

**Cycle 2/ CP Séquence de Mémé sourire (n° 2)**  
Alimentation et activité physique – Hygiène bucco-dentaire

**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.

**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.

**Hygiène orale**

La santé orale et la santé générale sont étroitement liées. Respecter des règles d'hygiène quotidiennes simples permet d'avoir et de conserver de belles dents et une bonne santé.

**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'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.

La prévention des caries est également un enjeu crucial de santé publique; elle relève des mêmes mécanismes qui déterminent les comportements face aux facteurs de risque. Considérant qu'une approche globale est souhaitable, nous évoquons donc la question de l'hygiène orale dans cette séquence dédiée à la nutrition afin de favoriser chez l'enfant la construction de liens logiques.

**Activités de classe**

Cycle 2/ CP Séquence de Mémé Sourire (n° 2)			
Objectifs	Activités		
<p><b>L'objectif de cette séquence est de permettre aux élèves de percevoir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la portée d'actes simples d'hygiène nutritionnelle et orale pour notre santé globale</li> </ul> <p><b>Nous visons</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la conquête de l'autonomie par l'enfant à travers l'acquisition de connaissances utiles.</li> <li>le développement de son esprit critique et de son sentiment de responsabilité et d'efficacité.</li> </ul> <p><b>Cela passe par le renforcement de compétences</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d'estime de soi,</li> <li>de capacités d'expression, de communication</li> <li>de créativité.</li> </ul>	<p><b>Fiche 8 Évaluation de début de séquence</b> Où en sont les élèves en matière de connaissances des fruits et d'attitudes (exprimer sa préférence) ? <b>30'</b></p>		
	<p><b>Intitulé des fiches</b> Axes de travail Durée</p>	<p><b>Thématiques santé</b> Intentions éducatives</p>	<p><b>Domaines du socle</b> Disciplines scolaires</p>
	<p><b>Fiche 9 Ce que j'aime</b> Rapport à soi <b>45'</b></p>	<p><b>Nutrition</b> Devenir autonome Découvrir les groupes d'aliments</p>	<p><b>Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française</b> <b>Formation de la personne et du citoyen</b> Français – Mathématiques Questionner le monde</p>
	<p><b>Fiche 10 Sourire</b> Rapport à soi <b>45'</b></p>	<p><b>Hygiène orale</b> Savoir se brosser les dents</p>	<p><b>Formation de la personne et du citoyen</b> <b>Les systèmes naturels et techniques</b> Questionner le monde Enseignement moral et civique</p>
	<p><b>Fiche 11 La liste des courses</b> Rapport à l'environnement <b>45'</b></p>	<p><b>Nutrition</b> Devenir autonome</p>	<p><b>Formation de la personne et du citoyen</b> <b>Les systèmes naturels et techniques</b> Questionner le monde Enseignement moral et civique</p>
	<p><b>Fiche 12 English fruits</b> Rapport à soi, à l'environnement <b>45'</b></p>	<p><b>Nutrition</b> Connaître les groupes d'aliments S'exprimer à l'écrit et/ou à l'oral</p>	<p><b>Comprendre, s'exprimer en utilisant les langues vivantes</b> <b>kanak, océaniques, étrangères (anglais)</b> Questionner le monde</p>
	<p><b>Fiche 13 Les poissons</b> Rapport à soi, à l'environnement <b>45'</b></p>	<p><b>Bien-être (créativité)</b> <b>Nutrition</b> S'exprimer sur une production artistique Réaliser une production artistique</p>	<p><b>Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps</b> <b>Les représentations du monde et l'activité humaine</b> Enseignements artistiques Questionner le monde</p>
	<p><b>Fiche 14 Séance évaluation de fin de séquence et de réinvestissement des acquis</b> L'élève a-t-il acquis les connaissances et capacités visées quant à l'hygiène nutritionnelle ? <b>45'</b></p>		