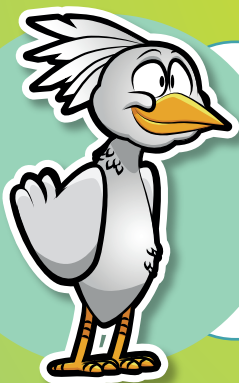




# Réussir, Être Bien, Être Ensemble à la maternelle

ÉDUCATION À LA SANTÉ

## Parcours Bouger plus et manger mieux



- ✓ Des repères sur les programmes scolaires et les compétences en éducation à la santé
- ✓ Une séquence d'apprentissage en compréhension et en éducation à la santé
- ✓ Des propositions pour organiser la classe



## PARCOURS « BOUGER PLUS ET MANGER MIEUX »

Développer les compétences des enfants en ce qui concerne l'activité physique et l'alimentation est un travail de longue haleine. Il convient de l'aborder de façon diversifiée en étant attentif en permanence aux questions éthiques. La séquence proposée ici repose sur une démarche d'investigation. Les situations d'exploration sont variées et permettent d'aborder un large éventail de notions biologiques et de travailler les questions liées au respect des différences. Les activités de classe proposées s'appuient sur les propositions de la fondation « La main à la pâte » et ont été adaptées au contexte calédonien puis testées en classe. Il a ainsi été possible non seulement de s'assurer de la pertinence de la séquence mais également de l'enrichir avec les propositions des maîtresses et des maîtres qui l'ont mise en œuvre.

# Table des matières

<b>1. Éduquer à la santé en maternelle en Nouvelle-Calédonie</b> .....	4
<b>1.1 Aborder la question de la santé du point de vue éducatif</b> .....	4
<b>1.2 La santé, un concept pluriel</b> .....	4
<b>1.3 Les déterminants de la santé et le rôle de l'école</b> .....	4
<b>1.4 L'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation du citoyen d'aujourd'hui et de demain</b> .....	5
<b>1.5 Les compétences visées</b> .....	6
<b>1.6 Les tableaux synoptiques des séquences d'apprentissage</b> .....	8
<b>2. Séquence 1 : « Bouger plus »</b> .....	10
<b>2.1 Séance 1 : tous pareils, tous différents ?</b> .....	11
1- Objectif de la séance .....	11
2- Matériel à prévoir .....	11
3- Activité 1 : prendre conscience de la diversité des morphologies et respecter les différences .....	11
4- Activité 2 : comment savoir si on grandit ? .....	12
5- Des prolongements possibles .....	13
<b>2.2 Séance 2 : que se passe-t-il quand on bouge ?</b> .....	14
1- Objectif de la séance .....	14
2- Matériel à prévoir .....	14
3- Activité 3 : distinguer activité et inactivité physiques .....	14
4- Des prolongements possibles .....	16
<b>2.3 Séance 3 : à quoi ça sert de bouger ?</b> .....	18
1- Objectif de la séance .....	18
2- Matériel à prévoir .....	18
3- Activité 4 : découvrir le lien entre activité physique et dépense énergétique .....	18
<b>2.4 Séance 4 : évaluation</b> .....	20
1- Objectif de l'évaluation .....	20
2- Activité 5 : entoure l'image de l'enfant qui a le plus chaud et qui transpire le plus .....	20
<b>2.5 Faire la transition entre « Bouger plus » et « Manger mieux »</b> .....	21
<b>3. Séquence 2 : « Manger mieux »</b> .....	24
<b>3.1 Séance 5 : à chacun ses goûts !</b> .....	24
1- Objectifs de la séance .....	24
2- Matériel à prévoir .....	24
3- Activité 6 : que mangeons-nous ? .....	25
4- Prolongements possibles .....	27
<b>3.2 Séance 6 : combien de fruits et de légumes par jour ?</b> .....	28
1- Objectifs de la séance .....	28
2- Matériel à prévoir .....	28
3- Activité 7 : les repères de consommation .....	30
<b>3.3 Séance 7 : où sont cachées les graisses ?</b> .....	35
1- Objectifs .....	35
2- Matériel .....	35
3- Activité 8 : définir la notion d'aliment gras .....	37

<b>3.4 Séance 8 : le grignotage, est-ce un repas ?</b> .....	39
1- Objectifs .....	39
2- Matériel .....	39
3- Activité 9 : quand mangeons-nous ? .....	39
<b>3.5 Séance 9 : à nos casseroles!</b> .....	43
1- Objectifs .....	43
2- Matériel .....	43
3- Activité 10 : réaliser une recette de cuisine .....	43
4- Prolongement possible .....	44
<b>3.6 Évaluation de la séquence 2</b> .....	44
1- Objectifs de l'évaluation.....	44
2- Activité 11 : connaissance des aliments .....	44

# 1. Éduquer à la santé en maternelle en Nouvelle-Calédonie

## 1.1 Aborder la question de la santé du point de vue éducatif

Le dispositif « réussir, être bien, être ensemble » aborde la santé du point de vue de l'éducation et pas de la médecine. En effet, il s'agit d'intervenir non pas en réponse à une demande ou du fait d'une maladie mais bien de s'adresser à des élèves de maternelle qui, pour la très grande majorité d'entre eux, vont bien. L'enjeu est donc de mettre en œuvre des activités pédagogiques visant à développer chez tous les élèves la capacité à prendre en charge leur propre santé de façon autonome et responsable au sein d'un environnement, un contexte social, religieux et culturel déterminé.

## 1.2 La santé, un concept pluriel

Le concept de santé est pluridimensionnel et cache sous une apparence de consensus, une **large diversité** d'expériences et de significations. Il est en effet très loin d'être univoque, sa perception diffère largement non seulement d'une **culture** à l'autre, d'un **groupe social** à l'autre, d'une **personne** à l'autre mais aussi pour une même personne **d'une période à l'autre de son existence**.

La santé présente **diverses dimensions** irréductibles : physique, émotionnelle, sociale et culturelle, spirituelle, environnementale. Ces différentes dimensions ont des caractéristiques et une importance variée selon les personnes et les groupes humains. Plus profondément, il est question de rapport au monde, de sens donné aux événements. La santé ne peut se penser indépendamment de tout ce qui fait l'existence humaine dans ses **rapports à soi, aux autres et à l'environnement**. Pour éduquer à la santé, il est nécessaire de considérer l'individu comme un sujet enraciné dans une histoire, un temps, un lieu.

En Nouvelle-Calédonie, la richesse de la **diversité culturelle** conduit à la coexistence d'une large variété de rapport à la santé. L'existence ou non d'un dualisme corps esprit, la signification donnée aux maladies, la place de la santé dans la vie sociale contribue à façonner la relation que chacun, communauté ou individu, entretient avec la santé. Loin des caricatures qui tendent à opposer des visions mystiques et organiques de la maladie, il s'agit d'une myriade de nuances qui intègrent différemment les dimensions physique, émotionnelle, sociale et culturelle, spirituelle et environnementale.

En termes d'éducation, l'enjeu est ainsi de **permettre à tous les enfants de construire ce rapport à la santé**, quelle que soit la communauté calédonienne au sein de laquelle ils s'identifient, Kanak, Européens, Wallisiens et Futuniens, Polynésiens, Asiatiques ou Métis ne se reconnaissant pas dans ces groupes. Il s'agit, au-delà de l'identification de causalités univoques, de leur **permettre d'identifier les interactions entre les comportements considérés, les spécificités des personnes et de leur histoire et les déterminants environnementaux**.

## 1.3 Les déterminants de la santé et le rôle de l'école

Les données de la recherche montrent que la santé de chacune et chacun est sous l'influence d'un ensemble de facteurs que l'on peut organiser de la façon suivante :

**1. « Facteurs liés au rapport à la santé et au mode de vie personnel »** concernent les représentations de la santé, les comportements et styles de vie personnels, influencés par les modèles qui régissent les relations sociales dans les communautés et dans la société en général. Ces rapports peuvent être favorables ou défavorables à la santé. Les personnes désavantagées ont tendance à montrer une prévalence plus élevée des facteurs comportementaux comme le tabagisme et une alimentation médiocre et feront également face à des contraintes financières plus importantes pour choisir un style de vie plus sain.

**2. « Réseaux relationnels et communautaires »** comprennent les influences sociales et collectives, l'ancrage dans une communauté, une culture, la présence ou l'absence d'un soutien mutuel dans le cas de situations défavorables. Ces interactions sociales et ces pressions des pairs influencent les comportements individuels de façon favorable ou défavorable.

**3. « Facteurs liés aux conditions de vie »** se rapportent à l'accès aux services et aux équipements essentiels : eau, habitat, services de santé, nourriture, éducation ainsi que le rapport à l'environnement local. Dans cette strate, les conditions d'habitat plus précaires, l'exposition

aux conditions de travail plus dangereuses et stressantes et un accès médiocre aux services créent des risques différentiels pour les personnes socialement désavantagées.

**4. « Conditions socio-économiques, culturelles et environnementales »** qui englobent les facteurs qui influencent la société dans son ensemble. Ces conditions, comme la situation économique du pays ou du territoire, le contexte social et économique, le marché du travail ont une incidence sur tous les autres déterminants. Le niveau de vie atteint dans une société, peut par exemple influencer sur les possibilités d'un logement, d'un emploi et d'interactions sociales, ainsi que sur des habitudes en matière d'alimentation et de consommation des boissons. Ils ne sont pas abordés directement dans le dispositif.

Si l'école maternelle n'agit pas sur tous les déterminants de la santé, elle est en interaction avec une large part d'entre eux. Son action passe à la fois via les enseignements dispensés et la vie à l'école. Elle ne constitue en rien une « baguette magique » qu'il suffirait d'activer efficacement pour changer massivement les comportements individuels. L'école est l'une des expériences qui apporte une contribution propre au **développement de la personne**. Cette expérience est appelée à s'articuler avec celles des autres lieux d'éducation qu'il s'agisse de la famille, des pairs, de la vie spirituelle, culturelle ou sportive... C'est en articulation avec l'éducation familiale, en référence à la distinction sphère publique / sphère privée qu'est pensée l'éducation à la santé à l'école. Elle est centrée sur ce qui est commun, sur l'ouverture à la diversité culturelle, l'éducation des citoyens et le vivre ensemble.

#### **1.4 L'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation du citoyen d'aujourd'hui et de demain**

La légitimité de l'éducation à la santé à l'école ne se fonde pas en premier lieu sur la référence aux problèmes de santé mais en termes de **construction de compétences** visant à permettre à la personne de faire des choix éclairés et responsables. Pour que les personnes puissent prendre en charge leur santé individuellement et collectivement, il est nécessaire que des connaissances soient acquises, mais ce n'est pas suffisant, il est indispensable d'être en capacité de choisir, de mettre à distance la pression des stéréotypes. C'est bien le rôle de l'école que de mettre en œuvre des activités visant, par exemple, à dire la loi, transmettre des connaissances, connaître et être capable d'accéder aux ressources sanitaires et sociales, développer la confiance en soi ou la capacité à résister à l'emprise des médias et des pairs. Il s'agit de permettre aux élèves de s'approprier les moyens de construire leur propre liberté comme personne et comme citoyen... c'est-à-dire d'éduquer à la citoyenneté. C'est bien la personne et son émancipation qui est au cœur de l'éducation à la santé à l'école.

À l'école, la santé est ainsi perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non un but en soi. Elle n'est pas un état mais un **essai d'équilibre**. Il s'agit de permettre à chacun de « *vivre une vie possible pour soi dans son environnement physique, culturel* ». C'est un concept positif mettant en valeur les ressources environnementales, culturelles, sociales et individuelles (OMS, 1986). Loin d'une démarche de transmission de règles intangibles définies une fois pour toute, ou de contribution à l'émergence d'un nouvel ordre moral issu de la « culture citadine occidentale globalisée » et qui devrait s'imposer aux « iliens », aux « classes populaires », aux « ruraux », aux « peuples indigènes »..., il s'agit de la **construction progressive d'un rapport autonome et responsable à la santé**. L'enjeu est donc de proposer à tous les enfants des balises, des repères en matière de santé. L'insistance sur le « tous » les élèves est liée à l'attention particulière portée à ceux qui présentent une vulnérabilité liée à un handicap, leur situation sociale ou de santé.

