température de 36.5° à 37.5° pour bien fonctionner. C'est sa transpiration qui l'aide à maintenir sa bonne température. En hiver, pour ne pas avoir froid, Sam doit mettre un pull, une écharpe et un bonnet. Par contre, en été, il porte des tee-shirts et un bermuda pour ne pas transpirer de trop.</p>
	<p>Une bonne aération</p> <p>Une graine vit, elle respire. L'embryon qu'elle contient a besoin d'oxygène pour se développer.</p> <p>→ Sam aussi a besoin de respirer pour vivre, il adore courir et s'aérer pendant la journée. Tous les jours, ses parents aèrent sa maison et sa chambre en ouvrant les fenêtres. Le week-end, il demande à ses parents pour aller se balader dans les bois car l'air y est meilleur.</p>
	<p>De la lumière</p> <p>Pour bien grandir, la plante a besoin de lumière.</p> <p>Beaucoup de graines potagères n'ont pas besoin de lumière pour germer mais la lumière permet un développement plus rapide de la jeune plante.</p> <p>→ Le soleil apporte au corps de Julie de la vitamine D qui lui permet de bien grandir, même quand il est caché derrière les nuages. En plus, quand elle voit le soleil, elle se sent joyeuse.</p>



Et toi, fais-tu comme Sam et Julie ?



L'expérience des graines, la synthèse pour les 5-6 ans



Pour bien grandir, la graine a besoin de :	Pour bien grandir, Sam et Julie ont besoin de :
EAU 	BOIRE DE L'EAU
CHALEUR de 15° à 18° 	MAINTENIR LEUR TEMPERATURE à 37°
AERATION 	AIR (jouer dehors, aérer leur chambre)
LUMIERE 	SOLEIL



Et toi, fais-tu comme Sam et Julie ?

Activité n°7 : Je mange ... quoi ? Représentations

Durée : Environ 30 minutes.

Techniques : Expression orale et artistique.

Matériel :

Aliments, feuilles, crayons, panneau didactique.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- d'énoncer des aliments qu'il connaît,
- de prendre conscience de la diversité de l'alimentation.

Point de départ :

Demander aux élèves de montrer les aliments qu'ils ont avec eux et de les nommer. L'enseignant les écrit ou les dessine sur un grand panneau didactique.

Déroulement :

- Poser la question suivante aux élèves : « Connaissez-vous d'autres aliments ? ».
- Laisser parler les élèves.
- L'enseignant demande aux élèves de dessiner sur une feuille de papier trois aliments de leur choix qui n'ont pas encore été présentés au groupe classe.
- Chaque élève présente son dessin à la classe et nomme les aliments qu'il a dessinés.
- Ensuite, l'enseignant affiche les dessins sur un panneau didactique. Les aliments pourront être classés par catégorie alimentaire (voir l'encadré, ci-dessous).
- A l'issue de l'exercice, demander si l'enfant connaît encore d'autres aliments.

NB : Ce panneau servira de trace pour les élèves, il pourra être accroché au mur de la classe. De plus, il sera ultérieurement un outil d'analyse des connaissances alimentaires des jeunes. Il pourra être complété par l'apport d'aliments découverts au travers des activités permettant de réaliser un repas idéal ou un plat culinaire (activités n°8, page 21 et n°9, page 25).

Suggestions pour l'analyse des représentations :

- Les catégories alimentaires suivantes ont-elles été reprises dans l'activité « Je mange... quoi ? » ?

• Les boissons (eau et boissons faites à partir d'eau : thé, café, ...).	• Les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre, ...).
• Les fruits et les légumes.	• Les produits laitiers.
• Les viandes, les poissons et les œufs.	• Les graisses (huiles, beurre, frites, ...).
• Les sucreries (chocolat, bonbons, soda, ...).	

- Relever les groupes alimentaires éventuels qui n'auraient pas été formulés par les élèves et noter les réponses interpellantes.

Prolongeons notre réflexion :

Il est intéressant de garder une trace de ce panneau didactique et de laisser un espace à compléter pour les aliments nouveaux qui se présenteront en cours d'année scolaire.

Ce panneau pourra être complété à la suite des activités n°8 « Mon assiette idéale » et n°9 « Je cuisine comme un grand ! ».

Activité n°8 : Mon assiette idéale

Durée : Activité à réaliser sur plusieurs séances.

Temps 1 : Une demi-journée.

Temps 2 : Environ 30 minutes.

Temps 3 : Une heure.

Temps 4 : Une heure.

Temps 5 : Une heure.

Temps 6 : Environ 30 minutes.

Techniques : Expression artistique et orale, raisonnement, prise de décision.

Matériel :

Temps 1 : Grand papier pour la réalisation de la pyramide alimentaire de la classe, ciseaux, règle, colle, crayons de couleurs ou peintures (bleu clair, beige, vert foncé, vert clair, bleu foncé, rouge, jaune, orange).

Temps 2 : Magazines publicitaires dans lesquels se trouvent des photos d'aliments, ciseaux.

Temps 3 : 8 boîtes à chaussures à peindre selon le code couleurs de la pyramide alimentaire, de la peinture (bleu clair, beige, vert foncé, vert clair, bleu foncé, rouge, jaune, orange).

Temps 4 : Images d'aliments, 8 boîtes peintes selon le code couleurs de la pyramide alimentaire.

Temps 5 : Colle.

Fiches :

« Mon repas équilibré » permet aux élèves d'apposer des images d'aliments de façon telle qu'ils créent leur repas sain ou festif → page 23.

« Mes bonnes résolutions » apporte des conseils en matière de santé et d'alimentation et permet à la classe de prioriser ceux-ci et d'y apporter une attention particulière → page 24.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de comprendre le principe de la pyramide alimentaire et de se l'approprier,
- de déterminer le rôle des différents aliments,
- d'opérer une sélection des aliments sains pour le corps,
- de construire un repas équilibré en qualité et quantité à partir d'un grand choix d'aliments,
- de prendre des résolutions qui touchent à la santé et au bien-être.

Remarque :

La durée de cette activité peut être allégée si l'enseignant prépare le matériel au préalable. Néanmoins, la préparation du matériel peut s'effectuer au travers d'ateliers de bricolage.

Point de départ :

Expliquer aux élèves, le principe de la pyramide alimentaire et les fonctions des différents aliments. L'enseignant trouvera les explications du principe de la pyramide alimentaire aux pages 8, 9 et 10 du livret 1, le livret de l'enseignant.

Déroulement :

Temps 1 :

- Réaliser avec les élèves une pyramide alimentaire personnalisée ; celle-ci sera la pyramide alimentaire de la classe.
- Demander aux élèves de synthétiser le principe de la pyramide, de ses différents groupes d'aliments en insistant sur les quantités et les fonctions des différents aliments.

Temps 2 :

- Demander aux élèves de découper dans des revues et des magazines, des images d'aliments appartenant à chaque catégorie de la pyramide alimentaire.

Temps 3 :

- Prendre 8 boîtes à chaussures et les peindre selon les couleurs de la pyramide alimentaire.

Temps 4 :

- Répartir dans les différentes boîtes, les images d'aliments découpées par les élèves. Vérifier avec les élèves, si la répartition effectuée dans ces boîtes est correcte (ceci peut se faire à l'aide de la pyramide alimentaire proposée en page 10 du livret 1, le livret de l'enseignant).

Bleu clair : eau.

Beige : pain, pommes de terre, pâtes, légumes secs.

Vert foncé : légumes.

Vert clair : fruits.

Bleu foncé : produits laitiers.

Rouge : poissons, oeufs, volailles, viandes, charcuteries.

Jaune : corps gras, beurre, huiles, crème fraîche, ...

Orange : confiseries, pâtisseries, boissons sucrées, chips.

Temps 5 :

- Utiliser la fiche « Mon repas équilibré ».
- Demander aux élèves de composer un repas équilibré à partir des images disposées dans les différentes boîtes de couleur.
- Faire coller les aliments sur la fiche « Mon repas équilibré ».

