

Cycle 2/ CE1 Séquence « Bouger ensemble! » (n° 2)

Alimentation et activité physique

Enjeux de santé

Alimentation

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. [Consulter](https://www.santepourtous.nc/les-thematiques/mange-mieux-bouge-plus/manger-equilibre/introduction). <https://www.santepourtous.nc/les-thematiques/mange-mieux-bouge-plus/manger-equilibre/introduction>

Activité physique

Une alimentation variée et équilibrée doit être accompagnée d'une activité physique régulière. En effet, bouger nous aide à « dépenser » les calories apportées par l'alimentation et ainsi à trouver le bon équilibre entre nos apports et nos dépenses : on parle de balance énergétique. [Consulter](https://www.santepourtous.nc/les-thematiques/mange-mieux-bouge-plus/manger-equilibre/introduction). <https://www.santepourtous.nc/les-thematiques/mange-mieux-bouge-plus/manger-equilibre/introduction>

Enjeux éducatifs

Nutrition et santé.

C'est dès le plus jeune âge, dans le cadre d'une éducation tant scientifique que morale et civique, que l'élève doit intégrer ces enjeux importants pour son bien-être et sa santé. Pour cela l'enfant doit pouvoir connaître la portée de ses actes et les relier aux différents déterminants de santé et facteurs de risque.

La démarche pédagogique consistera donc à (1) aider l'enfant à construire des connaissances qui fassent réellement sens (par exemple comprendre le lien entre alimentation, surpoids, obésité et pathologies); (2) développer ses compétences émotionnelles et sociales (connaissance de soi, esprit critique, résolution de problèmes...) susceptibles de lui faire adopter une meilleure observance de comportements nutritionnels adaptés à son développement harmonieux.

Alimentation, culture et santé

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 car 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.

Activités de classe

Cycle 2/ CE1 Séquence : Bouger ensemble (n° 2)			
Objectifs	Activités		
<p>L'objectif de cette séquence est de permettre aux élèves de percevoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> la portée de la pratique de l'activité physique pour le bien être et la santé, notamment dans leur dimension psychologique et sociale. la dimension sociale de nos actes notamment alimentaires. <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 et de son sentiment d'appartenance. <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 43 Évaluation de début de séquence Le test Quelles sont les attitudes des élèves en matière d'activité physique et de vie sociale ? 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 44 Manger mieux Rapport à soi 45'</p>	<p>Nutrition Mieux connaître les aliments. Identifier des groupes</p>	<p>Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française Comprendre, s'exprimer en utilisant les langues vivantes kanak Français - EFCK Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 45 En tribu Rapport à soi, à l'autre 45'</p>	<p>Nutrition Vivre ensemble Connaître un mode de vie</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen Les systèmes naturels et techniques EFCK Français</p>
	<p>Fiche 46 Bouger c'est choc Rapport à soi, à l'autre 45'</p>	<p>Nutrition Éduquer aux médias Connaître les bienfaits de l'activité physique.</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française EPS Français</p>
	<p>Fiche 47 La fête à l'école Rapport à soi, à l'autre 45'</p>	<p>Nutrition Vivre ensemble Partager</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen Les systèmes naturels et techniques Enseignement moral et civique EFCK Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 48 Cacao Rapport à soi, 45'</p>	<p>Bien être Se mettre à l'écoute de son corps de ses sens.</p>	<p>Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps Les représentations du monde et l'activité humaine EPS Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 49 Évaluation de fin de séquence et de réinvestissement des acquis L'élève a-t-il développé ses attitudes en matière d'activité physique et de vie sociale ? 30'</p>		