## 1.5 Les compétences visées

Toutes les disciplines scolaires contribuent à l'éducation à la santé des enfants. Sur la base des données relatives aux déterminants de la santé en Nouvelle-Calédonie, les compétences à développer ont été organisées autour de trois pôles relatifs à la construction des rapports à soi, aux autres et à l'environnement :

### **RAPPORT À SOI**

- 1. Connaissance de soi** : capacité à se connaître, identifier ses qualités et ses limites, reconnaître ses émotions.
- 2. Autonomie** : capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions, son stress, le risque.
- 3. Habitudes de vie** : capacité à identifier le lien entre comportements et santé.
- 4. Choix** : capacité à faire des choix libres et responsables.

### **RAPPORT AUX AUTRES**

- 5. Communication** : capacité à bâtir des relations respectueuses, à prendre place dans un groupe, à comprendre d'autres points de vue, à identifier les émotions des autres, à résoudre des conflits.
- 6. Esprit critique** : capacité à mettre à distance les pressions sociales, celles des médias, des réseaux sociaux, de la publicité, des pairs, comprendre les enjeux de santé.
- 7. Ressources** : capacité à reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé.
- 8. Appartenance** : capacité à connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel.
- 9. Enracinement** : capacité à connaître l'environnement physique (air, eau, logement, transport, aménagement du territoire) et son interaction avec la santé, identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.



## La santé

## Ses déterminants

## Les compétences à maîtriser (littéracie en santé)

## Les axes du travail pédagogique

La santé dans ses  
composantes :

**Biologique**  
**Psychologique**  
**Sociale**  
**Environnementale**

1. « **Facteurs liés au rapport à la santé et au mode de vie personnel** » concernent les représentations de la santé, les comportements et styles de vie personnels, influencés par les modèles qui régissent les relations sociales dans les communautés et dans la société en général.
2. « **Réseaux relationnels et communautaires** » comprennent les influences sociales et collectives : l'ancrage dans une communauté, une culture, la présence ou l'absence d'un soutien mutuel dans le cas de situations défavorables.
3. « **Facteurs liés aux conditions de vie** » se rapportent à l'accès aux services et équipements essentiels : eau, habitat, services de santé, nourriture, l'éducation ainsi que le rapport à l'environnement local.

NB : d'autres déterminants de la santé sont à l'œuvre notamment les « **conditions socio-économiques, culturelles et environnementales** » qui englobent les facteurs qui influencent la société dans son ensemble. Ces conditions, comme la situation économique du pays, le contexte social et économique, le marché du travail ont une incidence sur tous les autres déterminants. Ils ne sont pas abordés directement dans le dispositif.

1. **Connaissance de soi** : capacité à se connaître, identifier ses qualités et ses limites, reconnaître ses émotions...
2. **Autonomie** : capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions, son stress, le risque...
3. **Habitudes de vie** : capacité à identifier le lien entre comportements et santé...
4. **Choix** : capacité à faire des choix libres et responsables...
5. **Communication** : capacité à bâtir des relations respectueuses, à prendre place dans un groupe, à comprendre d'autres points de vue, à identifier les émotions des autres, à résoudre des conflits...
6. **Esprit critique** : capacité à mettre à distance les pressions sociales, celles des médias, des réseaux sociaux, de la publicité, des pairs, comprendre les enjeux de santé...
7. **Ressources** : capacité à reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé...
8. **Appartenance** : capacité à connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel...
9. **Enracinement** : capacité à connaître l'environnement physique (air, eau, logement, transport, aménagement du territoire) et son interaction avec la santé, identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé...

Rapport à soi

Rapport aux autres  
et au monde social

Rapport à  
l'environnement

Les activités proposées ici contribuent à développer ces compétences en petite, moyenne et grande sections de maternelle.



## TÉMOIGNAGE

« C'est une séquence qui est hyper bien montée, vraiment bien expliquée, très intéressante à faire avec les enfants (GS)... On avait en projet en parallèle de réaliser un livre de recettes. Les enfants ont adoré se mesurer avec du papier toilette : on a trouvé ça génial, c'est tout simple et on n'y avait pas pensé ! À faire... »

Isabelle – MS-GS - école « Les pervenches » (Nouméa)



## 1.6 Les tableaux synoptiques des séquences d'apprentissage

SEQUENCE 1 : BOUGER PLUS			
Séance	Objectifs et message à retenir	Matériel à prévoir	Activités
<p>1</p> <p>Tous pareils, tous différents ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience de la diversité des morphologies et respecter les différences.</li> <li><b>Les êtres humains n'ont pas tous la même taille ni le même poids.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pèse - personnes (plusieurs si possible ou de différents types, mécanique, électronique).</li> <li>Aimants ou pâte adhésive.</li> <li>Facultatif : photocopie d'une courbe de poids d'un carnet de santé.</li> </ul> <p><u>Pour chaque groupe de 3 élèves :</u></p> <p>Pour la 1ère méthode de mesure de la taille :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 toise (bande de papier étalonnée tous les 5 cm),</li> <li>- 1 crayon.</li> </ul> <p>Pour la 2ème méthode de mesure de la taille :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 rouleau de papier toilette,</li> <li>- 1 feutre,</li> <li>- 1 paire de ciseaux (à bouts ronds).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activité 1 : prendre conscience de la diversité des morphologies et respecter les différences.</li> <li>Activité 2 : comment savoir si on grandit ?               <ol style="list-style-type: none"> <li>Mesure de la taille.</li> <li>Mesure du poids.</li> <li>Mise en commun.</li> </ol> </li> </ul>
<p>2</p> <p>Que se passe-t-il quand on bouge ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguer activité et inactivité physiques.</li> <li>Ressentir les modifications du corps quand on bouge.</li> <li><b>Bouger, c'est marcher, courir, sauter, nager...</b></li> <li><b>Ne pas bouger, c'est rester immobile, par exemple, regarder la télévision ou faire de l'ordinateur...</b></li> <li><b>Quand je bouge, mon cœur bat plus vite, mon souffle est plus rapide et je transpire...</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prévoir de mener cette séance dans la cour, sous le préau ou dans la salle de sport.</li> <li>Il est préférable de scinder cette séance en deux temps :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 heure pour mener les activités à l'extérieur,</li> <li>- 30 minutes pour rédiger les traces écrites en classe.</li> </ul> </li> <li><u>Matériel :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- papier absorbant,</li> <li>- papier pour réaliser des affiches,</li> <li>- feutres.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activité 3 : distinguer activité et inactivité physiques.           <ol style="list-style-type: none"> <li>Être capable de citer des situations où l'on ne bouge pas et où l'on bouge.</li> <li>Observer les modifications du corps après une activité physique.</li> <li>Etudier les modifications du corps après une activité physique.</li> <li>Noter les observations en classe.</li> </ol> </li> </ul>
<p>3</p> <p>À quoi ça sert de bouger ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir le lien entre activité physique et dépense énergétique.</li> <li><b>Plus je bouge, plus je me dépense.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>un chronomètre,</li> <li>une affiche vierge partagée en deux colonnes (marche et course),</li> <li>un feutre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activité 4 : découvrir le lien entre activité physique et dépense énergétique.           <ol style="list-style-type: none"> <li>Être capable de dire ce que l'on a observé.</li> <li>Prendre conscience du lien entre activité physique et dépense énergétique.</li> <li>Mesurer le nombre de pas effectués lors d'activités de marche et de course.</li> <li>Comparer le nombre de pas effectués lors d'activités de marche et de course.</li> </ol> </li> </ul>

SEQUENCE 2 : MANGER MIEUX			
Séance	Objectifs et message à retenir	Matériel à prévoir	Activités
4 Évaluation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de faire le lien entre activité physique et dépense énergétique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fiche d'évaluation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activité 5 : entourer l'image de l'enfant qui a le plus chaud et qui transpire le plus.</li> </ul>
5 À chacun ses goûts!	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduire la notion d'alimentation diversifiée</li> <li>Reconnaître, comparer et nommer les aliments et les boissons.</li> <li>Identifier l'origine des aliments, en particulier animale ou végétale.</li> <li>Évoquer les différents goûts des aliments, salé, sucré, acide, amer.</li> <li>Prendre conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires.</li> <li><b>Pour me nourrir, je dois manger de tout (et ne pas me laisser influencer par la publicité.)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>une affiche avec des repères nutritionnels adaptés aux enfants de Nouvelle-Calédonie ou le document 1 ;</li> <li>Publicités alimentaires.</li> <li><u>Pour chaque élève :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 feuilles,</li> <li>- colle,</li> <li>- paire de ciseaux.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activité 6 : Que mangeons-nous ? <ol style="list-style-type: none"> <li>La situation de départ.</li> <li>Trier les aliments en fonction de ses préférences.</li> <li>Mettre en commun et comparer les tris d'aliments.</li> <li>Développer son esprit critique sur la publicité alimentaire (GS).</li> </ol> </li> </ul>
6 Combien de fruits et de légumes par jour ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibiliser à l'importance de manger des fruits et des légumes.</li> <li>Identifier, nommer et goûter des fruits et des légumes.</li> <li><b>Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes par jour pour être en bonne santé.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les repères de consommation du document 1 - séance 6.</li> <li>Des étiquettes portant le nom ou le dessin des aliments étudiés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activité 7 : les repères de consommation. <ol style="list-style-type: none"> <li>La situation de départ.</li> <li>Trier des fruits et des légumes.</li> <li>Observer et dessiner un fruit et un légume frais =&gt; à partir des dessins des enfants, réaliser un panneau collectif représentant des fruits et des légumes.</li> <li>Observer et reconnaître des fruits et des légumes préparés pour être mangés.</li> <li>Déguster des fruits et légumes.</li> </ol> </li> </ul>
7 Où sont cachées les graisses ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître et nommer des aliments gras.</li> <li>Prendre conscience des graisses cachées dans les aliments.</li> <li>Limiter la consommation des matières grasses.</li> <li><b>Je ne mange pas trop d'aliments contenant des graisses cachées, par exemple : les chips, la charcuterie, le chocolat, les croissants...</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tableau des repères nutritionnels (Documents 1 &amp; 2).</li> <li>Exemples d'étiquettes des aliments gras / pas gras à reproduire pour chaque groupe.</li> <li>Huile/eau.</li> <li><u>Pour chaque groupe :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une pipette compte-goutte ou des bâtonnets (type bâtonnet de glace)</li> <li>- Aliments gras, par exemple : beurre, margarine, fromage, chips, viennoiseries, chocolat, noix, saucisson, biscuits d'apéritif.</li> <li>- Aliments non gras, par exemple : fruits, légumes, pain, biscottes, pâtes, riz.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activité 8 : définir la notion d'aliment gras. <ol style="list-style-type: none"> <li>La situation de départ.</li> <li>Comparer l'huile et l'eau.</li> <li>Apprendre à repérer les aliments gras.</li> <li>Faire le bilan et conclure.</li> </ol> </li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Le grignotage, est-ce un repas?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les différents repas d'une journée.</li> <li>• Sensibiliser à la notion de grignotage entre les repas.</li> <li>• <b>Par jour, je prends 3 repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) et un goûter.</b></li> <li>• <b>J'évite de grignoter entre les repas.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Document 5 : le jeu des intrus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité 9 : quand mangeons-nous?             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Le jeu des intrus.</li> <li>2) Les aliments à éviter entre les repas.</li> <li>3) Faire le bilan et conclure.</li> </ol> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>À nos casseroles!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éducation au goût.</li> <li>• Découvrir des recettes à base de fruits et de légumes.</li> <li>• <b>Je cuisine avec des fruits et des légumes.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Affiche de recette de cuisine.</li> <li>• Divers aliments selon la recette choisie.</li> <li>• Ustensiles de cuisine.</li> <li>• Bols, saladiers, couverts, assiettes, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité 10 : réaliser une recette de cuisine.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) La situation de départ.</li> <li>2) Réaliser et déguster la recette.</li> <li>3) Élaborer un livre de recettes.</li> <li>4) La trace écrite et le message à retenir.</li> </ol> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Évaluation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être capable de reconnaître différents aliments.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Document 6, activité 11.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité 11 : évaluation.</li> </ul>

## 2. Séquence 1 : « Bouger plus »<sup>1</sup>

Dans cette séquence, les élèves manipulent des toises et des pèse-personnes pour mesurer leur taille et leur poids. Ils prennent conscience qu'ils sont tous différents physiquement. À travers une série d'activités physiques menées dans la cour (petite course, flexions, saut à la corde, etc.), les élèves observent que l'activité physique s'accompagne de modifications dans le fonctionnement du corps (on a chaud, la respiration s'accélère, le cœur bat plus vite, le visage rougit, on a soif, etc.). Ils établissent la différence entre activité physique et inactivité physique. Dans la cour, les élèves vont marcher ou courir pendant une durée donnée puis mesurer le nombre de pas effectués. Ils constatent que la dépense énergétique est plus élevée pour la course que pour la marche.