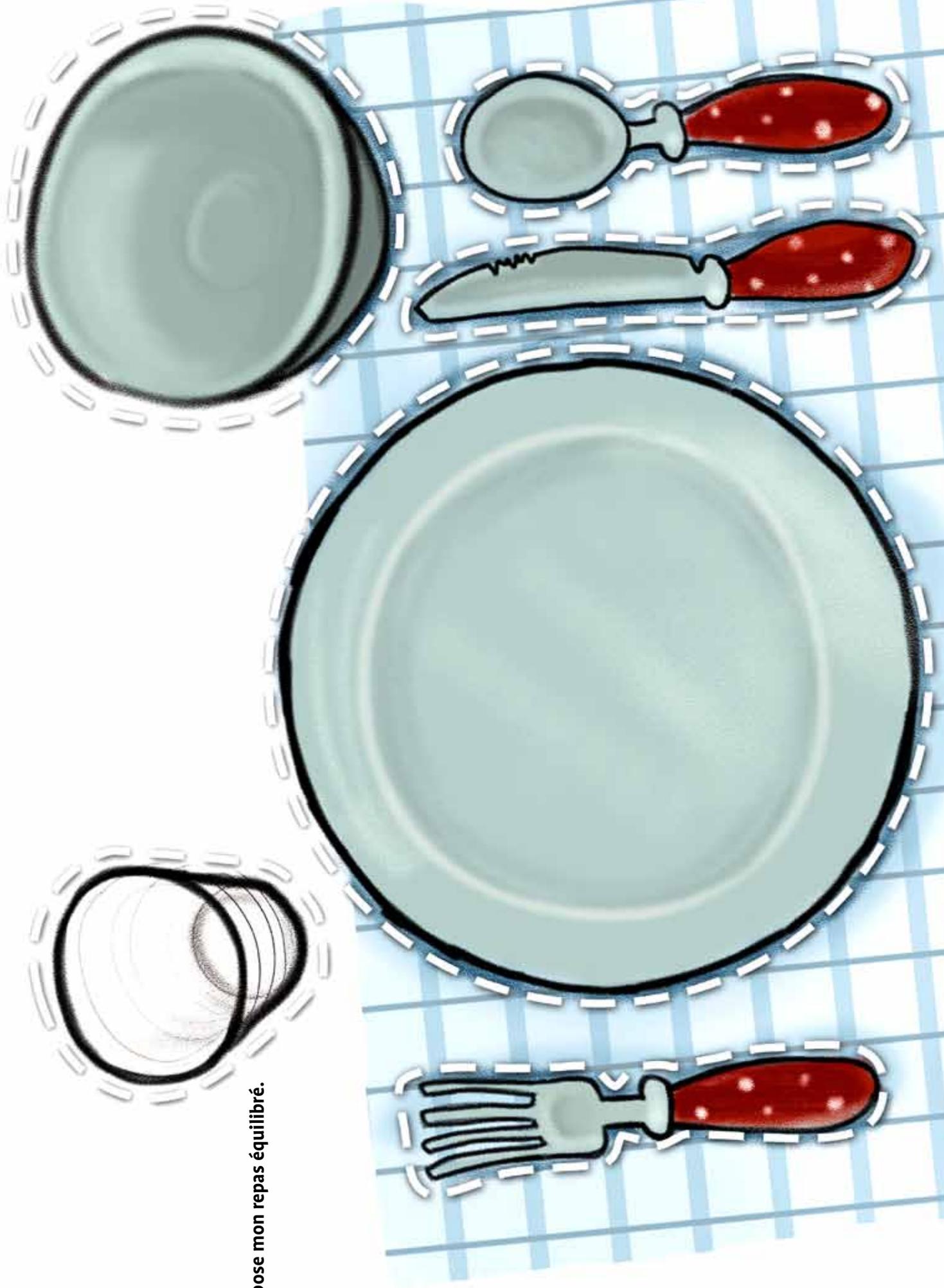
Variante : Afin de faire prendre conscience à l'élève qu'aucun aliment n'est interdit, cette activité peut se poursuivre avec « Le repas de fête » ; il s'agira de procéder de la même façon en insistant bien sur le fait qu'il s'agit d'un repas un peu spécial fait d'aliments qu'on ne mange pas tous les jours !

Temps 6 :

- Prendre connaissance de la fiche « Mes bonnes résolutions ».
- Décider, avec le groupe classe, des principes et des bonnes idées qui feront l'objet d'une attention toute particulière par chacun des élèves.

Liens avec d'autres activités ou leçons :

Prendre le panneau didactique créé lors de l'activité n°7 « Je mange... quoi ? » et y ajouter les nouveaux aliments qui auraient été découverts lors de la présente activité.



Je compose mon repas équilibré.

Mes bonnes résolutions

Les infirmiers et les médecins du Service PSE sont des spécialistes de la santé. Ils vous conseillent de suivre quelques principes et vous donnent des idées...

10 principes :

- 1 – Manger sainement et varier votre alimentation.
- 2 - Boire de l'eau tout au long de la journée (au moins 5 verres d'eau par jour).
- 3 - Accorder une large place aux féculents (pain, pommes de terre, pâtes, ...) car ils permettent d'avoir de l'énergie tout au long de la journée.
- 4 - Manger des fruits et des légumes, crus ou cuits, à tous les repas. Cela permet de résister aux maladies. Penser à boire de la soupe, elle contient des légumes !
- 5 - Consommer un produit laitier (lait, yaourt, fromage) deux fois par jour, y compris au petit déjeuner, c'est une bonne façon de couvrir les besoins en calcium. Et le calcium permet d'avoir des os solides.
- 6 – Privilégier les poissons et les viandes maigres (volaille, veau, ...), ils aident le corps à se construire.
- 7 - Consommer un peu de matières grasses avec les repas (beurre, huile) car elles apportent de l'énergie.
- 8 - Modérer la consommation de fritures à une fois par semaine.
- 9 - Limiter les sucreries, les confiseries, les pâtisseries, les chips et les boissons sucrées.
- 10 - Se faire de temps en temps plaisir en mangeant ce dont on a envie.

5 bonnes idées !

- 1 - Commencer la journée par prendre un bon petit déjeuner. Pour gagner du temps, demander à ses parents de préparer la table la veille, au soir.
- 2 - Eviter le grignotage, prendre avec son repas de midi, un bol de soupe et un bon goûter à 16 heures (fruits, laitage ou tartine).
- 3 – S'activer pendant la journée, au moins une heure par jour, lors des récréations ou après l'école (marcher, courir, nager, faire du vélo, aider maman à cuisiner ...).
- 4 – Manger des fruits et des légumes de saison.
- 5 - Manger dans le calme et consacrer du temps aux repas.



Sam et Julie ont décidé de suivre les principes 2, 4 et 8. Ils trouvent que la bonne idée n°3 est sympa. A votre tour ! Cochez les principes et les bonnes idées que vous avez décidé de suivre avec la classe !

Signatures :

Date :

Activité n°9 : Je cuisine comme un grand !

Durée : Activité à réaliser sur plusieurs séances.

Temps 1 : Une heure.

Temps 2 : Une demi-journée.

Techniques : Raisonnement et expérimentation.

Matériel :

Temps 1 : Grande feuille, marqueurs, ...

Temps 2 : Ingrédients et matériel pour la réalisation et la dégustation du produit alimentaire fini.

Fiches :

« Je fais des crêpes », « Je fais une salade de fruits », « Je fais du potage », « Je fais du taboulé » qui permettent aux élèves de préparer un plat savoureux → pages 26, 27, 28 et 29.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de prendre conscience de la multiplicité d'ingrédients qu'il peut y avoir dans un produit alimentaire fini,
- de prendre conscience de ses ressources en matière de préparation alimentaire et de se les approprier.

Remarques importantes :

⚠ Au préalable, vérifier auprès des parents, les éventuelles **allergies alimentaires des élèves**.

Ne pas proposer aux élèves un aliment pour lequel une allergie est connue.

- Lors de la réalisation des recettes, respecter les **normes de sécurité et d'hygiène**.

Principes :

- Associer les élèves à la préparation des ingrédients. C'est l'occasion de mettre à l'épreuve leurs connaissances et leurs intuitions à propos de ce que contient le produit alimentaire fini qui a été choisi.
- Réaliser une recette culinaire est l'occasion de faire prendre conscience aux élèves qu'avant de se lancer dans un travail, il faut d'abord préparer celui-ci et vérifier si l'on dispose de tout ce dont on a besoin. Rassembler donc ensemble tous les ingrédients et ustensiles nécessaires. C'est au travers de ce type d'activité que les enfants apprennent à s'organiser et à préparer leur travail.

