

Cycle 2/ CE2 Séquence de l'eau (n° 1)

Alimentation et société : l'eau.

Enjeux de santé

L'eau

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.

L'eau a une place prépondérante dans cet équilibre. Pourtant, cette boisson est souvent délaissée au profit de boissons industrielles hypercaloriques et d'aucun intérêt nutritionnel. La consommation abusive de ces boissons est une des principales raisons de l'épidémie de surpoids et obésité.

Voir les dossiers « [L'eau](#) » et « [Les autres boissons](#) ».

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

Enjeux éducatifs

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'élève 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.

Activités de classe

Cycle 2/ CE2 Séquence de l'eau (n° 1)			
Objectifs	Activités		
<p>L'objectif de cette séquence est de permettre aux élèves de connaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la place centrale de l'eau dans le bon équilibre du fonctionnement de notre organisme <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 sa curiosité <p>Cela passe par le renforcement de compétences et capacités</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'analyse, • d'expression, • de prise de décision 	<p>Fiche 71 Évaluation de début de séquence : Un besoin d'eau. Visualiser l'importance de l'eau dans le corps humain et mesurer les connaissances des élèves sur les besoins et rejets d'eau de notre corps. 30'</p>		
	Intitulé des fiches Axes de travail Durée	Thématiques santé Intentions éducatives	Domaines du socle Disciplines scolaires
	<p>Fiche 72 La course Rapport à soi 45'</p>	<p>Nutrition Connaître l'impact de l'activité physique sur l'organisme</p>	<p>Les systèmes naturels et techniques EPS Questionner le Monde</p>
	<p>Fiche 73 Soda 45'</p>	<p>Nutrition Comprendre la valeur énergétique des aliments des boissons</p>	<p>Les systèmes naturels et techniques Questionner le monde - Français</p>
	<p>Fiche 74 De l'eau Rapport à soi, 45'</p>	<p>Nutrition Connaître l'importance de l'eau comme boisson pour notre organisme</p>	<p>Les systèmes naturels et techniques Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française Questionner le monde - Français</p>
	<p>Fiche 75 Ailleurs Rapport à soi, à l'autre 45'</p>	<p>Vivre ensemble Relier santé et Égalité femme-homme</p>	<p>Les représentations du monde et l'activité humaine EMC Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 76 La kermesse de l'école Rapport à soi, à l'autre, à l'environnement 45'</p>	<p>Vivre ensemble Aborder les enjeux de la prévention</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen EPS Enseignement moral et civique</p>
<p>Fiche 77 Évaluation de fin de séquence et de réinvestissement des acquis : Un besoin d'eau. L'élève a-t-il développé ses connaissances sur la place de l'eau dans notre alimentation ? 30'</p>			