Quelques jours avant la première séance, informer les familles de la mise en œuvre de ce travail d'éducation à la nutrition pour la santé.

Exemples de courriers - école de Fayaoue - 2021

Madame, Monsieur,

La classe de votre enfant va bientôt s'engager dans un projet d'éducation à la nutrition pour la santé intitulé « Manger mieux – Bouger plus » en accord avec les priorités du programme DoKamo du ministère de la Santé et avec les programmes scolaires. Prendre conscience de l'importance d'une alimentation variée et de l'exercice physique, comprendre que l'eau est la seule boisson recommandée, limiter le grignotage, respecter les autres tant dans leur aspect physique que dans leur culture, apprendre quelques règles d'hygiène, tels sont les principaux objectifs de ce projet.

Pour mener à bien ce projet, L'enseignant/e aura besoin de votre collaboration :

- Sur le plan matériel parce que votre enfant devra apporter à l'école des petites choses comme par exemple, sa brosse à dents;
- Pour appuyer les messages d'éducation à la nutrition qu'il aura appris à l'école.

En vous remerciant par avance de votre aide et restant à l'écoute de vos questions et suggestions, nous vous prions de recevoir, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.



Cher parents,

L'an dernier, vos enfants ont apporté, préparé, planté et mangé des fruits à l'école. Ils peuvent également se brosser les dents après le déjeuner à la cantine depuis 2020.

Cette année, nous allons continuer à travailler sur l'alimentation et l'hygiène.

Les objectifs sont de varier l'alimentation et de comprendre l'importance de l'exercice physique.

Par ailleurs, en concertation avec les autres enseignants de maternelle, le goûter qui avait lieu à 9h sera remplacé par un goûter à 14h15 l'après-midi.

Merci,  
Léa

<sup>1</sup> Séquence construite à partir d'[une proposition de la fondation « La main à la pâte »](#)

## 2.1 Séance 1 : tous pareils, tous différents ?

### 1- Objectif de la séance

Prendre conscience de la diversité des morphologies et respecter les différences.

### 2- Matériel à prévoir

- pèse-personnes (plusieurs si possible ou de différents types, mécanique, électronique) ;
- aimants ou pâte adhésive ;
- facultatif : photocopie d'une courbe de poids d'un carnet de santé ;
- pour chaque groupe de 3 élèves :
  - pour la 1ère méthode de mesure de la taille : 1 toise (bande de papier étalonnée tous les 5 cm), 1 crayon ;
  - pour la 2ème méthode de mesure de la taille : 1 rouleau de papier toilette, 1 feutre, 1 paire de ciseaux (à bouts ronds).

### 3- Activité 1 : prendre conscience de la diversité des morphologies et respecter les différences

L'objectif de cette première activité est d'amener les enfants à prendre conscience qu'ils sont tous différents physiquement, en particulier concernant leur taille et leur poids, mais qu'ils doivent se respecter mutuellement quel que soit leur aspect physique.

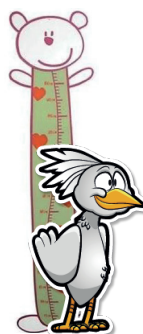
**Constituer des groupes** de 3 ou 4 élèves.

**Inviter les élèves à s'observer** les uns les autres et leur demander : « À votre avis, est-ce que nous sommes tous pareils ou tous différents ? » L'enseignant/e note les réponses en 2 colonnes sur une affiche sous forme de mots ou/et de croquis/photos. Les réponses attendues sont :

Différences	Points communs
Taille	Tête
Couleur de la peau	Tronc
Couleur et nature des cheveux	Deux bras
Couleur des yeux	Deux jambes
Poids	Deux yeux
Force	Une bouche
Voix	Un nez
Prénoms	Deux oreilles
Dents...	

Si les élèves n'évoquent pas la taille et le poids, l'enseignant/e pourra les guider : « Vous êtes certainement déjà allé chez le médecin, vous a-t-il mesurés et pesés ? », « Tous les enfants ont-ils la même taille ? le même poids ? »

Cette séance peut être également l'occasion de présenter un carnet de santé pour montrer qu'il sert notamment au suivi de la croissance (courbes de poids, taille, circonférence crânienne). Attention, ne pas montrer en classe le carnet de santé d'un élève pour respecter l'anonymat et la confidentialité d'un document médical mais également pour éviter toute stigmatisation. Utiliser de préférence un carnet de santé « anonyme ». On peut aussi suggérer aux enfants de regarder leur propre carnet de santé le soir-même, chez eux en compagnie de leurs parents.



#### 4- Activité 2 : comment savoir si on grandit ?

Pour répondre à cette question, l'enseignant/e amène les élèves à proposer la mesure de la taille de chacun. Il leur demande comment réaliser de telles mesures. « Avec quels instruments ? Comment s'appellent-ils ? Comment s'affichent les mesures de taille ? Avec des nombres ? » Pour enrichir cette discussion, on pourra prévoir de présenter aux enfants plusieurs types de toises.

Attention, pour éviter toute stigmatisation, ne pas marquer le nom des élèves sur les mesures de poids et de taille.

##### 1. Mesure de la taille

L'enseignant/e montre le matériel apporté et demande aux enfants d'élaborer oralement un protocole de mesure de la taille à partir de ces outils : « Avec ce matériel, pourrez-vous mesurer votre taille ? Comment feriez-vous ? » Avant de lancer les activités, ne pas hésiter à demander à un élève (ou un groupe d'élèves) de faire une démonstration de l'activité à mener en autonomie pour s'assurer que les consignes ont été parfaitement comprises.

Deux techniques de mesures sont proposées.

Mesurer la taille	Méthode 1	Méthode 2
<b>Matériel disponible</b>	1 toise (bande de papier étalonnée tous les 5 cm), 1 crayon.	1 rouleau de papier toilette, 1 feutre, 1 paire de ciseaux à bouts ronds.
<b>Par groupe de 3 élèves</b>	Pour chaque groupe, une toise verticale (bande de papier) est fixée au mur de la classe. Les tailles sont marquées d'un trait de crayon sur la bande de papier : le premier enfant se tient debout contre la toise, le second pose un livre sur la tête du premier pour permettre au troisième de tracer la taille sur la bande. Il est conseillé à l'enseignant/e d'étalonner au préalable les toises (de 5 en 5 cm) ou bien de fixer un mètre ruban de couturière à côté de la toise pour permettre une lecture des nombres et une mesure plus précise.	Pour chaque groupe, une toise horizontale (rouleau de papier toilette) est posée sur le sol. Les tailles sont marquées d'un trait de feutre sur la bande de papier : le premier s'allonge, le second tient l'extrémité du rouleau de papier à la hauteur des pieds de l'enfant allongé, le troisième trace la taille sur la bande de papier puis la découpe. Chaque bande de papier est ensuite fixée au tableau.
<b>Remarque</b>	Cette méthode favorise l'étude des grandeurs et de leur mesure. Cette activité peut être reproduite au cours de l'année et par comparaison des toises, observer l'évolution des tailles des élèves.	Cette méthode est plus ludique et simple à utiliser par de jeunes enfants mais les mesures sont moins précises.

##### 2. Mesure du poids

Chaque enfant passe à tour de rôle sur une balance. Le poids indiqué est noté sur un papier qui sera fixé au tableau. Le vocabulaire courant confond poids et masse mais il n'est pas utile d'aborder cette distinction à l'école maternelle, ces notions étant trop complexes pour être définies avec de si jeunes élèves.

Mettre en commun les résultats.

En observant la longueur des bandes de papier ou les marques sur les toises (mesure de la taille), en énonçant les nombres inscrits sur les papiers (mesure du poids), les enfants peuvent constater une variété des mesures (entre des tailles et des poids différents) ou une similitude (avec des tailles ou des poids identiques).

La lecture des résultats permet à l'enseignant/e de sensibiliser ses élèves à la diversité des morphologies et au respect des différences.

On conclut que : « Les êtres humains n'ont pas tous la même taille ni le même poids. ».

On conserve ces mesures anonymes en réalisant deux panneaux : le premier avec les toises, le second, avec les poids.



Source : [site.mangerbouger.passerelles.info](http://site.mangerbouger.passerelles.info)



## GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

*Les êtres humains n'ont pas tous la même taille ni le même poids.*

### 5- Des prolongements possibles

#### 1. Diversité des êtres humains

- Étudier le lien entre l'origine géographique et la couleur de peau.

Bibliographie :

*Vivre avec le Soleil, guide de l'enseignant, cycle 3, David Wilgenbus, Pierre Césarini, Dominique Bense, collection « Passerelle », éditions Hatier, 2005.*

*Sensibiliser les enfants aux risques liés au Soleil et leur apprendre à adopter des mesures de protection efficace.*

- Réaliser un panneau mural à partir de personnages variés découpés dans des revues.

*Bibliographie : Cinq milliards de visages, Spice Peter, éditions École des Loisirs, 1981.*

*Pour découvrir la diversité des peuples.*

#### 2. À la découverte du corps

- L'évolution de l'apparence des élèves sur une photographie de la classe prise par l'enseignant/e à différentes périodes au cours de l'année, l'empreinte du pied qui grandit et oblige à changer de chaussures, les habits qui deviennent trop petits, l'observation de photos à différentes étapes (le bébé dans les bras, à quatre pattes, qui marche, qui va à la crèche, à l'école...).

- Constater les grandes étapes de la vie dans les albums photos familiaux, la perte des dents de lait (GS)...

Bibliographie :

*À la découverte du corps et de la santé, apprendre à l'École maternelle, Bernadette Bornancin, Michel Bornancin et Danielle Moulary, éditions Delagrave, pédagogie et formation, 2002.*

*Cet ouvrage est consacré à la connaissance du corps humain et de la santé, dans ses différents aspects, souvent délicats à intégrer par de très jeunes enfants. Divers sujets sont proposés comme les rythmes de la journée, l'hygiène quotidienne, l'acceptation des différences...).*

## 2.2 Séance 2 : que se passe-t-il quand on bouge ?

### 1- Objectif de la séance

- Distinguer activité et inactivité physiques.
- Ressentir les modifications du corps quand on bouge.

### 2- Matériel à prévoir

- papier absorbant,
- papier pour réaliser des affiches,
- feutres.

Prévoir de mener cette séance dans la cour, sous le préau ou dans la salle de sport.


Il est préférable de scinder cette séance en deux temps : 1 heure pour mener les activités à l'extérieur, 30 minutes pour rédiger les traces écrites en classe.

### 3- Activité 3 : distinguer activité et inactivité physiques

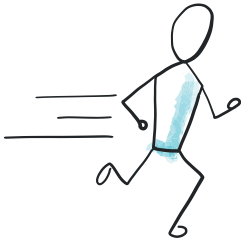
**Objectif** : être capable de citer des situations où l'on ne bouge pas et où l'on bouge.

Pour faire prendre conscience aux élèves de la distinction entre activité physique et inactivité physique, demander : « *Pouvez-vous nommer des situations où l'on bouge et d'autres où l'on ne bouge pas ?* » L'enseignant/e note les réponses en 2 colonnes sur une affiche sous forme de mots ou/et de croquis.

Les réponses attendues :



Situations où l'on ne bouge pas	Situations où l'on bouge
En regardant la télévision	En allant à l'école à pied ou à vélo
En jouant aux jeux vidéo	Au sport
Devant l'ordinateur	En jouant dehors
En voyageant dans une voiture	En se promenant
Quand on lit	
Quand on dort...	