Déroulement :

Temps 1 :

- Expliquer aux élèves que nous souhaitons réaliser avec eux, un produit alimentaire fini : des crêpes, une salade de fruits, un potage ou un taboulé.
- Demander aux élèves comment procéder pour arriver à réaliser ce produit alimentaire fini.
- Réaliser un panneau didactique reprenant les différentes étapes nécessaires à la réalisation du met choisi.
- Vérifier, avec les élèves, en vous basant sur les fiches « Je fais des crêpes », « Je fais une salade de fruits », « Je fais du potage » ou « Je fais du taboulé », si les étapes mentionnées par les élèves sont bien toutes présentes.

Temps 2 :

- Après avoir identifié ce qu'il fallait faire pour réaliser le produit alimentaire fini, accompagner les élèves dans la réalisation concrète de leur plat.
- Déguster ensemble la préparation effectuée par les élèves.

Liens avec d'autres activités ou leçons :

Reprendre le panneau didactique créé lors de l'activité n°7 « Je mange... quoi ? » et y ajouter les nouveaux aliments qui auraient été découverts lors de la présente activité.



Je fais des crêpes

Ingrédients pour 10 à 15 crêpes :

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 1/2 litre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de beurre fondu
- du sucre ou de la cassonade

Ustensiles :

Une balance	Un récipient avec gradient	Un grand plat creux pour y mettre la pâte à crêpe
Un fouet	Une louche	Un couteau à beurre
Une cuillère	Une poêle	De quoi déguster les crêpes (assiettes, fourchettes, couteaux, serviettes, verres, ...)

Comment faire ?

- Demander aux élèves de peser et de verser la farine et le sucre vanillé dans le saladier puis mélanger.
- Montrer comment casser les œufs.
- Demander à un élève de mélanger les œufs à la farine et au sucre vanillé.
- Demander à un autre élève de verser le lait petit à petit dans la mixture pendant qu'un autre élève mélange.
- Chauffer la poêle et aider l'élève à la graisser avec un pinceau.
- Mettre la pâte dans la poêle.
- Associer les élèves ou les laisser faire seul, en fonction de leur âge. Cela doit se faire sous surveillance.
- Demander aux élèves de garnir leur crêpe de sucre ou de cassonade.
- Laisser faire le service par les élèves, ils dressent la table, ...
- Tout le monde se régale tout en se félicitant pour la bonne recette accomplie !

Sam vous souhaite un bon appétit !





Je fais une salade de fruits

Ingrédients pour 10 personnes :

- 16 gros grains de raisins
- 2 pommes
- 2 bananes
- 200 g de fraises
- 2 kiwis
- 2 tranches d'ananas
- 6 verres de jus d'orange
- des feuilles de menthe
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle

Ustensiles :

Une balance	Un couteau
Un grand plat creux pour y accueillir les fruits	Un verre
Une cuillère	

Comment faire ?

Selon l'âge des élèves, les aider à :

- Laver les fruits et les éplucher.
- Couper le kiwi et la banane en tranches.
- Couper les autres fruits en gros morceaux.
- Mettre les fruits dans le grand bol.
- Ajouter le jus d'orange.
- Verser le sucre vanillé et la cannelle dans le bol.
- Mélanger délicatement les fraises.
- Disposer les feuilles de menthe sur la salade de fruits.
- Demander aux élèves de faire le service, mettre la table, ...
- Tout le monde se régale tout en se félicitant pour la bonne recette accomplie !



Julie vous souhaite un bon appétit !

Je fais du potage

Ingrédients pour 10 personnes :

- 1 kg de carottes
- 5 oignons
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de sel
- de l'eau
- 1 cube de bouillon de légumes

Ustensiles :

Une balance	Un économiseur
Un couteau	Une cuillère à soupe
Une cuillère à café	Une louche
Un mixer	Une grande casserole

Comment faire ?

Selon l'âge des élèves, les aider à :

- Laver les légumes, les éplucher et les couper en morceaux.
- Faire fondre le beurre dans la casserole.
- Ajouter les oignons et les faire blondir.
- Ajouter les carottes et la courgette.
- Couvrir les légumes d'eau.
- Ajouter le sel et le cube de bouillon de légumes.
- Laisser cuire 30 minutes.
- Mixer le tout.
- Demander aux élèves de faire le service, mettre la table, ...
- Tout le monde se régale tout en se félicitant pour la bonne recette accomplie !

Julie et Sam vous souhaitent un bon appétit !



Je fais du taboulé

Ingrédients pour 10 personnes :

- 700 grammes de semoule
- 2 bottes d'oignons
- 2 avocats mûrs
- 2 concombres
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- Le jus de 4 citrons
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 botte de persil
- 1 botte de coriandre
- 20 feuilles de menthes ciselées
- Poivre et sel

Ustensiles :

Une balance	Un économiseur	Un couteau
Un ciseau de cuisine	Une cuillère à soupe	Un hachoir
Un presse agrumes	Une fourchette pour émietter	Deux récipients (1 pour la semoule qui repose, 1 pour les légumes qui seront nettoyés et coupés)
Un grand récipient (pour le plat final)		

Comment faire ?

- Couvrir la semoule d'eau froide en ajoutant 1 cm d'eau au dessus du plat.
- Laisser reposer la semoule pendant 3 à 4 heures afin qu'elle se gorge d'eau.

Selon l'âge des élèves, les aider à :

- Laver et couper en dés les légumes (avocats, concombres, poivrons, tomates).
- Ciseler les oignons et les feuilles de menthe.
- Hacher le persil et la coriandre.
- Presser les citrons.
- Verser la semoule dans un saladier en l'émiettant.
- Ajoutez-y l'ensemble des ingrédients.
- Mélanger, couvrir et laisser reposer 3 heures au réfrigérateur en remuant de temps en temps.
- Servir bien frais et se régaler !



L'ami de Julie et de Sam te souhaite un bon appétit !

Activité n°10 : Je mange... comment ?



Durée : Environ 30 minutes.

Techniques : Expression orale et créativité.

Matériel :

Images de Sam et de Julie qui se trouvent page 32.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- d'identifier les conditions environnementales optimales et non optimales des repas.

Point de départ :

Questionner les élèves en leur demandant qui mange à l'école et où se prennent les repas « tartines » ou les « dîners chauds ».

Déroulement :

- Faire 2 groupes. Un groupe va travailler sur l'histoire du repas de Sam, l'autre groupe, sur l'histoire du repas de Julie.
- L'enseignant demande au premier groupe d'élèves de raconter le repas de midi de Sam, à partir de la phrase suivante : « Sam mange à l'école et il adore cela ! ».
- L'enseignant demande au deuxième groupe d'élèves de raconter le repas de midi de Julie, à partir de la phrase suivante : « Julie va dans une autre école que Sam, elle prend aussi son repas à l'école mais contrairement à Sam, Julie déteste cela ! ».
- Chacun son tour, les groupes racontent l'histoire qu'ils ont inventée à l'ensemble de la classe.
- L'enseignant laisse les élèves raconter librement leur histoire. Si les groupes sont en difficulté, l'enseignant peut poser des questions. Celles-ci peuvent balayer différents éléments mais elles doivent être les plus neutres possibles (exemples : Où se passe le repas ? , Comment mangent les personnes ? , Qu'est-ce que Sam ou Julie entendent ? , ...).
- L'enseignant prend note des deux histoires inventées par les élèves.

NB : Les histoires créées par les élèves seront uniques. Il ne s'agit pas, à ce stade, que l'ensemble de la question environnementale soit abordée. Ceci pourra se faire, ultérieurement, lorsque les élèves seront amenés à réfléchir à propos de leur environnement nutritionnel et à propos des règles d'hygiène élémentaires qui entourent ce moment (activité n°11, page 33 - activité n°12, page 35 - activité n°13, page 39).





