

Cycle 2/ CE2 Séquence Bien manger ensemble! (n° 2)

Nutrition, santé et société.

Enjeux de santé

Bien manger consiste avant tout à adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout, en quantités adaptées à ses besoins, en privilégiant les aliments favorables à la santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et en limitant la consommation de produits sucrés, salés et gras. Cet équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours voire sur la semaine. (Voir les [différents dossiers proposés](#)).

<https://www.santepourtous.nc/les-thematiques/mange-mieux-bouge-plus/manger-equilibre/introduction>

À l'école, l'éducation nutritionnelle passe par l'acquisition de connaissances raisonnées, mais nous savons aujourd'hui que ni « l'accumulation de connaissances, ni même la compréhension des connaissances nutritionnelles, ne changent nécessairement les habitudes alimentaires des individus » (Jean-Pierre Poulain, in Éducation au bien manger, éducation alimentaire : les enjeux, Ocha, mai 2001).

Les seules dimensions hygiéniste et « cognitiviste » de l'alimentation sont insuffisantes si l'on souhaite mieux comprendre les comportements alimentaires et favoriser de « bonnes pratiques » nutritionnelles.

De nombreux autres paramètres doivent être pris en compte lorsque l'on parle d'alimentation : ses liens avec le bien-être, le plaisir; ses dimensions symbolique, psycho-affective, culturelle, environnementale...

Enjeux éducatifs

On mange pour ne pas mourir de faim, bien sûr, mais au-delà du besoin vital et des équilibres nutritionnels nécessaires, il y a un vrai plaisir, un besoin de partager cet acte-là avec ceux que l'on aime.

Pour un enfant, manger c'est aussi apaiser un besoin d'attention et d'affection. Et cela durera toute la vie. Manger permet à l'enfant d'entrer dans le jeu des relations sociales, de communiquer avec les autres, bref de grandir et de s'épanouir.

Notre alimentation « parle » de notre culture, de notre appartenance au groupe des hommes, à tel type de société, à telle famille. L'enfant apprend à manger comme il apprend à parler.

Pour permettre à l'enfant d'être pertinent dans ses choix, il convient d'aborder avec lui la multiplicité de leurs déterminants, notamment ceux en lien avec sa vie sociale.

Nous avons donc souhaité proposer une approche globale de l'alimentation en jouant sur trois niveaux d'intervention : l'individu, son entourage proche et son environnement.

Activités de classe

Cycle 2/ CE2 Séquence Bien manger ensemble (n° 2)			
Objectifs	Activités		
<p>L'objectif de cette séquence est de permettre aux élèves de mieux connaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> la provenance et la nature des aliments différentes manières et usages de composer et partager un repas <p>Nous visons</p> <ul style="list-style-type: none"> la conquête de l'autonomie par l'enfant à travers l'acquisition de connaissances utiles. le développement de son esprit critique, de son sentiment d'appartenance, de sa curiosité pour l'ailleurs et le différent <p>Cela passe par le renforcement de compétences</p> <ul style="list-style-type: none"> d'estime de soi, de capacités d'expression, de communication d'empathie 	<p>Fiche 78 Évaluation de début de séquence Mange mieux bouge plus Évaluer les attitudes des élèves à classer les aliments 30'</p>		
	<p>Intitulé des fiches Axes de travail Durée</p>	<p>Thématiques santé Intentions éducatives</p>	<p>Domaines du socle Disciplines scolaires</p>
	<p>Fiche 79 Le chef cuisinier Rapport à l'autre 45'</p>	<p>Nutrition Connaître la provenance des plats cuisinés</p>	<p>Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française Français Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 80 Connaissance des aliments Rapport à soi, à son environnement 45'</p>	<p>Nutrition Connaître l'origine des aliments</p>	<p>Les systèmes naturels et techniques Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 81 Au Japon Rapport à l'autre 45'</p>	<p>Nutrition Connaître d'autres usages et modes alimentaires</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen Les représentations du Monde et de l'activité humaine Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 82 Le menu de la cantine Rapport à soi, à son environnement 45'</p>	<p>Nutrition Vivre ensemble Partager Apprendre à reconnaître un menu équilibré</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen Les systèmes naturels et techniques Français Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 83 Healthy Rapport à soi, 45'</p>	<p>Nutrition Évaluer et comparer les apports nutritionnels.</p>	<p>Comprendre, s'exprimer en utilisant les langues vivantes étrangères (anglais) Formation de la personne et du citoyen Langues vivantes étrangères (anglais)</p>
<p>Fiche 84 Évaluation de fin de séquence et de réinvestissement des acquis. Mange mieux, bouge plus. L'élève a-t-il développé ses attitudes à classer les aliments? 30'</p>			