#### 1. Observer les modifications du corps après une activité physique

Dans le but d'observer les modifications du corps après une activité physique, l'enseignant/e propose à sa classe de pratiquer pendant cinq minutes une activité physique (petite course, série de flexions, saut à la corde...). Demander aux élèves de réfléchir sur ce qui se passe quand ils pratiquent une activité physique : « *Avez-vous observé des modifications ou des réactions de votre corps, par exemple après avoir couru ou sauté ?* » Les propositions suivantes peuvent être évoquées par les enfants : on a chaud, soif, on respire plus vite, on s'essouffle, le cœur bat plus vite, on est fatigué, le visage rougit...

#### 2. Étudier les modifications du corps après une activité physique

Proposer d'étudier les modifications dans le fonctionnement du corps après une activité physique. Par exemple, poser les questions suivantes : « *Comment peut-on faire pour savoir que l'on transpire ? Que notre cœur bat plus vite ?* »

Pour répondre à ces questions, l'enseignant/e amène les élèves à évoquer diverses expériences très simples (qui font souvent partie de leur vécu quotidien) permettant de mesurer les réactions du corps :

si on transpire, on peut recueillir la transpiration sur un mouchoir en papier ;

- si on est essoufflé, on peut sentir le souffle en mettant la main devant la bouche ;
- si le cœur bat plus vite, on peut écouter les battements cardiaques avec l'oreille collée ou en posant sa main sur la poitrine. On peut aussi mesurer son pouls en plaquant le doigt sur une artère du cou mais cette méthode est plus difficile pour de jeunes enfants.

Répartir les élèves par petits groupes de deux et proposer à l'ensemble des groupes de réaliser la même expérience (par exemple, celle sur la transpiration ou celle sur l'essoufflement) puis de comparer les résultats (discussion collective) avant de passer à l'expérience suivante (par exemple, celle des battements du cœur).

Pour mener à bien les expériences évoquées, les élèves vont devoir à nouveau pratiquer une activité physique pendant cinq minutes et comparer ce qui se passe quand ils bougent, puis quand ils restent au repos pendant quelques minutes, en particulier pour les battements du cœur. Après chaque série d'expériences, les résultats obtenus par les différents groupes sont mutualisés.

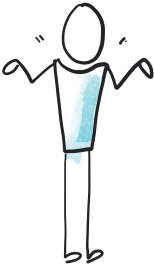



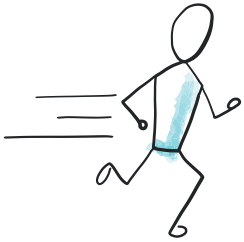
### Une élève écoute les battements du cœur.



Source : [site.mangerbouger.passerelles.info](http://site.mangerbouger.passerelles.info)

### 3. Noter les observations en classe

Un panneau collectif représentant des personnages en activité physique et en inactivité physique peut être réalisé et affiché dans la classe pour renforcer les notions abordées (les personnages peuvent être découpés dans des revues). Pour enrichir le vocabulaire des élèves, l'enseignant/e note le verbe correspondant aux actions représentées par chaque image.

Situations où l'on ne bouge pas	Situations où l'on bouge
 	  



### GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

***Bouger, c'est marcher, courir, sauter, nager... Ne pas bouger, c'est rester immobile, par exemple, regarder la télévision ou faire de l'ordinateur...***

***Quand je bouge, mon cœur bat plus vite, mon souffle est plus rapide et je transpire...***



#### 4- Des prolongements possibles

##### Jouer au memory des activités

Projet alimentation – école de Fayaoué – Léa – 2021.



#### 1. Diversité du monde vivant

Observer les modes de locomotion d'animaux familiers élevés dans la classe ou amenés par les élèves. Ce travail d'observation peut être complété par une visite au zoo, à la ferme...

Bibliographie :

*C'est un veau qui compare la conduite d'un animal et d'un enfant*, CD audio *Fabulettes pour enfants*, Anne Sylvestre.

#### 2. Le corps de l'enfant :

#### 3. Trouver les articulations de son corps, observer des radiographies, fabriquer un pantin articulé.

Bibliographie :

*Les lunettes à voir le squelette*, Renaud Chabrier et Gérald Stehr, Collection Archimède, Éditions l'École des loisirs.

- *J'observe le corps humain*, Collection Mes premières découvertes, Éditions Gallimard Jeunesse.

- Observer les ancêtres du cinéma pour animer des images comme le [zootrope](#), le [thaumatrope](#).
- Les images animées : fabriquer un livre animé, un [folioscope](#).

Le folioscope est un livret de dessins qui, feuilleté rapidement, procure un effet d'animation. C'est l'ancêtre du cinéma et de la vidéo. Crée ton propre folioscope en découpant et reliant les feuillets en petit carnet. Découvre ton mini film en feuilletant rapidement ton folioscope.



## 2.3 Séance 3 : à quoi ça sert de bouger ?



### TÉMOIGNAGE

« C'est une séance qui a été un peu difficile pour nos élèves. On n'avait pas de podomètre. Ils ont eu du mal à faire le lien entre activité physique et dépense énergétique. »

Comme à la séance précédente, proposer à la classe de pratiquer une activité physique (marcher, courir, sauter). Prévoir de mener cette séance dans la cour, sous le préau ou dans la salle de sport. L'utilisation d'un ou plusieurs podomètres peut enrichir cette séance, mais elle n'est pas indispensable.

#### 1- Objectif de la séance

Découvrir le lien entre activité physique et dépense énergétique.

#### 2- Matériel à prévoir

- chronomètre,
- une affiche vierge partagée en deux colonnes (marche et course),
- un feutre.

#### 3- Activité 4 : découvrir le lien entre activité physique et dépense énergétique.

##### 1. Être capable de dire ce que l'on a observé

L'enseignant/e invite les élèves à revenir sur la séance précédente. Il leur demande ce qu'on entend par une « activité physique » et les modifications qu'ils ont pu observer dans le fonctionnement du corps lors d'un exercice physique.

##### 2. Prendre conscience du lien entre activité physique et dépense énergétique

L'enseignant/e a pour objectif d'amener les enfants à prendre conscience du lien entre activité physique et dépense énergétique : « À votre avis, dans quelle activité, se dépense-t-on le plus ? En courant ou en marchant ? »

Au cours du débat, demander aux élèves d'argumenter et d'imaginer des expériences pour vérifier leurs réponses. Les guider vers le comptage et la comparaison du nombre de pas effectués lors d'une course et lors d'une marche.

Si l'enseignant/e a pu se procurer un podomètre, il le présente à la classe : « À quoi peut servir cet instrument de mesure ? ». (Cet instrument est utilisé pour mesurer le nombre de pas quand on bouge.)

##### Compter le nombre de pas effectués lors d'activités de marche et de course

Tous les élèves vont pratiquer la même activité physique (marcher ou courir) pendant la même durée (par exemple, 10 secondes) : les enfants comptent « dans leur tête » le nombre de pas effectués puis les résultats obtenus sont notés sur une affiche. On répète le même protocole avec l'activité de course en veillant à ce que la durée soit la même.

Si la classe possède un ou plusieurs podomètres, les enfants les portent à tour de rôle et on change d'élève toutes les 10 secondes environ. Le podomètre permet de vérifier la cohérence des résultats des élèves qui comptent « dans leur tête ».

Pour éviter l'aspect répétitif de l'exercice, on peut suggérer de varier les allures, de faire des petits pas, des grands pas, des sauts sur place, une course en sautillant...

##### 3. Comparer le nombre de pas effectués lors d'activités de marche et de course

À partir du recueil des résultats notés sur une affiche, les élèves peuvent remarquer qu'il y a une différence entre les mesures correspondant à la course et celles correspondant à la marche : « Les résultats concernant la course sont plus élevés que ceux de la marche car lorsque l'on court, pendant une même durée, on fait plus de pas que lorsque l'on marche. »

Amener les élèves à observer que « plus on fait de pas, plus on se dépense. Et plus on se dépense, plus on consomme de carburant. » « Mais quel est le carburant d'un élève ? » Pour les voitures, le carburant, c'est l'essence, pour toi, c'est ce que tu manges. En cycle 1, il n'est pas souhaitable d'essayer d'introduire la notion d'énergie ou de dépense énergétique. Une simple analogie entre la consommation de carburant d'un véhicule et l'utilisation de la nourriture considérée comme « carburant du corps » paraît suffisante.

Sur son cahier d'expériences, chaque élève dessine les activités menées (marche/course), note les résultats et la conclusion collective.

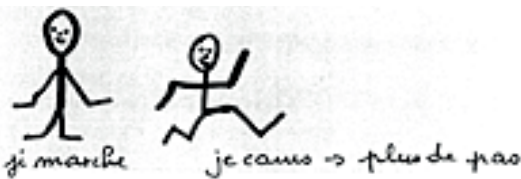
Exemple réalisé par une classe de GS sur le site [mangerbouger.passerelles.info](http://mangerbouger.passerelles.info)

1) Les résultats de l'expérience avec le podomètre

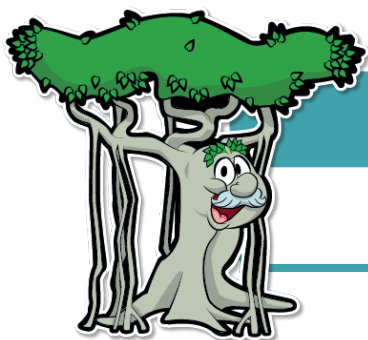
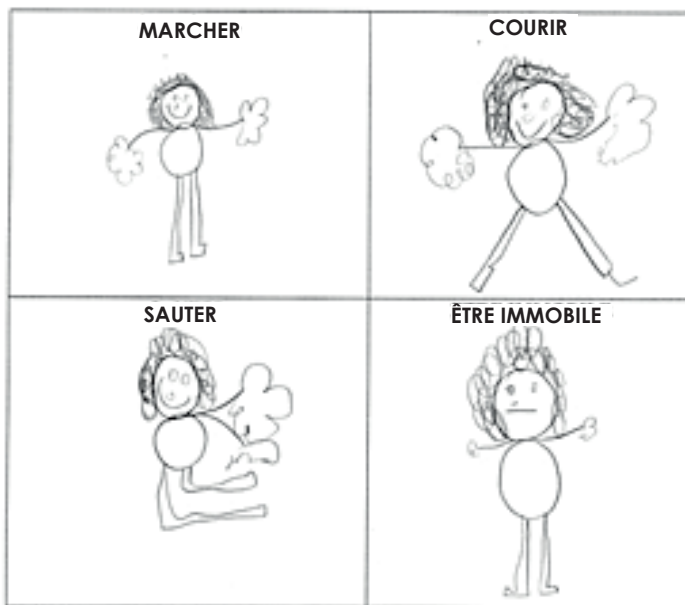
13 JAN 2017

Nombre de pas quand je marche durant 20 secondes	9
Nombre de pas quand je cours durant 20 secondes	43

2) Ce qu'on a compris de l'expérience



3) J'apprends à dessiner des personnages en mouvement



**GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ**  
(affichage, cahier d'activité...)

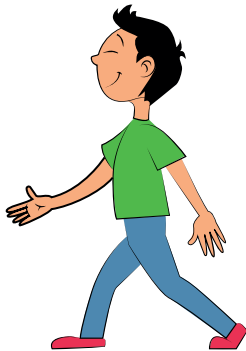
*Plus je bouge, plus je me dépense.*

## 2.4 Séance 4 : évaluation

### 1- Objectif de l'évaluation

- En fin de séquence 1, être capable de faire le lien entre activité physique et dépense énergétique.

### 2- Activité 5 : entoure l'image de l'enfant qui a le plus chaud et qui transpire le plus



## 2.5 Faire la transition entre « Bouger plus » et « Manger mieux »

Cette activité vise à développer la conscience de soi. Elle a pour objectif de faire comprendre aux élèves les déterminants de leur développement et la place qu'ils peuvent y prendre par leurs choix, notamment alimentaires.

### Entrée dans l'activité santé

- Occuper l'espace de la salle en se déplaçant librement.
- Exécuter doucement la série de mouvements suivante :
- tout d'abord se mettre accroupi en boule comme si on voulait se faire le plus petit possible, puis sortir la tête des épaules et regarder autour de soi en tournant doucement la tête, se redresser lentement et se mettre debout tout en s'étirant pour se faire le plus grand possible. Pour terminer, se tenir bien droit, immobile, les yeux fermés. Inspirer et expirer profondément à trois reprises.