Suggestions pour l'analyse des représentations :

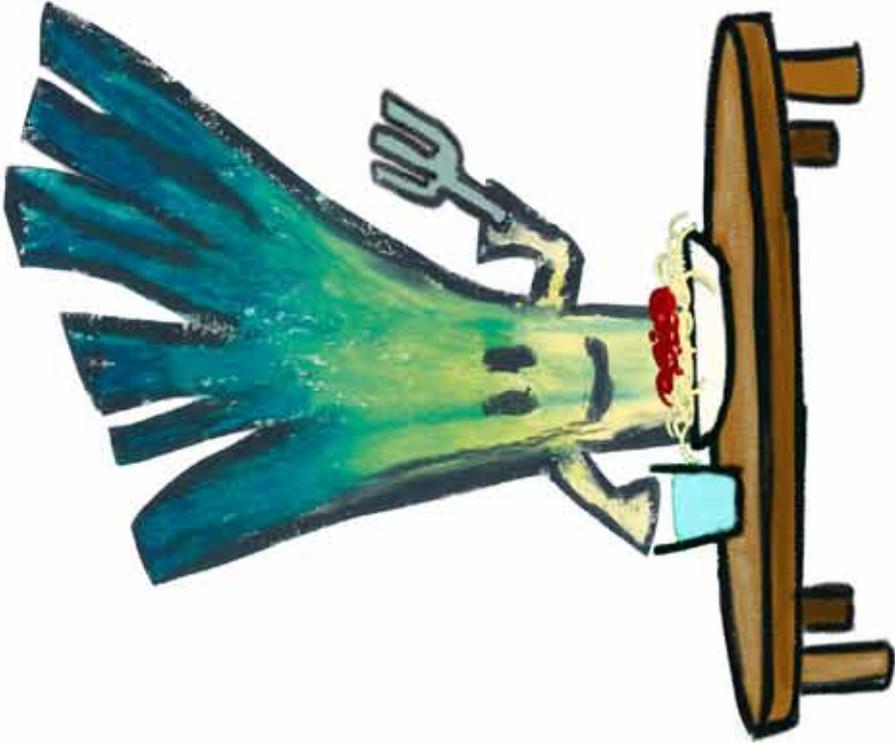
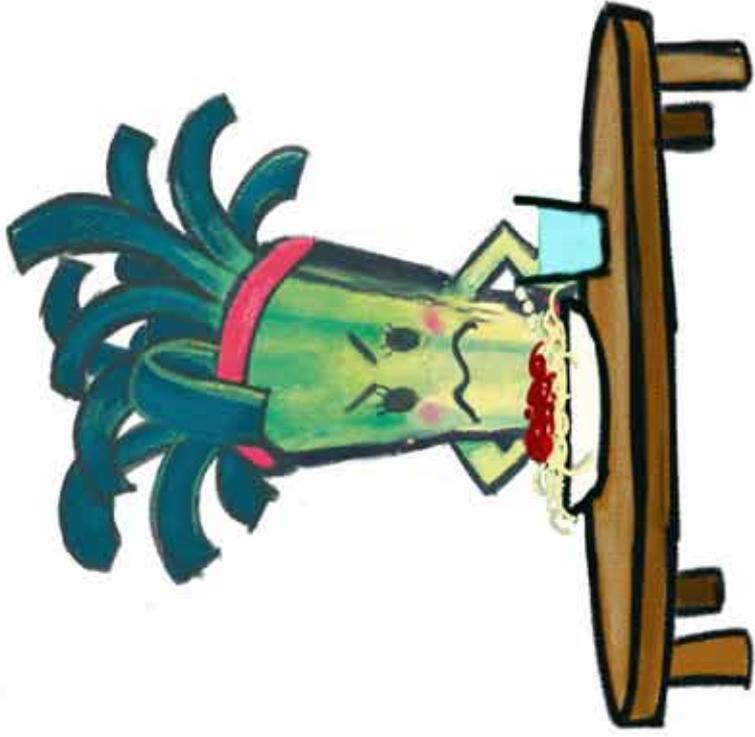
- Cocher les éléments cités par les élèves.

Environnement nutritionnel		Éléments cités
Endroit où se passe le repas	Réfectoire	
	Classe	
	Extérieur	
	Autres :	
Position dans laquelle les personnes mangent	Assis à table	
	Debout à un coin de table	
	À genoux sur une chaise	
	Assis dans un fauteuil avec l'assiette sur les genoux	
Environnement sonore	Autres :	
	TV fonctionnant dans l'endroit où on mange	
	Bruits intérieurs (radio, aspirateur, chien qui aboie, ...)	
	Bruits extérieurs (travaux, trains, voitures, ...)	
Environnement relationnel	Autres : ...	
	Manger seul	
	Manger à plusieurs, ensemble en même temps	
	Conversations calmes	
	Absence de conversation	
	Cris et disputes	
Façon de manger	Autres : ...	
	Manger en parlant	
	Manger en faisant autre chose (lire, jouer, ...)	
	Manger vite en avalant de gros morceaux, de travers	
	Manger doucement en prenant le temps de mâcher et d'avalier	
	Sans se laver les mains avant de commencer à manger	
	Temps suffisant	
Autres : ...		

- Dégager les éléments qui sont cités le plus souvent et repérer les éléments absents. Dans ce dernier cas, il y a lieu lors d'une activité ultérieure de travailler avec les élèves les notions d'environnement nutritionnel qui n'auraient pas été abordées.

Prolongeons notre réflexion :

Il est intéressant de garder une trace des histoires créées par les élèves. Ceci permettra de revenir, à la suite de l'activité n°12 « Je mange à l'école, trop fun ! », sur certains éléments relatifs à l'environnement nutritionnel et aux comportements hygiéniques à avoir vis-à-vis de l'alimentation.





Activité n°11 : Pour que je mange bien à l'école ...

Durée : Variable.

Techniques : Expression orale et écrite, éventuellement artistique *.

Matériel :

*Dépend de ce que l'enseignant choisi comme mode d'expression pour que les élèves répondent aux questions.

Fiche :

« Concernant l'alimentation, nous souhaitons que notre école... » permet aux élèves de mentionner leurs observations, leurs souhaits et leurs décisions à propos de l'offre alimentaire, du contexte spatial et relationnel durant la prise des repas → page 34.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de développer son esprit critique par rapport à l'offre alimentaire proposée à l'école de même que par rapport aux infrastructures et à l'organisation des repas,
- de proposer une offre alimentaire propice à la santé,
- de créer un contexte alimentaire spatial et relationnel agréable.

Point de départ :

Repartir de l'histoire de Sam et de Julie imaginée par les élèves lors de l'activité n°10 « Je mange ... Comment ? ». Prévenir les élèves que, pour cette nouvelle activité, ils devront décrire comment se passent les repas dans leur école.

Déroulement :

• **Recueillir de l'information auprès des élèves :**

Les élèves répondent aux questions suivantes concernant les moments repas pris à l'école :

1. Qu'est-ce que vous aimeriez trouver comme nourriture et boissons à l'école ?
2. A quel endroit de l'école vous sentiriez-vous le mieux pour manger ? Comment imaginez-vous cet endroit ?
3. Avec qui aimeriez-vous manger dans cet endroit ?

Les élèves répondent aux questions, en fonction des compétences que l'enseignant désire travailler avec eux (dessins, rédactions, collages, micro-trottoir, marionnettes, ...).

• **Analyser les attentes avec les élèves :**

A partir du travail réalisé par les élèves, conclure en énumérant les souhaits des élèves quant à l'offre alimentaire, le contexte spatial et relationnel de la prise des repas dans l'école ; rebondir sur les éléments les plus importants.

• **Synthétiser :**

L'enseignant dégage les souhaits révélés par les élèves à l'aide de la fiche « Concernant l'alimentation, nous souhaitons que notre école... ».

Remarques :

L'enseignant doit veiller à ce que les décisions des élèves soient réalisables afin de ne pas leurrer ces derniers en leur faisant croire que tout va changer très facilement.

Vous désirez partir en projet ? Améliorer les conditions environnementales et l'offre alimentaire proposée au sein de votre école ? Alors, n'hésitez pas à prendre contact avec votre Service PSE.

Concernant l'alimentation, nous souhaitons que notre école...

