

# LA LISTE DE COURSES



**BIEN FAIRE LES COURSES POUR BIEN MANGER.**

**SUPER MAMAN**  
**ACHETER MALIN**

JE GAGNE DU TEMPS.  
ET C'EST BON POUR MON PORTE-MONNAIE !

**L'ASTUCE**  
**JE FAIS MA**  
**LISTE DE COURSES**

**AVANT D'ALLER FAIRE LES COURSES,** je prépare une liste de ce qui manque à la maison et dont j'ai besoin pour préparer les repas des jours suivants. Une fois dans le magasin, **JE SAIS PRÉCISÉMENT QUOI PRENDRE,**

je ne vais que dans les rayons qui conviennent, et je n'achète que ce qui est sur la liste.

**CELA M'ÉVITE D'ACHETER DES ALIMENTS DONT JE N'AI PAS VRAIMENT BESOIN.**

04

## BIEN FAIRE LES COURSES POUR BIEN MANGER

**Entre nous** - Cette activité a pour objectif de faire ressentir aux élèves toutes les capacités et compétences dont ils disposent ou peuvent développer pour les mettre au service de leur bien-être et de leur santé dans leur communauté de vie. Elle vise ainsi à développer l'autonomie des élèves. Une alimentation équilibrée commence par des achats adéquats et donc une liste de courses qui limite l'impact du marketing et de la publicité sur les choix alimentaires.

**Entrée dans l'activité santé**

Se placer en cercle et à s'asseoir en tailleur le dos bien droit.

Donner les consignes suivantes en parlant doucement, calmement et en laissant du temps entre les différentes actions : « On ferme les yeux. On est attentif aux bruits extérieurs à la classe, puis aux bruits intérieurs à la classe et enfin à sa respiration. On entend l'air qui entre par les narines et l'air qui ressort du nez. Maintenant, on va se masser les oreilles en frottant doucement devant et derrière les oreilles avec le bout des doigts puis en massant les pavillons et les lobes. On respire calmement. On sourit. »

**L'activité de découverte**

Observer l'affiche de l'agence sanitaire. Celle-ci peut être projetée ou demandée à l'agence ou auprès des éducateurs sanitaires.

Laisser quelques minutes aux élèves pour observer et découvrir le document.

- Identifier la nature du document (une affiche).
- Lister les composants. Une liste, un personnage, beaucoup de texte.
- Émettre des hypothèses quant à son thème.
- Lire l'affiche, expliciter son contenu.
- Se focaliser sur la liste de courses en haut à droite.
- Mettre en évidence la fonction de la liste de course et la façon dont elle est constituée (liste, succession de noms de produits, un par ligne).
- Selon l'évolution du travail de lecture de la classe l'association entre associer le mot et sa signification sera conduite de façon différente (tableau, cartes associant image et mot...).
- Sur la fiche qui reprend la liste, les enfants associent un mot à un dessin.
- On peut discuter de la façon de faire les courses (lieux : marché, magasin ; avec un caddy, un panier, un sac, toute la famille, avec maman, papa, grand frère, grande sœur, tante, grands parents...).
- Colorier les aliments dessinés.

**Une activité complémentaire**

Mémoriser une [liste d'objets](#) et la restituer.

**Pour aller plus loin**

[Se documenter](#) sur le site de l'Agence Sanitaire et Sociale de Nouvelle-Calédonie.  
Se procurer la [mallette pédagogique](#).

**Message pour les élèves**

Pour bien faire les courses, il faut se préparer en faisant une liste.

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5