**Projeter l'activité sur un écran.** Laisser quelques minutes aux élèves pour observer et découvrir la photographie.



**Demander** à un élève de **décrire l'image**. « 'Prénom', que vois-tu sur cette photo ? ». Réponse attendue : un enfant devant un tableau vert sur lequel sont dessinés des fruits et légumes, des graduations pour mesurer la taille.

**Demander** à un autre élève : « 'Prénom', Quel geste fait le petit garçon ? Que veut-il nous montrer ? ». Réponse attendue : le geste de se mesurer parce qu'il a envie de grandir, ... On peut demander aux élèves de mimer le geste.

**Demander** à un autre élève : « 'Prénom', pourquoi y a-t-il des fruits et légumes dessinés sur le tableau ? ». Réponse attendue : les fruits et les légumes sont bons pour la santé, ils aident à bien grandir, comme le sommeil ou l'activité physique.

**Demander** à un autre élève : « 'Prénom', qui contrôle que tu grandis bien, que tu es en bonne santé ? ». Réponse attendue : le médecin familial ou scolaire, l'infirmière scolaire, peut-être les parents à la maison avec une toise ...

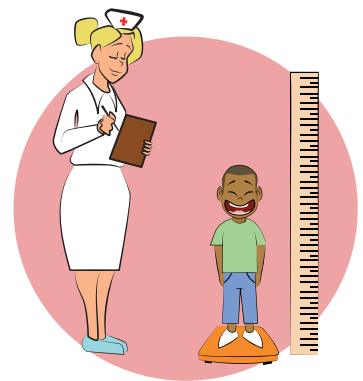
Ma famille



Mon médecin



L'infirmière scolaire



Mon prénom : \_\_\_\_\_

**L'enseignant/e peut prolonger** en réalisant des photos similaires avec les enfants de la classe devant un tableau (ou une affiche) sur lequel ils auront dessiné ou collé des images/dessins de fruits et légumes qu'ils aiment. Les afficher dans la classe.



## GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)


*Pour bien grandir, un enfant a besoin de manger de tout en quantité adaptée selon son âge et les activités qu'il fait. Boire de l'eau et respirer de l'air de bonne qualité l'aide à rester en bonne santé. Lorsqu'il en a besoin, un adulte l'accompagne chez le docteur.*

Une activité proposée aux élèves de l'école de Fayaoue par Léa en 2021.

### JE MANGE POUR

 <p>Me faire plaisir</p>	 <p>Être avec ma famille</p>
 <p>Grandir</p>	 <p>Avoir de l'énergie</p>
 <p>Ne plus avoir faim</p>	 <p>Fêter un anniversaire</p>
 <p>Être heureux</p>	 <p>M'occuper</p>

### JE MANGE POUR AVOIR DE L'ÉNERGIE

<p>Je bouge : mon cœur bat plus vite, je transpire, je respire</p> 	<p>Je ne bouge pas</p>

Dossier alimentation créé par Léa P. 2021



### 3. Séquence 2 : « Manger mieux »

Dans cette séquence « Manger mieux », une activité de tri des aliments selon les goûts alimentaires de chacun (j'aime/je n'aime pas) permet aux élèves de prendre conscience qu'ils ont tendance à ne pas privilégier une alimentation diversifiée et à préférer, notamment, les produits gras et sucrés. En étudiant les publicités alimentaires (magazines, télévision, etc.), les enfants découvrent l'influence qu'elles peuvent avoir sur leur comportement alimentaire. En observant et en dégustant divers fruits et légumes, les enfants apprennent à les identifier, à les représenter (dessin d'observation) et enrichissent aussi leurs aptitudes sensorielles. Des repères de consommation alimentaires sont abordés afin de sensibiliser les élèves à l'importance de manger des fruits et des légumes. En comparant la tache laissée sur une feuille de papier par divers aliments gras ou non (papier translucide ou pas), les élèves apprennent à repérer les aliments contenant des matières grasses. Ils découvrent que certains de ces aliments sont très appréciés par les enfants et qu'il est conseillé d'en limiter la consommation. À travers le « jeu des intrus », les élèves identifient les différents repas d'une journée et leur chronologie. Ils prennent conscience de la distinction entre repas et grignotage. Une séance optionnelle propose à la classe de réaliser une recette de cuisine (au choix de l'enseignant/e) et de déguster le plat réalisé.

#### 3.1 Séance 5 : à chacun ses goûts !

Quelques jours avant la séance, demander aux familles de collecter des publicités alimentaires, par exemple des brochures publicitaires distribuées par les grandes surfaces. Prévoir aussi une photocopie au format A3 du tableau des repères nutritionnels pour les enfants.

##### 1- Objectifs de la séance

- Introduire à la notion d'alimentation diversifiée.
- Prendre conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires.

##### 2- Matériel à prévoir

- une affiche avec des repères nutritionnels adaptés aux enfants de Nouvelle-Calédonie ou le document 1 ci-dessous (Recommandations ASS-NC),
- publicités alimentaires,
- pour chaque élève : 2 feuilles, colle, paire de ciseaux.

#### Document 1 : repères nutritionnels



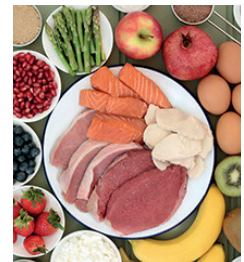
**Aliments protecteurs** : légumes, fruits...



Et surtout, je bois de l'eau !  
C'est la seule boisson  
indispensable à la vie



**Aliments énergétiques** : féculents, tubercules, légumes secs...



**Aliments constructeurs** :  
viandes, poissons, œufs et produits laitiers...



Pour un repas équilibré,  
je rajoute un fruit ou un  
produit laitier pour le  
dessert.

### 3- Activité 6 : que mangeons-nous ?

L'objectif de cette activité est d'introduire à la notion d'alimentation diversifiée et de faire prendre conscience aux élèves du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires.

#### 1. La situation de départ

L'enseignant/e invite les élèves à observer les aliments et les boissons figurant sur les publicités alimentaires qu'ils ont apportées pour :

reconnaître, comparer et nommer les aliments et les boissons ;

- identifier l'origine des aliments, en particulier animale ou végétale ;
- évoquer les différents goûts des aliments, salé, sucré, acide, amer.

L'enseignant/e demande à ses élèves de se rappeler la conclusion de la séance 1 « Tous pareils ou tous différents ? » au cours de laquelle ils avaient constaté que nous sommes tous différents physiquement. Qu'en est-il des préférences alimentaires ? « Avons-nous tous les mêmes goûts ? Aimons-nous tous manger les mêmes aliments ? ».

Les élèves s'expriment sur leurs choix alimentaires personnels. Certains peuvent aussi évoquer des régimes alimentaires particuliers (sans porc, végétarien, sans gluten, etc.).

#### 2. Trier les aliments en fonction de ses goûts

À la suite de la discussion, l'enseignant/e propose à chaque élève de trier des publicités selon le critère « j'aime » ou « je n'aime pas » pour regrouper, d'une part, les aliments qu'il préfère manger et, d'autre part, ceux qu'il déteste. Pendant une quinzaine de minutes, chaque élève découpe les publicités et les colle sur deux feuilles différentes : une feuille pour les aliments « J'aime » et une deuxième feuille, pour les aliments « Je n'aime pas ». Au préalable, la classe choisira deux pictogrammes pour distinguer les feuilles, par exemple, un cœur pour « j'aime » et un cœur barré pour « je n'aime pas ».



Un élève de GS colle diverses publicités découpées  
Source : [mangerbouger.passerelles.info](http://mangerbouger.passerelles.info)

École Fayaoue – Classe de Léa - 2021

## MON ALIMENTATION ET MOI

Je me dessine en train de manger

Je m'appelle

### MOI ET LA NOURRITURE

Dessine et parle avec tes amis

MON PLAT PRÉFÉRÉ

CE QUE J'ADORE MANGER

JE SUIS ALLERGIQUE

JE N'AI JAMAIS MANGÉ

MA BOISSON PRÉFÉRÉE

CE QUE JE DÉTESTE MANGER

JE VEUX MANGER MAINTENANT

Dossier alimentation créé par Léa P. 2021

### 3. Mettre en commun et comparer les tris d'aliments

Les élèves affichent leurs feuilles au tableau selon les tris effectués. Ils peuvent alors remarquer leur tendance à préférer le même type d'aliments (notamment, les produits sucrés) et leur tendance à privilégier un petit nombre d'aliments, ce qui correspond à une alimentation peu diversifiée. Puis en évoquant les repères nutritionnels (utiliser une affiche ou le document 1 ci-dessus photocopié au préalable), l'enseignant/e leur explique qu'aucun aliment n'est mauvais pour la santé ni interdit mais que les médecins recommandent une alimentation variée tout en limitant la consommation de certains aliments (notamment gras et sucrés) tandis que d'autres sont à privilégier.



#### TÉMOIGNAGE

« Un petit peu compliqué pour notre public... »

### 4. Développer son esprit critique sur la publicité alimentaire (GS)

En s'appuyant sur les publicités apportées, l'enseignant/e prolonge cette activité par une sensibilisation des élèves, jeunes consommateurs, à l'influence de la publicité sur leurs comportements alimentaires : « À votre avis, dans les publicités alimentaires, quels sont les aliments que l'on retrouve le plus souvent ? »

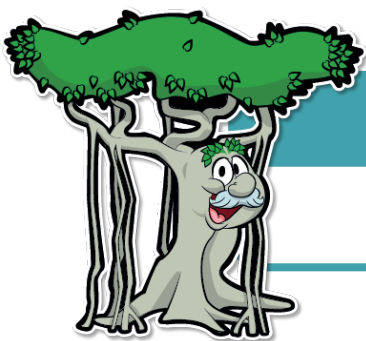
« À l'inverse, quels sont les aliments que l'on ne voit presque jamais ? ». Les élèves listent oralement les aliments, ceux qui sont privilégiés et ceux qui ne le sont pas du tout.

Compléter cette approche par une discussion sur la publicité alimentaire à la télévision :

« Quels types de produits alimentaires montrent les publicités à la télévision ? Quelle est votre réaction face aux publicités (envie, frustration, caprice...) ? Demandez-vous à vos parents d'acheter le produit ? Êtes-vous parfois déçus ? Souvent ? Toujours ? ». On peut aussi demander aux enfants de mener une petite enquête à la maison en notant (ou dessinant) les aliments montrés lors des spots publicitaires. Pour les plus jeunes, les parents sont associés et aident leurs enfants à réaliser ce travail. Une affiche collective peut être réalisée à partir de ces dessins pour mettre en évidence les aliments ciblés par la publicité télévisuelle.

### 5. Trace écrite

Dans le cahier d'expériences, chaque élève colle ses feuilles « J'aime / Je n'aime pas » et recopie ou colle la phrase de conclusion. Il peut aussi y ajouter le résultat de son enquête sur les publicités alimentaires télévisuelles.



#### GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

**Pour me nourrir, je dois manger de tout  
et ne pas me laisser influencer par la publicité.**

## 4- Prolongements possibles

### 1. Proposer des lectures d'albums en lien avec l'alimentation.

Par exemples :

*Trop bon ! Bien se nourrir pour bien grandir*, Sylvie Girardet et Puig Rosado, collection Citoyens en herbe, éditions Hatier, 2006.

*Cinq petites fables qui nous dévoilent les secrets des aliments et nous montrent comment bien se nourrir pour bien grandir.*

- *Lili n'aime que les frites*, Dominique Saint Mars et Serge Bloch, collection Ainsi va la vie, éditions Calligram, 2004.

*Ce petit livre sur la nourriture montre que le calme et la bonne humeur autour de la table sont parfois aussi importants que ce qu'il y a dans son assiette!*

- *Manger équilibré*, C. Llewelyn, M. Gondon, collection Pourquoi je dois..., Gamma, 2004.

### 2. Réfléchir à l'hygiène et la sécurité alimentaire :

### 3. Observer la tenue des cuisiniers (toque, gants, blouse, tabliers), comparer les différentes techniques de conservation et de conditionnement des aliments employés de nos jours (déshydratation, surgélation) et autrefois (salaison, fumaison).

- Collecter des emballages de produits alimentaires, les trier en fonction du lieu de rangement (placard, frigo, congélateur) et aborder les règles à respecter (date de péremption, chaîne du froid...).