Classe de :

Synthèse	
<p>1. Nos observations concernant l'offre en matière de nourriture et de boissons à l'école sont :</p> <p>Pour notre santé, nous aimerions :</p>	<p>Nous proposons de :</p>
<p>2. Les endroits où nous prenons nos repas sont :</p> <p>Pour notre confort, nous imaginons que ces endroits soient :</p>	<p>Nous proposons de :</p>
<p>3. L'organisation autour des repas (temps, regroupement des élèves) se fait de la manière suivante :</p> <p>Pour notre bien-être, nous souhaiterions :</p>	<p>Nous proposons de :</p>

Activité n°12 : Je mange à l'école, trop fun !

Durée : Activité à réaliser sur plusieurs séances.

Temps 1 : Une demi-journée.

Temps 2 : Environ 30 minutes.

Temps 3 : Une demi-journée.

Temps 4 : 5 à 10 minutes, durant le temps de midi.

Temps 5 : Variable en fonction des activités choisies pour améliorer le cadre de vie du temps de midi *.

Techniques : Expression orale, écrite et artistique *, raisonnement, responsabilisation.

Matériel :

Temps 1 : Panneau didactique.

Temps 3 : Magazines publicitaires dans lesquels se trouvent des photos illustrant les attitudes ou comportements énumérés par les élèves.

Temps 5 : * Dépend de ce que les élèves choisissent comme activités pour améliorer le cadre de vie (sets de table, serviettes, ...).

Fiches :

« Vivre ensemble pendant le temps de midi » sert de guide pour élaborer la charte → page 37.

« Notre temps de midi... » sert de canevas à l'élaboration des points rouges, oranges et verts qui seront distribués durant le temps de midi → page 38.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de favoriser un bon climat relationnel et contextuel durant ses repas,
- d'adopter des comportements propices à une atmosphère de bien-être,
- d'améliorer le cadre environnemental.

Déroulement :

Temps 1 :

- Construire une charte de vie avec les élèves « Vivre ensemble pendant le temps de midi ». Celle-ci pourra être placée dans le réfectoire ou dans le lieu dans lequel sont pris les repas.
- Les élèves, avec l'aide de l'enseignant, élaborent le contenu de la charte. Pour construire celle-ci, l'enseignant utilise le canevas proposé à la fiche « Vivre ensemble pendant le temps de midi ». Afin d'assurer une bonne lisibilité de celle-ci aux élèves, un panneau didactique sera réalisé au départ de cette base. L'enseignant pose les interrogations reprises dans la colonne « Questions » du tableau. Les élèves identifient les comportements et attitudes acceptables (feu vert), plus ou moins acceptables (feu orange) et inacceptables (feu rouge). Ensuite, ces comportements sont notés dans la case « comportements - attitudes » reprise sur la même fiche.

Temps 2 :

- Confectionner suffisamment de points verts, oranges et rouges en s'aidant des patrons proposés à la fiche « Notre temps de midi... ».

Temps 3 :

- Une fois les règles établies et acceptées par l'ensemble des élèves, ceux-ci peuvent faire des dessins ou rechercher des images qui illustrent la charte. Ils apposent ces illustrations dans la colonne « Illustrations » du tableau repris à la fiche « Vivre ensemble pendant le temps de midi ».

Temps 4 :

- Identifier, par semaine, un élève responsable qui, avec l'aide de l'adulte encadrant le temps de midi, estimera le climat durant le temps de midi. Son rôle sera de mettre des feux « vert », « orange » ou « rouge » aux tables.
- Afficher journallement les points « couleur » récoltés pour l'ensemble du lieu où les repas sont pris et totaliser le tout fin de semaine.
- Si les règles sont respectées et que l'ensemble du réfectoire ou du lieu où l'on mange a obtenu un nombre déterminé de points verts (nombre à déterminer en début de semaine), les élèves obtiennent le droit d'améliorer un élément de l'environnement « repas ».
Exemples : Il faut trois points verts pour améliorer le « coin repas ».

Temps 5 :

- Réalisation de l'activité choisie par les élèves pour améliorer le cadre de vie du « coin repas ».
Exemples : La classe a obtenu trois points verts ; nous allons pouvoir : soit créer des sets de tables, soit faire du pliage de serviettes, soit décorer le réfectoire, soit réaliser des modules absorbant les bruits, ...

Liens avec d'autres activités ou leçons :

Repartir des items proposés dans le tableau d'analyse des représentations de la fiche d'activité n°10 « Je mange... comment ? » et des histoires créées par les élèves. Revenir sur les éléments absents de la fiche « Vivre ensemble pendant le temps de midi ». Lors de l'élaboration des règles de vie, cela peut permettre de faire réfléchir les élèves sur ces manquements en mettant l'accent dessus, si cela s'avère nécessaire.

Vivre ensemble pendant le temps de midi

Code couleur	Questions	Comportements Attitudes	Illustrations
 <p>MAUVAIS COMPORTEMENT</p>	Je mange comment ?		
	J'entends quoi ?		
	Je suis comment avec les autres ?		
	...		
 <p>COMPORTEMENT ACCEPTABLE</p>	Je mange comment ?		
	J'entends quoi ?		
	Je suis comment avec les autres ?		
	...		
 <p>BON COMPORTEMENT</p>	Je mange comment ?		
	J'entends quoi ?		
	Je suis comment avec les autres ?		
	...		

Notre temps de midi...



Activité n°13 : Appétissant !!

Durée : Activité à réaliser sur plusieurs séances.
Temps 1 : Une demi-journée.
Temps 2 : Une heure.

Techniques : Expression orale et artistique, expérimentation et observation.

Matériel :

Temps 1 : Grand papier, crayons, marqueurs, peinture, ...

Temps 2 : Cette activité nécessite une préparation préalable. Divers aliments (fromage blanc, jambon, pain,...) conservés dans de bonnes et de mauvaises conditions seront nécessaires.

Fiches :

« Les règles de la bonne hygiène » apporte les éléments de connaissance essentiels à propos de l'hygiène liée aux repas → page 40.

« Conditions de conservation des aliments, mes observations » permet aux élèves de noter leurs observations à propos des modes de conservation des aliments → page 41.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de connaître et de respecter les conditions d'hygiène indispensables autour des repas et d'en expliquer leur importance (nez, mains, bouche, ...),
- d'adopter des comportements qui favorisent la conservation des aliments.

Remarque importante :



Ne rien laisser goûter afin de ne pas mettre en danger la santé des élèves.

Préparation :

Prévoir 2-3 jours à l'avance les aliments nécessaires au déroulement de l'activité reprise en temps 2.

- Du fromage blanc dans un bocal (conservation frigo – conservation appui de fenêtre à la chaleur d'un radiateur ou du soleil).
- Du jambon dans un bocal (conservation frigo – conservation appui de fenêtre à la chaleur d'un radiateur ou du soleil).
- Du pain dans un sachet de conservation (conservation sachet fermé, conservation sachet ouvert, conservation au dessus d'un radiateur en humidifiant légèrement la mie du pain).
- Indiquer sous les bocaux ou sur les sachets, les conditions de conservation des aliments (par exemple : un jour au frigo, 2 jours hors du frigo à la chaleur).
-

Déroulement :

Temps 1 :

- Au départ de la question « Que faut-il faire avant de manger ou avant de préparer un repas ? », amener les élèves à exprimer ce qu'ils savent par rapport à l'hygiène autour des repas.
- Ensuite, réaliser avec les élèves, une affiche reprenant les règles d'hygiène de base autour de la préparation d'un repas et/ou de sa consommation.
- Une fois les idées des élèves notées, vérifier à l'aide de la fiche « Les règles de la bonne hygiène » si les éléments essentiels sont repris dans l'affiche réalisée par les élèves.

Temps 2 :

- Réaliser un jeu d'observation et d'odorat à partir d'aliments bien ou mal conservés.
- Recueillir l'avis des élèves concernant l'aspect, l'odeur, la texture (pain) à l'aide de la fiche « Conditions de conservation des aliments, mes observations ».
- Amener les élèves à réfléchir à propos de la conservation de leurs aliments présents dans leur mallette (tartine, fruit, jus, ...).

Remarque : L'hygiène vous préoccupe ? Vous désirez approfondir la question ? Alors, n'hésitez pas à prendre contact avec votre Service PSE.

