



Séance n° 2 45 minutes

Objectifs :



- connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires
- connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.

Matériel nécessaire :


Pour la classe :

- des emballages alimentaires (apportés par les élèves au fur et à mesure)
- une bande de papier de couleur pour chaque affiche.


Étape 1 préparation de l'activité (menée sur une ou deux semaines)

- ✚ L'enseignant introduit l'activité : « Nous allons travailler sur la classification des aliments. »
- ✚ Il distribue aux élèves et analyse avec eux la roue de classification des aliments ; il présente les affiches de couleur associées qui sont posées au mur. 
- ✚ Il donne la consigne : « Je vous propose d'amener des emballages alimentaires et des images d'aliments de la maison. Chaque matin, nous les collerons sur les affiches de la classification des aliments ».
- ✚ L'activité est menée collectivement les premiers temps puis en autonomie avec validation par le groupe au démarrage de la classe. L'activité est arrêtée dès que les catégories alimentaires sont bien représentées.
- ✚ L'enseignant met ensuite à jour la colonne « exemples d'aliments » du tableau des catégories d'aliments  à l'aide des informations apportées par les élèves. Une fois complété, ce document sera distribué aux élèves à l'étape 3.

Étape 2 analyse de document

- ✚ L'enseignant donne la consigne : « Maintenant que nous avons découvert les différentes catégories d'aliments, nous allons écrire le menu des repas d'une journée. »
- ✚ L'enseignant distribue le document du Plan National Nutrition Santé (PNNS) et mène une lecture collective. 
- ✚ Sous la dictée des élèves, l'enseignant note sur une affiche le nombre de prises quotidiennes de chaque catégorie alimentaire afin d'avoir une alimentation équilibrée.


Étape 3 composition de menus 

- ✚ L'enseignant distribue le tableau des catégories d'aliments qui résulte de la recherche quotidienne de la classe sur la classification des aliments, complété par ses soins à la fin de l'étape 1.
- ✚ Consigne : « Dans chaque groupe, en vous aidant de ce tableau et de l'affiche, écrivez des menus équilibrés pour une journée. » 
- ✚ Les élèves complètent les menus par groupe en écrivant le nom des aliments utilisés.
- ✚ L'enseignant affiche alors un menu vierge agrandi au tableau et propose : « À l'aide de vos travaux, nous allons écrire le menu de la classe. »
- ✚ L'enseignant remplit le menu à partir de propositions des élèves et valide le menu en utilisant les repères écrits sur l'affiche réalisée à l'étape 2.

Étape 4 validation et modification des menus des élèves 

- ✚ L'enseignant propose aux élèves de valider ou de modifier leur menu comme ils viennent de le faire au tableau. Ensuite, il relève les feuilles.

Étape 5 analyse d'un document sur les actions alimentaires nocives 

- ✚ L'enseignant distribue aux élèves un document sur les actions alimentaires. 
- ✚ Après lecture et analyse, il leur demande de trouver collectivement quatre conseils pour avoir une alimentation équilibrée.

Étape 6 trace écrite

Les élèves écrivent la synthèse des conseils pour avoir une alimentation équilibrée :

- Éviter le grignotage
- adapter son alimentation à son activité physique ;
- limiter la télévision ou les jeux vidéo ;
- équilibrer ses repas comme précisé dans la recherche réalisée ;
- éviter la consommation de sucreries.