Bibliographie :

Voir note du 3 janvier 2002 sur La sécurité des aliments, *Les bons gestes pour assurer la sécurité alimentaire lors de l'élaboration d'aliments dans les classes.*

- Pour l'enseignant/e ou les familles, consulter le site [Santé pour tous de l'ASSNC](#) ou le site [Manger Bouger](#) de Santé Publique France.

### 3.2 Séance 6 : combien de fruits et de légumes par jour ?

Quelques jours avant la séance, demander aux familles de collecter des fruits et des légumes. Compléter cette collection par quelques fruits exotiques afin d'enrichir la découverte sensorielle par des aliments peu familiers.

Cette séance se déroule en deux phases. Lors de la première phase, les aliments sont présentés entiers afin d'être observés et dessinés; lors de la seconde, ils sont découpés pour être mangés. Entre les deux phases, l'enseignant/e prépare les fruits et légumes pour la dégustation.

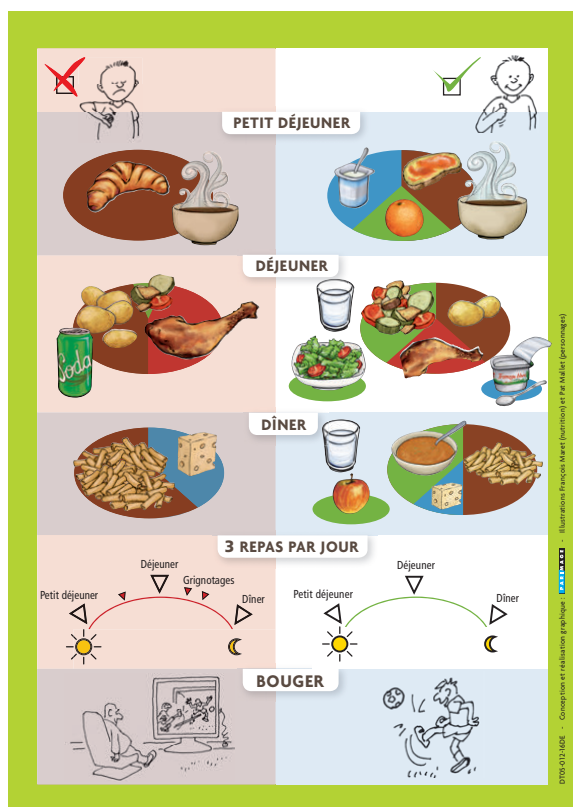
#### 1- Objectifs de la séance

- Sensibiliser à l'importance de manger des fruits et des légumes.
- Identifier, nommer et goûter des fruits et des légumes.

#### 2- Matériel à prévoir

- Les repères de consommation : document 1 de la séance 5 + document 2.
- Document 3 : étiquettes de fruits et légumes (ce document peut être reproduit en deux exemplaires pour faire un jeu de memory qui pourra être utilisé en atelier).

### Document 2 : les repères nutritionnels sur une journée



Sources :

IREPS Réunion <http://www.irepsreunion.org/centrededocs/nutrition/64-manger-bouger-c-est-la-sante.html>

ASSNC <https://www.facebook.com/mangemieuxbougeplus/photos/que-faire-si-je-veux-mieux-ma%C3%A9triser-ma-prise-de-poids-1-jadopte-un-rythme-de-re/1188481517923428/>

### Document 3 : étiquettes de fruits et légumes

mangue 	carambole 	banane 	courgette 
litchis 	fruit à pain 	mandarine 	navet 
vanille 	ananas 	orange 	oignon 
pomme kanak 	papaye 	chou kanak 	patate douce 
pomme liane 	pomme-cannelle 	citrouille 	taro 
citron 	goyave 	igname 	tomate 
noix de coco 	pitaya 	manioc 	poivron 
corossol 	pamplemousse 	pomme de terre 	haricot 

### 3- Activité 7 : les repères de consommation

#### 1. La situation de départ

Demander de rechercher parmi les feuilles « J'aime » de la séance précédente, celles où figurent des fruits ou des légumes. Essayer, par quelques questions simples, d'évaluer le niveau de consommation de fruits et de légumes des enfants. « Quels fruits ou légumes aimez-vous ? En mangez-vous tous les jours (crus, cuits, frais, surgelés, en conserve) ? À chaque repas ? Mangez-vous des fruits au petit déjeuner, au goûter ? » « Savez-vous combien de (portions de) fruits et de légumes il faut manger par jour, au minimum ? »

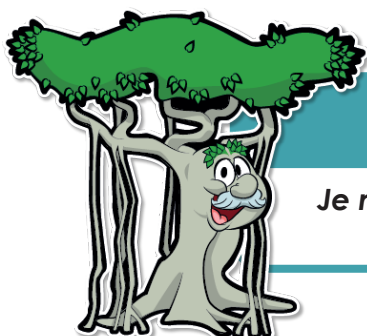
Ce peut être l'occasion de définir la notion de portion :

[Le petit guide pour manger mieux et bouger plus](#) édité par l'ASS-NC donne des indications de portion en lien avec la taille de la main (page 5 sur le site). Pour une estimation des besoins de enfants en protéines, en fruits et légumes, on peut s'appuyer aussi sur les données du [PNNS](#).

**4 GROUPES D'ALIMENTS POUR MANGER MIEUX**

- ALIMENTS PROTÉCTEURS**  
Fruits et légumes  
▶ Ils apportent de l'eau, des fibres, des vitamines, des antioxydants, et des minéraux et ont un rôle protecteur contre les maladies.  
▶ Ils sont pauvres en calories  
▶ Il est recommandé de consommer 6 poignées par jour de fruits et légumes variés (dont, au minimum, 3 de légumes), qu'il soient frais, crus ou cuits, surgelés, en conserve, en compote sans sucre ajouté...  
*x6*
- ALIMENTS CONSTRUCTEURS**  
Viandes, poissons, oeufs et produits laitiers  
▶ Ils apportent des protéines qui permettent le développement et l'entretien des muscles. Le calcium des produits laitiers participe à la croissance et à l'entretien des os.  
▶ Il est recommandé d'en consommer 1 à 2 fois par jour, l'équivalent d'une paume de main par jour.  
*x2*
- ALIMENTS ÉNERGETIQUES**  
Fécules, tubercules et légumes secs  
▶ Ils apportent des glucides complexes qui permettent à notre corps d'avoir l'énergie dont il a besoin.  
▶ Il est recommandé d'en consommer de 6 poignées par jour, à adapter selon son activité physique et sa faim.  
*x6*
- ALIMENTS À LIMITER**  
Produits trop sucrés, gras et salés  
▶ Ils sont très caloriques, consommer de manière excessive et régulière, ils peuvent entraîner de graves maladies.  
▶ Le fait maison est à privilégier.  
*x2*

Expliquer aux élèves, en utilisant le document 3 des repères nutritionnels, que les médecins recommandent de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour car ces aliments jouent un rôle très important dans le fonctionnement de l'organisme, notamment l'organisme en croissance. Compter les portions de fruits et légumes sur les différentes affiches. Attention, le document 1 est donné pour un repas. Proposer alors à la classe de découvrir et de goûter de nombreux fruits et légumes pour avoir envie d'en manger davantage.



#### GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

**Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes par jour pour être en bonne santé.**

## 2. Trier des fruits et des légumes

Demander aux élèves de répartir les produits qu'ils ont apportés sur deux tables : l'une pour les fruits et l'autre pour les légumes. On peut compléter cet échantillon en montrant ce qui a été apporté par l'enseignant/e.

Inviter la classe à nommer et à décrire les fruits et légumes (poids, taille, forme, texture, couleur, odeur) et à constater leur grande variété. Cette exploration est guidée : proposer aux élèves de soupeser chaque objet, de les passer sur leurs joues pour mieux découvrir leur texture, de les sentir... Cette activité permet aussi de repérer les fruits qui ne sont pas connus des élèves ou ceux qu'ils confondent (par exemple, mandarine et orange).

Ne pas évoquer ici la définition scientifique des termes « fruit » et « légume » (par exemple, la tomate et la courgette sont des fruits au sens botanique). Se limiter au vocabulaire courant qui distingue les fruits et les légumes selon leur utilisation culinaire.

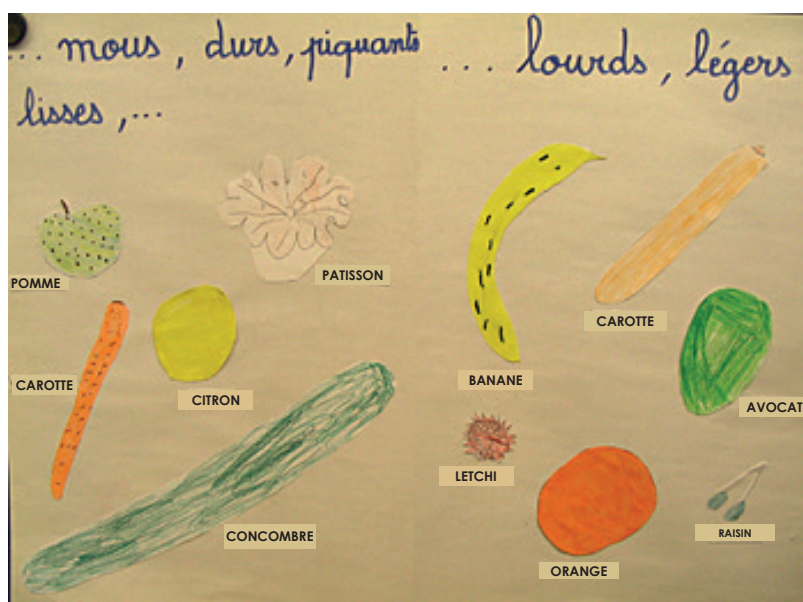
## 3. Observer et dessiner un fruit et un légume frais

Parmi les fruits et légumes apportés, demander à chaque élève de choisir un fruit et un légume qu'il souhaiterait manger dans une journée, de les dessiner sur son cahier d'expériences et d'écrire leur nom (jeu d'étiquettes, voir Document 3).

Il est important de préciser aux élèves que le dessin doit permettre de reconnaître les fruits et légumes choisis. Un dessin d'observation doit donc ressembler à la réalité : il faut reproduire le plus fidèlement possible la forme, les proportions, la couleur et les caractéristiques (queue, taches...).

Faire expliciter par les élèves les caractéristiques d'un dessin d'observation : il ne doit pas être trop petit, la couleur doit correspondre à la réalité, il n'est pas nécessaire de dessiner d'autres éléments (par exemple, la table, la maîtresse, l'enfant...). On peut proposer de poser l'aliment sur la feuille pour en tracer le contour, la taille et la forme. Une fois les dessins réalisés, chaque élève recopie ou colle le message clé.

En s'appuyant sur ce travail, un panneau collectif représentant des fruits et des légumes peut être réalisé et affiché dans la classe ou dans la cantine pour en encourager quotidiennement la consommation. Exemple d'affichage collectif : [mangerbouger.passerelles.info](http://mangerbouger.passerelles.info)



## 4. Observer et reconnaître des fruits et des légumes préparés pour être mangés

Quelques dessins d'observation réalisés lors de la phase précédente servent de support pour faire le lien entre l'aliment entier (dessiné) et l'aliment coupé :

« Reconnaissez-vous les fruits et les légumes en morceaux ? Comment se nomment-ils ? Pouvez-vous me montrer les fruits et légumes coupés correspondant aux dessins des mêmes aliments entiers ? ». Les élèves peuvent également comparer les noyaux, les pépins, les quartiers d'agrumes... Éplucher quelques fruits et légumes devant les élèves pour leur permettre de découvrir les outils utilisés : « Est-ce que l'on mange la peau ? Comment l'enlever si on ne veut (ou ne doit) pas la manger ? Quels outils utiliser ? »



« Il est important aussi de laver les fruits et les légumes avant de les consommer. Savez-vous comment faire ? » Laisser les élèves s'exprimer librement.

Projeter ou afficher les photographies.

### **5. Rincer les fruits et légumes avant de les consommer**

Cette activité a pour objectif de discuter avec les élèves de la nécessité de laver les fruits et légumes avant de les consommer afin de dégager quelques règles de propreté.