Les règles de la bonne hygiène

Cochez les éléments qui sont repris dans votre affiche.

Quand doit-on se laver les mains ?



Avant et après de manger ou de boire.

Quand les mains sont visiblement sales.

Après être allé aux toilettes.

Après s'être mouché ou après avoir éternué dans ses mains.

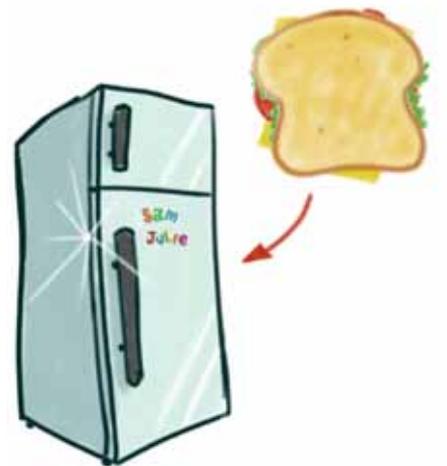
Après avoir manipulé des déchets.

Après avoir touché des animaux.

Régulièrement au cours de la journée...

Comment conserve-t-on les aliments ?

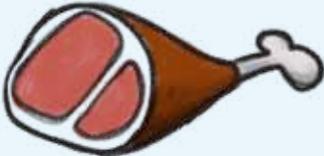
- Bien emballer ses aliments.
- Mettre au frais dès que possible.
- Avoir une boîte à tartines bien propre.
- Ne pas déposer les aliments directement dans le frigo sans les avoir emballés.
- Ne pas déposer des aliments sur des supports sales ou par terre (car il y a de méchantes bactéries).
- Bien laver les fruits et les légumes avant de les manger.

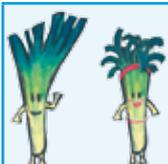


Si on doute de la qualité d'un aliment, on se fie à son odorat et à sa vue mais surtout, on demande l'avis d'un adulte !

Conditions de conservation des aliments, mes observations

Qu' observes-tu ?

	 <p>Bien conservé</p>	 <p>Mal conservé</p>
<p>Fromage blanc</p> 		
<p>Jambon</p> 		
<p>Pain</p> 		



Sam et Julie ont pris soin de ne pas mettre leurs tartines près du chauffage. Et toi, que vas-tu faire pour bien conserver les aliments que tu apportes à l'école ?

Activité n°14 : Je mange... et puis ?

Durée : Une heure.

Techniques : Expérimentation et raisonnement.

Matériel :

Appareil photo, dessins d'organes à apposer sur le corps d'un élève, crayons.

Fiche :

« Comment j'imagine mon corps » permet à l'élève de dessiner la représentation qu'il a de la position des organes dans le corps → page 43.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- d'élaborer, selon son propre point de vue, les différentes étapes du cheminement des aliments dans le corps.

Remarques importantes :

⚠ Au préalable, vérifier auprès des parents, les éventuelles **allergies alimentaires des élèves**.

Ne pas proposer aux élèves un aliment pour lequel une allergie est connue.

- Pour la réalisation de cette activité, vous pouvez contacter votre Service PSE qui pourra vous aider à aborder le versant médical de l'activité et qui pourra vous fournir le matériel nécessaire à la réalisation de la dernière partie de cette activité (dessins des organes du système digestif à apposer sur le corps d'un élève).

Point de départ :

Ouvrir l'activité en demandant aux élèves ce qu'ils ont comme sensation(s) lorsqu'ils ont faim.

Déroulement :

- Faire croquer une pomme aux élèves et leur demander les sensations qu'ils ressentent dans leur corps lorsqu'ils ont le morceau de pomme en bouche et qu'ils l'avalent. Leur demander également quel chemin emprunte le morceau de pomme.
- Laisser chaque élève s'exprimer.
- Demander aux élèves de dessiner le système digestif à partir de la fiche « Comment j'imagine mon corps ? ».
- Comparer les différents dessins réalisés par les élèves en posant des questions : « Pourquoi as-tu mis l'estomac à cet endroit ? », « Que manque-t-il dans ce dessin ? », ...
- A l'aide du matériel disponible au Service PSE (dessins des organes du système digestif à apposer), proposer aux élèves un jeu de reconstitution du système digestif.
- Demander à un élève qu'il se positionne devant ses camarades.
- Les autres élèves se mettent d'accord et apposent sur le corps de l'élève pris comme « modèle », les différents organes qui constituent le système digestif.
- Prendre une photographie du travail de reconstitution du système digestif réalisé sur le modèle qui pourra être accrochée au mur de la classe. De plus, elle servira ultérieurement d'outil d'analyse de l'évolution des connaissances qu'ont les élèves à propos du système digestif.

NB : Il ne s'agit pas d'obtenir une représentation correcte du système digestif mais bien de laisser les élèves s'exprimer librement quant à la structuration de celui-ci. Il s'agit des représentations du groupe classe en la matière. Le sujet pourra être retravaillé, ultérieurement, lorsque les élèves seront amenés à découvrir le fonctionnement des différents organes du système digestif (activité n°15, page 44).

Suggestions pour l'analyse des représentations :

- L'ensemble des organes ont-ils été placés ?
- Relever les organes du système digestif qui n'auraient pas été exploités par les élèves et noter les positionnements interpellants.

Prolongeons notre réflexion :

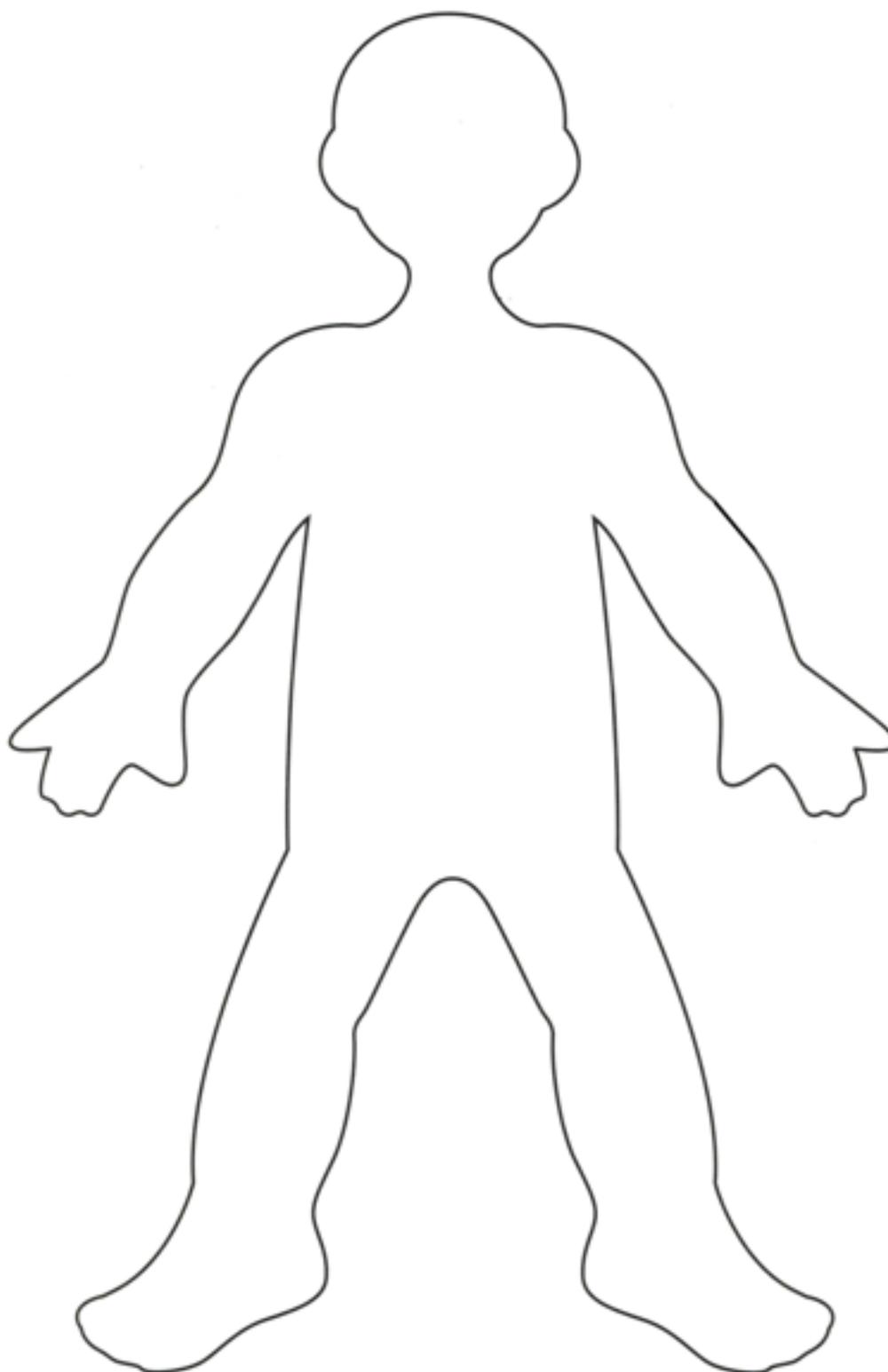
Il est intéressant de garder une trace de cette activité au travers d'une photographie.

