

Atelier 1 : « Dessine-moi un bon repas »

Cet atelier peut servir d'introduction à la thématique de l'alimentation.

Objectifs

- Permettre l'expression des motivations à manger.
- Evaluer le niveau de connaissances des élèves par rapport à l'équilibre alimentaire.
- Prendre conscience des différentes dimensions de l'alimentation (biologique, hédonique, conviviale, culturelle).

Description rapide :

Dessin et discussion autour des productions

Matériel : Feuilles et crayons

Durée : 45 minutes

Déroulement :

1. Demander aux enfants de dessiner leur représentation d'un « bon repas », sans leur donner d'autre consigne.
2. Chaque enfant présente son dessin à la classe rapidement en expliquant pourquoi c'est un bon repas.
3. Répertorier les représentations autour des différentes significations de l'acte alimentaire : vertu nourricière, plaisir, convivialité, coutumes...
4. Compléter les réponses des enfants avec les dimensions non abordées dans les dessins.

Il est important de ne pas réduire le repas au seul équilibre alimentaire : amener les notions de plaisir, convivialité, prendre le temps de manger et de partager en famille ou avec des amis...

Atelier 2 : « Manger équilibré »

Objectifs

- Connaître les 8 repères du Programme national nutrition santé (PNNS) pour une alimentation équilibrée
- Apprendre à composer des menus équilibrés en tenant compte de l'environnement familial, social, culturel et économique
- Encourager la consommation de fruits et légumes sous toutes leurs formes

Description rapide : Brainstorming et discussion autour de deux panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines »

Matériel : Panneaux de l'exposition : « Comment manger équilibré ? » et « Fruits et légumes sous toutes leurs formes »
+ Annexe 1 « Qu'as-tu mangé durant la semaine ? »

Durée : 1h00

Déroulement :

1. Demander au préalable aux enfants de noter, sous forme de tableau, ce qu'ils ont mangé à chaque repas durant une semaine.
2. Lors de la séance, demander aux élèves ce que signifie « manger équilibré ? » et noter les réponses au tableau.
Les amener à donner les différentes familles d'aliments et pour chacune d'entre elles, donner des exemples concrets.
3. Présenter la page de l'agenda intitulée « Comment manger équilibré ? ».

Expliciter ce à quoi correspond une portion pour chaque famille d'aliments et notamment pour les fruits et les légumes. Que signifie « 5 fruits et légumes par jour » : 5 fruits + 5 légumes ? 5 fruits et légumes au total ? Si je mange 5 fraises ou 5 pamplemousses, ai-je consommé 5 fruits et légumes ? « 5 fruits et légumes » correspond à 5 portions, au total, de fruits et légumes.

Chaque portion équivaut à 80g (la taille d'un poing environ) : une petite pomme, une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, un demi-pamplemousse.

4. Demander aux enfants sous quelles formes on peut manger des fruits et légumes (jus, soupes, purées...).
- Présenter la page de l'agenda « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » et montrer les diverses façons de manger des fruits et légumes.

5. Demander ensuite aux enfants, à partir de leur tableau des repas de la semaine, s'ils considèrent qu'ils ont eu une alimentation équilibrée.

6. Demander aux enfants de composer 4 repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) ou de modifier leurs repas pour parvenir à l'équilibre alimentaire sur une journée, conformément aux recommandations du PNNS.

A travers les différents plats proposés par les enfants, faire apparaître les spécificités culturelles.

Il est important de ne pas réduire le repas au seul équilibre alimentaire : amener les notions de plaisir, convivialité, prendre le temps de manger et de partager en famille ou avec des amis...

Pour aller plus loin

À table tout le monde !



Ressources supplémentaires :

- A table tout le monde, alimentation, culture et santé - du CE2 à la 5ème – Scéren, CRDP, Académie de Montpellier : <https://cdn.reseau-canope.fr/archivage/valid/74495/74495-25270-32187.pdf>
- Vinz et Lou : programme de sensibilisation qui traite de plusieurs thématiques dont la nutrition. Il est composé de dessins animés, de défis interactifs, de fiches pédagogiques... <http://www.vinzelou.net/>
- Exposition « Plaisir et vitamines », Comité de Paris de la Ligue contre le cancer, <http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements>

Activité en lien avec l'agenda :

Prendre la page de l'agenda scolaire « Les Fruits et légumes qu'est-ce que c'est ? » (Mois de Mars) et demander aux enfants de surligner en bleu, les légumes et les fruits qu'ils n'ont jamais goûtés et en jaune ceux qu'ils aiment.

Annexe 1 : « Qu'as-tu mangé durant la semaine ? »

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner							
Déjeuner							
Goûter							
Dîner							