#### **Entrée dans l'activité santé**

Se laver les mains avant de commencer. Se placer en cercle et s'asseoir en tailleur le dos bien droit. L'enseignant donne les explications tout en faisant les gestes en démonstration : joindre les mains l'une contre l'autre et se frotter les paumes des mains comme pour se réchauffer, d'abord doucement puis un peu plus vite. Ensuite, se masser les mains comme si on se les savonnait. Insister successivement sur les différentes parties de la main droite en massant avec le pouce de la main gauche (paume, doigts les uns après les autres, dessus de la main, poignets, etc.) Même chose sur la main gauche. Poser les mains sur les genoux.

Pendant cette activité, l'enseignant interroge un élève puis fait éventuellement compléter ou corriger sa réponse par un autre. On veillera à mettre en place une écoute respectueuse des autres au sein de la classe.



Laisser du temps aux élèves pour les observer attentivement.

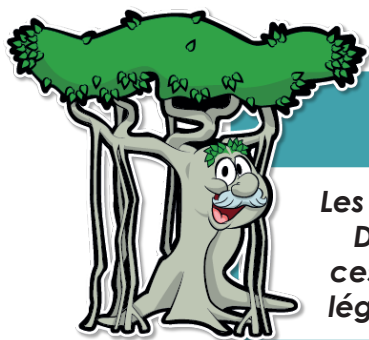
Interroger un élève : « 'Prénom', que vois-tu sur ces photographies ? ». Réponse attendue : des légumes dans l'eau, quelqu'un qui lave des fruits et légumes.

Interroger un autre élève : « 'Prénom', à ton avis, pourquoi est-ce qu'on lave les fruits et les légumes ? » Réponses attendues : pour qu'ils soient propres avant de les manger ou de les cuisiner.

Interroger les élèves sur les différentes manières de nettoyer les fruits et légumes qu'ils connaissent (rinçage sous l'eau courante, trempage, brossage, essuyage, éventuellement ajout de vinaigre ou de bicarbonate dans l'eau de trempage...).

Conclure en disant : « Il est nécessaire de bien nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer. »

L'enseignant qui veut en savoir plus peut consulter la fiche « [Hygiène alimentaire](#) » et la vidéo « [Conseils pour laver les fruits et légumes](#) ».



### **GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ** (affichage, cahier d'activité...)

**Les aliments mal lavés peuvent transmettre certaines maladies. Des gestes simples permettent de limiter la transmission de ces maladies. Il est nécessaire de bien nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer pour rester en bonne santé.**

#### **6. Déguster des fruits et légumes**

Avant de déguster les fruits et légumes, on n'oubliera pas de réinvestir les règles élémentaires d'hygiène apprises par ailleurs (lavage des mains, brossage des dents...), mais aussi de souligner qu'il est très important de laver les fruits et légumes avant de les manger, notamment lorsque l'on mange la peau (pomme, tomate).

Les élèves s'expriment sur ce qu'ils ressentent au sujet des textures (mou, dur), des saveurs (acide, sucré, amer), de leurs goûts personnels (« j'aime, je n'aime pas »).



## 7. Prolongements possibles

### Diversité du vivant

Réaliser des plantations, visiter des vergers. Jeu d'identification avec les fruits, les feuilles et les arbres fruitiers correspondants.

Bibliographie :

*L'enseignement scientifique à l'École maternelle*, Maryline Coquidé-Cantor et André Giordan, collection Pédagogie et formation, éditions Delagrave, 2002.

Voir le chapitre 2 - Autour d'un « coin » : le coin nature et jardinage.

Littérature de jeunesse :

*Toujours rien*, Christian Voltz, édition du Rouergue, 1997.

Point de départ d'expérimentations à propos de la germination d'une graine.

- *Dix petites graines*, R. Brown, collection Gallimard album, éditions Gallimard Jeunesse, 2001.

Livre à compter et documentaire sur la germination d'une graine de tournesol.

### Structuration du temps et de l'espace

- Réaliser des productions en arts plastiques au fil des saisons pour prendre conscience du temps qui passe et des caractéristiques de chaque saison (couleurs, formes, aspects...).
- Élaborer un calendrier du jardinier.
- Étudier le cycle de vie des végétaux en réalisant des plantations.
- Déterminer l'origine d'aliments (compotes, confiture...) que les enfants ont l'habitude de manger et les transformations subies (visite d'une ferme, d'une usine).
- Rechercher les principales régions ou pays de culture de quelques légumes, le rôle du climat, les pratiques culturelles qui permettent de manger des fruits et des légumes toute l'année.

## 3.3 Séance 7 : où sont cachées les graisses ?

Apporter des aliments gras et d'autres non gras et préparer, au préalable, le matériel nécessaire. Il est conseillé de scinder cette séance en deux phases de 30 minutes car les expériences nécessitent un temps de séchage d'environ dix minutes avant la lecture des résultats.

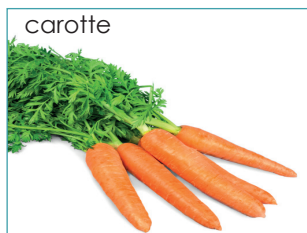
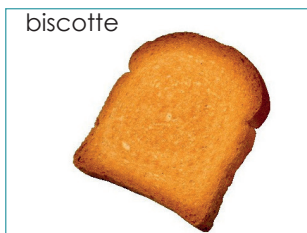
### 1- Objectifs

- Prendre conscience des graisses cachées dans les aliments.
- Limiter la consommation des matières grasses.

### 2- Matériel

- tableau des repères nutritionnels (documents 1 & 2) et document 4 à reproduire pour chaque groupe,
- huile,
- eau,
- pour chaque groupe :
  - deux pipettes compte-goutte ou des bâtonnets (type bâtonnet de glace) ou coton-tige,
    - aliments gras, par exemple beurre, margarine, fromage, chips, viennoiseries, chocolat, noix, saucisson, biscuits d'apéritif,
    - aliments non gras, par exemple fruits, légumes, pain, biscottes, pâtes, riz.

Document 4 : exemples d'étiquettes d'aliments gras / pas gras



### 3- Activité 8 : définir la notion d'aliment gras

#### 1. La situation de départ

L'enseignant/e invite les élèves à observer les aliments disposés sur une table : « Connaissez-vous ces aliments ? Comment s'appellent-ils ? En avez-vous déjà mangé ? ». Il leur demande ensuite : « Parmi ces aliments, y a-t-il des aliments gras ? ». La bouteille d'huile est évidemment désignée par la classe.

#### 2. Comparer l'huile et l'eau

Répartir les enfants en petits groupes. Demander aux enfants de faire, dans leur cahier d'expériences / sur une feuille, une tache d'huile et une tache d'eau (à l'aide de la pipette compte-goutte). L'observation des deux taches permet aux enfants de déterminer l'aspect d'une tache laissée par un corps gras (qui laisse une marque translucide) et par de l'eau (pas de marque translucide après séchage).

Ces aspects n'étant visibles qu'après un petit temps de séchage (une dizaine de minutes), profiter de ce laps de temps pour expliquer aux élèves que certains aliments contiennent des graisses qui sont indispensables pour notre corps mais à consommer en petite quantité. En effet, qu'elles soient d'origine végétale (huile, margarine) ou animale (beurre, crème fraîche, saindoux, graisse d'oie), elles sont toutes très riches en énergie. C'est pourquoi, les médecins conseillent de limiter la consommation des aliments où sont « cachées » des graisses (comme les pâtisseries, viennoiseries, barres chocolatées, produits apéritif, chips, charcuterie...).

On distingue souvent les graisses « visibles » (huile de cuisson ou d'assaisonnement, beurre sur les tartines) des graisses « cachées », soit présentes naturellement dans l'aliment (noix, olive, fromage, etc.), soit ajoutées dans un aliment du commerce (viennoiserie, barre chocolatée, chips, charcuterie ...).

#### 3. Apprendre à repérer les aliments gras

Demander aux élèves : « Comment pourrions-nous faire pour savoir qu'un aliment est gras ? » En s'appuyant sur les activités menées précédemment avec l'huile et l'eau, les élèves proposent de reproduire l'expérience pour tester d'autres aliments. La tache d'huile et la tache d'eau servent de témoins pour permettre aux enfants de comparer les taches laissées, ou non, par les aliments testés. Concernant les aliments qui ne peuvent être prélevés avec un compte-goutte (chips, noix, pâtes,...), l'enseignant/e propose de les frotter (une dizaine de fois) sur le cahier d'expériences ou sur une feuille ou pour le beurre et la margarine d'en prélever un échantillon avec un bâtonnet.

Distribuer aux élèves quelques échantillons d'aliments (avec et sans graisse) et, pour les plus jeunes, un jeu d'étiquettes des aliments gras/pas gras pour les aider à écrire le nom des aliments ou, plus simplement, coller les étiquettes sur le cahier d'expériences.

Avant de mener cette activité, l'élève doit expliquer aux membres de son groupe ce qu'il pense trouver comme résultat (gras ou pas gras). Cette formulation « d'hypothèses » peut engager des débats très riches à l'intérieur de chaque groupe (idées en contradiction avec d'autres) et justifier la « validation » de l'hypothèse par l'expérimentation. En circulant d'un groupe à l'autre, il est essentiel que L'enseignant/e favorise les échanges en incitant chacun de ses élèves à prendre la parole.

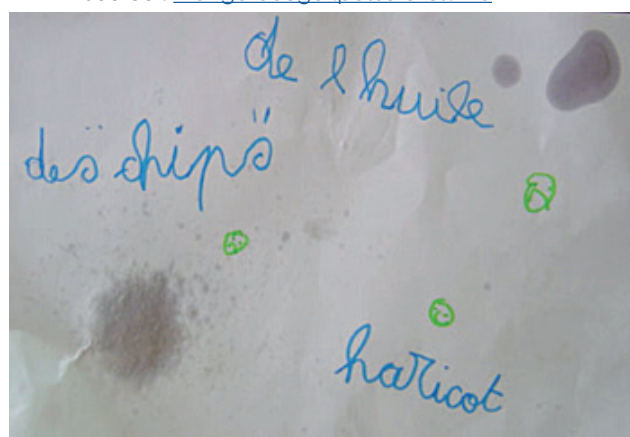
#### 4. Faire le bilan et conclure

Après une dizaine de minutes de séchage environ, chaque groupe peut observer les résultats obtenus. Ces observations sont comparées aux hypothèses émises oralement lors de la phase précédente.

En s'appuyant sur les expériences réalisées par chaque groupe, les différents résultats observés sont mutualisés : l'enseignant/e élabore sous la dictée des élèves un tableau récapitulatif où sont classés les aliments en deux catégories, « gras » et « pas gras ». Les aliments testés peuvent être illustrés par leur emballage ou par

#### Exemples de taches observées après séchage

Source : [mangerbouger.passerelles.info](http://mangerbouger.passerelles.info)



leur image (découpée dans des publicités) que l'on collera à côté du nom.

Pour élaborer le message clé en conclusion, insister sur les aliments contenant des graisses cachées (viennoiseries, chips, barres chocolatées, etc.) qui sont particulièrement appréciés par les enfants et consommés surtout entre les repas (grignotage). Faire également référence au tableau des repères nutritionnels (documents 1 & 2).

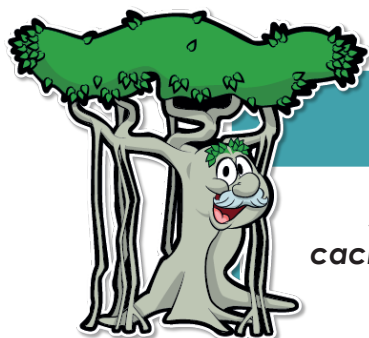
Le message clé est recopié ou collé dans le cahier d'expériences.

Le tableau récapitulatif élaboré collectivement est recopié et photocopié par l'enseignant/e puis collé par chaque élève dans son cahier d'expériences.

Pour vous faire une idée :

une barre chocolatée standard contient l'équivalent de 5 sucres plus 1 cuillère à café d'huile ;

- un paquet de biscuits fourrés au chocolat contient l'équivalent de 3 à 4 cuillères à soupe d'huile et plus de 20 sucres.



### **GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ** (affichage, cahier d'activité...)

*Je ne mange pas trop d'aliments contenant des graisses cachées, par exemple : les chips, la charcuterie, le chocolat, les croissants...*

### 3.4 Séance 8 : le grignotage, est-ce un repas ?

Cette séance permet de réinvestir les notions abordées dans les séances précédentes. Les modalités des activités proposées sont différentes selon la maîtrise des repères temporels par les élèves.