Celle-ci pourra être corrigée à la suite de l'activité n°15 « Que se passe-t-il dans mon corps ? ».



Comment j'imagine mon corps ?

Dessine le système digestif et le parcours que font les aliments dans ton corps.



Activité n°15 : Que se passe-t-il dans mon corps ?

Durée : Variable en fonction du moyen choisi pour expliquer le principe de la digestion.

Technique : Raisonnement.

Matériel :

Photographie prise à la suite de l'atelier n°14 « Je mange... et puis ? ».

Variable en fonction du moyen choisi par l'enseignant pour expliquer le principe de la digestion.

Crayons, ciseaux, colle.

Fiches :

Photographie « Comment est mon corps ? » → page 45.

« A quoi ça sert ? - la fiche pour les 7-8 ans » permet aux élèves de faire des liens entre les organes et leurs fonctions → page 46.

« Mon système digestif » permet aux élèves de reconstruire le système digestif à partir d'une silhouette → page 47.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de comprendre et de connaître le processus de cheminement des aliments dans le corps,
- d'associer chaque organe du système digestif à ses fonctions (pour les 7-8 ans).

Remarque :

La réalisation de cette activité peut se faire en collaboration avec votre Service PSE.

Point de départ :

Expliquer aux élèves, le principe de la digestion et le rôle des différents organes. Y intégrer les notions de temps et de grandeurs (exemple : l'intestin mesure..., le temps de la digestion équivaut à ..., ...). L'enseignant trouvera les explications de ces principes de la digestion à la page 12 du livret 1, le livret de l'enseignant.

Par ailleurs, de nombreux livres et médias existent et proposent une explication de la digestion. N'hésitez pas à exploiter l'un de ceux-ci ; vous pouvez demander conseil auprès du Service PSE, de la médiathèque de la Province de Liège, de la médiathèque de la Communauté française ou du Centre Local de Promotion de la Santé de votre arrondissement (les coordonnées et une bibliographie figurent à la page 33 du livret 1, le livret de l'enseignant).

Déroulement :

- Reprendre la photographie prise à la suite de l'atelier n°14 « Je mange... et puis ? » et demander aux élèves de la comparer avec la photographie « Comment est mon corps ? ». Y-a-t-il des différences ? Des ressemblances ?
- Relever et distinguer les éléments justes qui figurent sur cette photographie, des éventuels éléments erronés qui figurent sur la photographie prise en classe.
- Demander aux élèves de justifier leur réponse et d'expliquer le rôle des organes.
- S'assurer que l'ensemble du groupe classe a bien pris connaissance du bon schéma corporel (photographie « Comment est mon corps ? » reprise à la page 45) de même que de la fonction des organes qui jouent un rôle essentiel dans le processus de la digestion.
- Pour les élèves âgés de 7-8 ans, proposer le jeu des associations au départ de la fiche « A quoi ça sert ? - la fiche pour les 7-8 ans ».

Les élèves sont amenés à associer chaque organe à ses fonctions.
- Pour l'ensemble des élèves, leur demander de reconstruire le schéma corporel à l'aide de la fiche « Mon système digestif ».

Comment est mon corps ?

Le système digestif



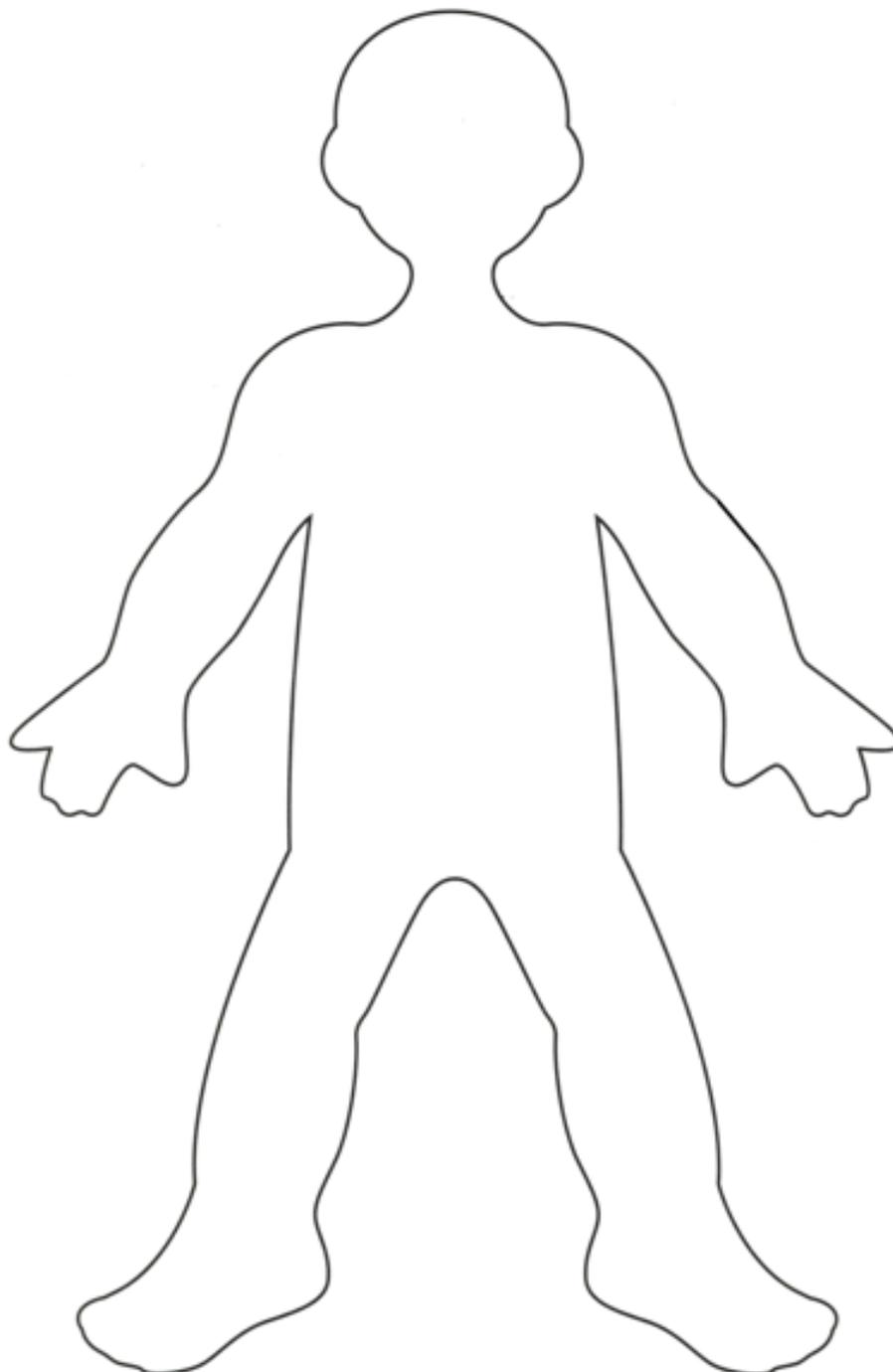
A quoi ça sert ? - la fiche pour les 7-8 ans

Relie l'organe à ses fonctions.

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis la plus grande glande du corps et je produis de la bile.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis une petite poche et je stocke la bile.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis une poche qui mélange les aliments à l'acide.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je goûte les aliments, les coupent, les écrasent et les broient pour les réduire en bouillie.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'expulse les déchets sous forme d'excréments.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis un long tuyau qui trie les morceaux d'aliments. J'envoie ceux qui sont utiles dans le corps et j'élimine le reste sous forme d'excréments.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis une glande de forme allongée et je sécrète le suc pancréatique qui découpe les aliments en très petits morceaux.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis un tuyau qui amène les aliments de la bouche à l'estomac.

Mon système digestif

Découpe chacun des organes et replace-les correctement dans la silhouette.



Activité n°16 : Je crée ma pub !

Durée : Activité à réaliser sur plusieurs séances.

Temps 1 : Une heure.

Temps 2 : Une demi-journée.

Temps 3 : Une heure.

Techniques : Expression orale, écrite, artistique.
Observations et échanges.

Matériel :

Temps 1 : Quelques produits alimentaires dans leur emballage.

Temps 2 : Cartons, peintures, marqueurs, ciseaux, colle, gadgets, ...

Fiche :

« La publicité m'influence-t-elle ? » permet aux élèves d'avoir un point de vue critique par rapport à un produit alimentaire proposé
→ page 49.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de comprendre la démarche publicitaire et le message émis par la publicité,
- d'argumenter la consommation d'un produit alimentaire,
- de critiquer la démarche publicitaire d'un produit alimentaire.

Remarques :

Pour la répartition des groupes, mélanger les enfants les plus âgés avec les plus jeunes.

Si les moyens sont disponibles, les élèves peuvent faire une publicité radio ou vidéo imaginaire.

Déroulement :

Temps 1 :

- Amener quelques produits alimentaires dans leur emballage ; certains pour lesquels l'aspect publicitaire est mis en avant et d'autres pour lesquels l'aspect publicitaire est moins « travaillé ».
- Analyser avec les élèves les produits amenés en vous basant sur la fiche « La publicité m'influence-t-elle ? ».

Temps 2 :

- Répartir les élèves en deux groupes.
- Demander aux élèves du groupe 1, de faire la publicité d'un produit alimentaire qui n'est pas spécialement « bon » pour la santé. Le but étant de faire en sorte que les camarades de l'autre groupe aient envie de « consommer » ce produit.
- Demander aux élèves du groupe 2, de faire la publicité d'un produit alimentaire qui est « bon » pour la santé. Le but étant de faire en sorte que les camarades de l'autre groupe aient envie de « consommer » ce produit.
- Répartir des tâches par groupe ;
 - a) Certains élèves travaillent sur les couleurs, les dessins, ... de l'emballage.
 - b) Certains élèves travaillent sur une phrase, un slogan qui présente le produit.
 - c) Certains élèves imaginent comment faire en sorte que les personnes aient envie de consommer le produit encore plus.

Temps 3 :

- Mettre en commun le travail réalisé par les différents groupes.
- Analyser et « critiquer » collectivement les résultats en proposant des ajustements et des améliorations éventuelles.
- Avec l'aide de l'enseignant, les enfants observent et donnent leur avis sur le produit fini obtenu. L'enseignant amène les élèves à rendre le produit le plus « attrayant » possible.
- Discuter à propos de la démarche publicitaire proposée par les groupes.

Liens avec d'autres activités ou leçons :

Compléter le panneau didactique réalisé lors de l'activité n°1 « J'aime, je n'aime pas... pourquoi ? » en faisant ressortir les nouveaux aliments aimés ou non aimés des élèves et les raisons de ces choix.



La publicité m'influence-t-elle ?

1. Sous quelle forme l'aliment est-il présenté ?

(Emballage individuel, grand paquet, ...)

.....

2. Quelles sont les couleurs utilisées pour l'emballage ?

.....

3. Y a-t-il un dessin ou une image sur l'emballage ?

OUI / NON

Si oui, décrivez-la :

.....

.....

4. Y a-t-il une phrase, un slogan sur le produit alimentaire ?

OUI / NON

Si oui, lequel ?

.....

.....

5. Propose-t-on un cadeau, un jouet avec le produit ou des aliments gratuits ?

OUI / NON

Si oui, expliquez ce qu'on propose en plus :

.....

.....

6. Est-ce que la présentation d'un produit alimentaire va faire que j'aie envie ou non de consommer ce produit ou de l'essayer ?

OUI / NON

Pourquoi ?

.....

.....

Activité n°17 : C'est la fête, j'invite mes parents dans mon école !

Durée : Activité à réaliser sur plusieurs séances.

Temps 1 : Une heure.

Temps 2 : Quelques minutes auprès des parents puis une heure en classe.

Temps 3 : Une demi-journée.

Techniques : Expression orale, expérimentation, découverte.

Matériel :

Temps 1 : Feuille, crayons, marqueurs, ...

Temps 2 : Fiche « Découverte des aliments et des plats de différents pays ». + une heure en classe.

Temps 3 : Plats culinaires variés.

Fiche :

« Découverte des aliments et des plats de différents pays » permet d'aborder les parents et de leur proposer de s'investir dans une activité autour de l'alimentation → page 51.

Objectifs :

L'élève sera capable :

- de s'ouvrir à d'autres habitudes alimentaires, d'ordre familial, régional, culturel et religieux,
- d'associer divers aliments à des événements culturels particuliers (fêtes),
- de connaître ce que l'on mange ou non dans différents pays.

Remarque :

Cette activité permet la participation des parents en les questionnant sur les aliments spécifiques des pays et en leur proposant de s'investir dans une activité sur le thème de l'alimentation dans le monde.

Si l'approche parentale ne peut se faire pour l'une ou l'autre raison, l'enseignant peut envisager une recherche documentaire avec les élèves à propos des habitudes alimentaires culturelles (Dans ce cas, les socles de compétences sont repris dans le guide à destination de l'enseignant sous la numérotation 17a).

Déroulement :

Temps 1 :

- Répertorier, avec les élèves, les événements festifs qui sont célébrés au sein de leur famille. Leur demander de dessiner cette fête en y mentionnant un aliment ou un plat particulier que l'on mange lors de cet événement.

Temps 2 :

- Demander aux élèves de questionner leurs parents sur les aliments qui sont spécifiques à certains pays et ceux qui ne peuvent pas être mangés par leur enfant pour l'une ou l'autre raison en vous basant sur la fiche « Découverte des aliments et des plats de différents pays ».
- Récouter les fiches complétées puis les analyser avec le groupe « classe ».
- Réaliser un tableau reprenant les différents pays et aliments ou plats mentionnés dans la fiche « Découverte des aliments et des plats de différents pays ».

Temps 3 :

- Demander à quelques parents de cuisiner des spécialités de leur pays d'origine et réaliser un repas culturel en y conviant les élèves et leurs parents.
- Instaurer une ambiance propice aux échanges afin que le repas organisé soit une grande réussite !

Liens avec d'autres activités ou leçons :

Prendre le panneau didactique créé lors de l'activité n°7 « Je mange... quoi ? » et y ajouter les nouveaux aliments qui auraient été découverts lors de la présente activité.



Découverte des aliments et des plats de différents pays

Notre école organise une activité sur l'alimentation avec vos enfants et nous souhaiterions que vous nous aidiez dans la réalisation de celle-ci.

Nous aimerions que vous nous citiez des aliments ou plats culinaires qui sont spécifiques à certains pays.

Pays		Aliments ou plats
1/ En Italie	on mange	des pâtes
2/ En Belgique	on mange	des boulets
3/ En ...	on mange
4/ En ...	on mange
5/ En ...	on mange

Si nous réalisons une activité en classe portant sur les repas culturels (Découverte des aliments et des plats de différents pays), pourriez-vous nous aider en cuisinant un plat ?

OUI / NON

Si oui, quel plat proposez-vous de préparer ?

.....

Pour combien de personnes ?

.....

Votre enfant peut-il manger tous les aliments ?

OUI / NON

Si non, quel aliment ne peut-il pas manger ?

.....

Nous vous remercions pour votre collaboration !