#### 1- Objectifs

- Identifier les différents repas d'une journée.
- Sensibiliser à la notion de grignotage entre les repas.

#### 2- Matériel

Jeu des intrus (document 5) à faire collectivement (GS, MS) ou individuellement (MS, PS) selon l'âge et la maturité des enfants.

#### 3- Activité 9 : quand mangeons-nous ?

Cette activité utilise le « Jeu des intrus » (document 5), mais en fonction de la maîtrise des repères temporels par les élèves, l'enseignant/e choisit :

soit de le mener sous forme d'un travail collectif d'apprentissage des différents repas et de leur chronologie ;

- soit de le proposer sous forme d'un travail individuel de réinvestissement de notions acquises.

##### 1. Le jeu des intrus

Pour un travail collectif en PS et MS, en s'appuyant sur le « jeu des intrus », reproduit au format A3, découpé et affiché au tableau, inviter les élèves à découvrir les images et à identifier ce qu'elles représentent. Signaler qu'il y a deux « intrus », c'est-à-dire deux images en trop à identifier également. Les élèves doivent reconnaître et nommer les trois repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) ainsi que le goûter, parmi les six images et justifier leurs choix (par exemple, en fonction des aliments, des lieux, des situations représentés). Puis, ils doivent remettre les quatre images choisies dans l'ordre chronologique. Noter alors le nom des repas et du goûter à côté de chaque image.



## Jeux des intrus



Le petit-déjeuner	Le déjeuner	Le goûter	Le dîner	Le grignotage
-------------------	-------------	-----------	----------	---------------

## Fiche 5

### Jeu des intrus

1



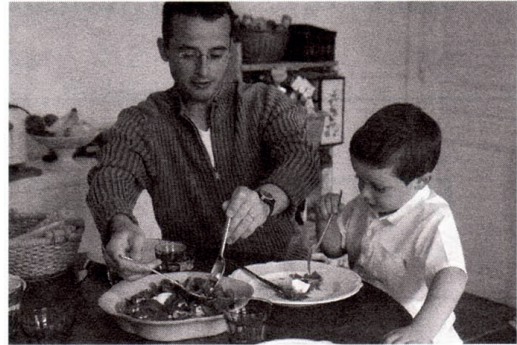
2



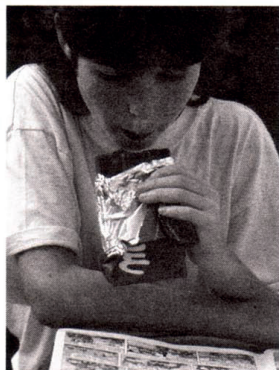
3



4



5



6



Le petit  
déjeuner

Le déjeuner

Le goûter

Le dîner

Le  
grignotage

Pour un travail individuel en GS sur le cahier d'expériences à partir du document 5 « jeu des intrus » reproduit au format A4, donner les consignes suivantes :

numéroter les images des repas et du goûter de 1 à 4 dans l'ordre chronologique,

- écrire ou coller le nom des repas et du goûter sur l'image correspondante,
- barrer les deux intrus.

Ce travail individuel est suivi d'une phase de mise en commun à partir des images reproduites au format A3 pour permettre aux élèves de vérifier l'exactitude de leurs réponses.

En s'appuyant sur ce travail, un panneau collectif représentant les repas de la journée peut être réalisé et affiché dans la classe pour renforcer les repérages temporels.

Pour un travail collectif, à la suite du travail précédent, insister sur les « intrus » car il est important de faire prendre conscience à de jeunes élèves la distinction entre repas, goûter et grignotage (prise de nourriture « en trop », en dehors des repas) : « *Que représentent les deux images considérées comme des " intrus " ? Vous arrive-t-il de manger en dehors des trois repas et du goûter ? À quelles occasions ?* »

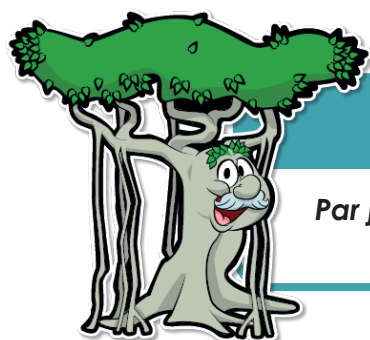
Les enfants peuvent évoquer des situations où « ils grignotent », comme devant la télévision, quand ils jouent aux jeux vidéo, à l'ordinateur, en voiture, à la récréation du matin... Il faut noter que les jeunes enfants n'emploient pas spontanément le mot grignotage mais plutôt celui de « goûter ». (Certains enfants « goûtent » jusqu'à quatre fois par jour et à des horaires très variables de la journée).

## 2. Les aliments à éviter entre les repas

À la suite de la discussion collective sur le grignotage, proposer à chaque élève de découper parmi les publicités alimentaires des images des aliments qu'il aime manger en dehors des repas (par exemple, pour le goûter) et de les coller sur son cahier d'expériences.

## 3. Faire le bilan et conclure

En s'appuyant sur les aliments choisis, conduire les élèves à constater qu'ils ont souvent tendance à privilégier des produits gras et sucrés (ou gras et salés) plutôt que les fruits et les laitages. Ils élaborent le message clé en conclusion et le recopient sur leur cahier d'expériences.



### GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

***Par jour, je prends 3 repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) et un goûter. J'évite de grignoter entre les repas.***

## 4. Prolongements possibles

Proposer de la littérature de jeunesse en lien avec le thème :

*Poèmes à dire et à manger*, E. Brami, E. Houdart, Seuil Jeunesse, 2002.

- *Clara est trop gourmande*, C. Lavocat, Magnard Jeunesse, 2001.
- *Coquin Colin*, M. Daniau, R. Badel, éditions Thierry Magnier, 2002.
- *Marlène grignote tout le temps*, D. de Saint-Mars, S. Bloch, coll. Ainsi va la vie, Calligram, 2003.

Ce livre permet de comprendre pourquoi on mange trop. Ce n'est pas qu'un manque de volonté ! Problèmes de santé ? Peut-être... De "malbouffe", sûrement ! Mais la solitude, la jalousie, l'inattention d'une mère, l'absence d'un père sont aussi des souffrances que la nourriture peut combler.

### 3.5 Séance 9 : à nos casseroles !

Cette séance est un prolongement des séances précédentes : on privilégiera des recettes locales à base de fruits et légumes et on réinvestira les règles d'hygiène.

S'efforcer de choisir des fruits et légumes de saison et souligner la relation entre leur coût et leur origine lointaine ou pas avec l'objectif de faire prendre conscience aux élèves qu'il existe des fruits et légumes à prix abordable.

#### 1- Objectifs

- Éducation au goût.
- Découvrir des recettes à base de fruits et de légumes.

#### 2- Matériel

- Affiche de recette de cuisine.
- Divers aliments (en fonction de la recette choisie).
- Ustensiles de cuisine : bols, saladiers, couverts, assiettes, etc.

### 3- Activité 10 : réaliser une recette de cuisine

#### 1. La situation de départ

Demander aux élèves : « Comment faire pour manger cinq fruits et légumes par jour ? Connaissez-vous des recettes de cuisine à base de fruits, de légumes ou associant les deux ? ». Les élèves peuvent évoquer des recettes associant plusieurs fruits ou légumes comme par exemple un bougna, des tartes, quiches, compotes, salades de fruits, soupes...

Proposer à la classe de réaliser une recette de cuisine préalablement rédigée sur une affiche. La découverte du texte et le déroulement de la recette sont menés avec l'ensemble de la classe : « Que va-t-on faire ? Comment allons-nous procéder ? » Décrire les illustrations, verbaliser les actions. « De quoi a-t-on besoin ? » Lister le matériel et les ingrédients nécessaires. Si la recette nécessite la cuisson des aliments, émettre des hypothèses sur ce qui risque de se passer lors de la cuisson. On peut en profiter pour évoquer les dangers liés à la cuisson (éducation à la sécurité).

Attention, pour réaliser une soupe ou une compote, ne pas faire manipuler de mixer électrique par les enfants pour des raisons de sécurité, mais utiliser un moulin à légumes manuel.

#### 2. Réaliser et déguster la recette

La recette est réalisée en suivant les étapes expliquées par l'affiche collective. Des parents peuvent être mobilisés pour aider à la réalisation de la recette.

Les modalités de réalisation sont adaptées aux spécificités de la recette et à l'âge des élèves : soit collectivement ;

- soit par petits groupes (avec répartition des tâches entre les groupes puis mutualisation pour un plat unique ou avec gestion de l'ensemble des tâches par chaque groupe et réalisation de plusieurs plats identiques) ;
- soit par l'adulte (pour des tâches trop délicates ou trop difficiles à mener par de jeunes élèves : dénoyautage, cuisson, utilisation d'un mixer électrique, etc.).

Ces activités culinaires permettent la découverte d'ingrédients et de modes de cuisson (bouilli, cru, grillé, mijoté).

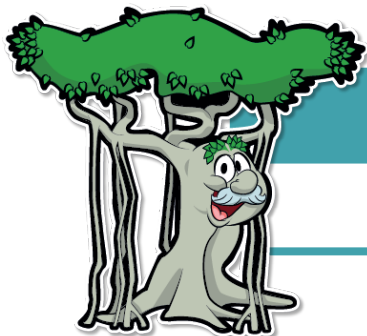
La dégustation du plat est avant tout un moment convivial de découverte qui permet de réinvestir le travail mené précédemment sur les fruits et les légumes (texture, saveur, odeur, couleur, cru, cuit, etc.).

#### 3. Élaborer un livre de recettes

La recette de la classe est comparée avec des recettes familiales (« Moi, ma maman, elle fait la soupe avec ça, comme ça... »). Cette séance peut être prolongée par l'élaboration d'un recueil de recettes à partir de recettes familiales à base de fruits ou de légumes. Puis, ce recueil sera diffusé auprès de chaque famille.

#### 4. La trace écrite et le message à retenir

Demander à chaque élève de dessiner la recette réalisée en s'aidant de l'affichage collectif. La trace écrite est adaptée en fonction de l'âge des enfants (par exemple, des images séquentielles des étapes de la recette à replacer dans l'ordre chronologique).



### GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

*Je cuisine avec des fruits et des légumes.*

#### 4- Prolongement possible

Pour les plus jeunes, lecture de l'album « Mon bougna » de Liliane Tauru & Isabelle Ritzenthaler.

#### 3.6 Évaluation de la séquence 2

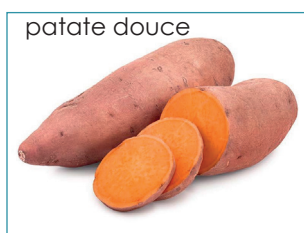
##### 1- Objectifs de l'évaluation

- En fin de séquence 2, être capable de reconnaître des fruits, des légumes, des aliments gras.
- En fin de séquence 2, connaître les principaux repas de la journée.

##### 2- Activité 11 : connaissance des aliments



Dessine un rond sous les fruits, un carré sous les légumes, entoure les aliments gras.





Barre les images qui ne correspondent pas à des repas.



Nomme chacun des repas dans l'ordre chronologique.

**Auteurs**

Christine et Didier Jourdan,  
en collaboration avec Nathalie Dupeux, Carmella Fernandez Da Rocha Puleoto, Nicolas Tessier et les enseignants des écoles maternelles de Nouvelle-Calédonie engagées dans le dispositif REBEE.

**Remerciements**

A Roland Goigoux et Sylvie Cèbe, co-auteurs de la série *Narramus* qui a inspiré ce guide.

Aux inspecteurs d'autorité pédagogique et aux conseillers pédagogiques de la Nouvelle-Calédonie qui ont soutenu la diffusion de ce guide, notamment ceux du groupe de travail maternelle de la DENC.

**Coordinatrice d'édition**

Nathalie Dupeux, conseillère pédagogique,  
Direction de l'Enseignement de la Nouvelle-Calédonie (DENC)

**Illustrations - Mise en pages**

Service de Recherche Pédagogique, d'Édition et d'Ingénierie Éducative,  
Vice-rectorat de la Nouvelle-Calédonie - Direction générale des enseignements (VR-DGE/SRPEIE)

**Photographies**

Freepik.com ( Libre pour usage commercial - Pas d'attribution requise )

