

Planète Citoyenneté et environnement



PARCOURS NUTRITION

Cycle 3



L!VRET PÉDAGOGIQUE



PARCOURS NUTRITION

Planète
Citoyenneté
et
environnement



Niveau : cycle 3
A partir de 8 ans

Objectifs généraux

Découvrir les bons gestes en matière de nutrition.

Les séances s'articulent à travers 3 axes principaux :

La connaissance

- Se questionner sur ses propres pratiques alimentaires et découvrir quelques notions d'équilibre alimentaire.

Le relationnel

- Favoriser l'autonomie, la coopération et apprendre à respecter des règles de vie collective par le jeu.

L'expression

- Utiliser le vocabulaire lié à l'alimentation.

Conditions matérielles

- Préparation du matériel en amont de la séance.
- Afin de faciliter l'autonomie et la coopération, les tables doivent être disposées souvent par coin ateliers ou en U pour permettre à l'animateur d'avoir un œil sur chaque enfant et ainsi soutenir les enfants qui se trouveraient en difficulté.
- L'agencement doit se faire avec les enfants en vérifiant de ne pas faire tomber le matériel des cases et en repérant bien la place de chaque table (On peut identifier les tables avec des numéros et prendre une photo de la salle pour la restituer en état).
- Gestion du matériel : favoriser l'accès libre au matériel par les enfants. Le disposer dans différents endroits pour éviter les différents attroupements.
- Certaines manipulations nécessitent la protection des tables avec des cartons ou des nappes en plastique.
- Choisir un réfectoire pour faire ce parcours sera facilitant (ou avoir au minimum une arrivée d'eau à proximité).



PARCOURS NUTRITION

Planète
Citoyenneté
et
environnement



Posture éducative

- L'animateur ne doit pas être le pourvoyeur de solutions ou de savoirs. Ces activités doivent conduire les enfants à trouver eux-mêmes des solutions aux problèmes rencontrés.
- L'animateur est là pour guider leur observation et leur réflexion. Il doit permettre la construction collective ou individuelle des activités (explications avec les mots des enfants).
- La participation est plus importante que le résultat. Encourager les enfants. Il y a toujours quelque chose de réussi !
- Verbaliser et faire verbaliser au maximum en utilisant le vocabulaire technique adapté. Aller chercher des réponses plus complètes que les « oui » ou « non » en relançant par des questionnements.
- Encourager la coopération.
- Donner envie d'aller voir plus loin et ailleurs.
- Ne pas faire à la place de l'enfant mais lui montrer des exemples. Essayer au maximum d'illustrer vos propos avec des cas concrets et de rebondir sur les connaissances des enfants.
- Il se peut que l'on n'ait pas la réponse. On peut alors inviter les enfants à rechercher pour la séance suivante.
- L'animateur ne doit pas forcer un enfant qui ne voudrait pas faire une activité. Il doit mettre l'enfant dans une disposition sécurisante et peut lui proposer d'être son assistant.

Autres activités possibles ou prolongements

1. **SPECTACLE : « LA FEE EQUILIBRE »**
<http://fee-equilibre.skyrock.com/>
2. **LA SEMAINE DU GOUT**
3. **EXPOSITION « L'ART FAIT VENTRE », AU MUSEE DU MONTPARNASSE**
(21, avenue du Maine, Paris 15ème)



PARCOURS NUTRITION

Planète
Citoyenneté
et
environnement



Connaissances

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, peu caloriques, et leur effet est favorable sur la santé.

Les produits céréaliers et autres féculents sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau.

Lait et produits laitiers sont essentiels à la croissance et aux os.

La viande, le poisson, les œufs apportent des protéines d'excellente qualité pour les muscles. La viande et le poisson apportent aussi du fer.

Les matières grasses sont indispensables pour les réserves d'énergie mais en quantité modérée.

Les produits sucrés contribuent, surtout en l'absence de brossage régulier des dents, à la formation de caries dentaires et sont très caloriques.

En quantité importante, ils peuvent contribuer au développement d'une obésité.

Consommés de temps en temps en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel.

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas.

Le sel est à limiter et ne fait pas partie d'une famille.

En France, il est recommandé, en raison de la vie sociale et familiale ou scolaire, d'avoir une organisation en trois repas par jour pour les adultes et quatre par jour avec un goûter pour les enfants et les adolescents.

Cependant, ces rythmes peuvent varier selon les habitudes et les spécificités de chacun. C'est surtout la régularité de ces rythmes au fil des jours qui est importante.

- Le petit déjeuner (25% des apports de notre journée)
- Le repas de midi (35% des apports de notre journée)
- Le goûter (15% des apports de notre journée)
- Le repas du soir qui assure le complément (25% des apports de notre journée)

L'alimentation et l'activité physique constituent des facteurs de bien-être indissociables.

L'activité physique ne se limite pas à la pratique d'un sport. Marcher entre 30mn et 1h00 est recommandé chaque jour.

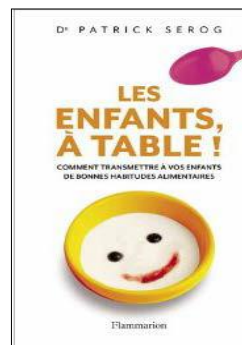
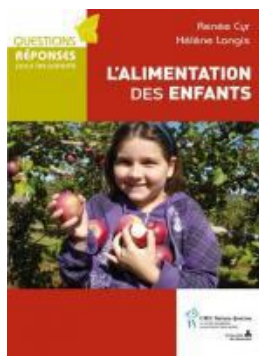


PARCOURS NUTRITION

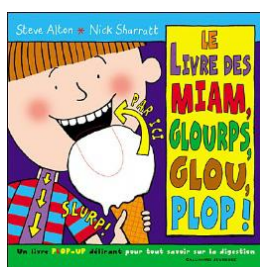
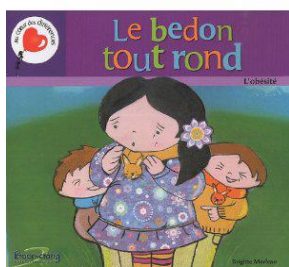
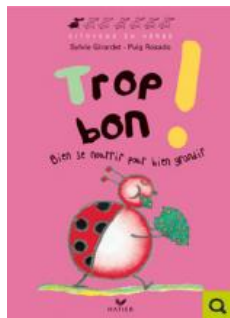
Planète
Citoyenneté
et
environnement



Bibliographie



Albums Jeunesse



Sites Web

- www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/expositions/bon-appetit/index.php?s=home
- Manger bouger - programme national nutrition santé, France
www.mangerbouger.fr/
- Santésalade
www.santesalade.ch/
- Ça marche ! Boucher plus, manger mieux
www.ca-marche.ch/



PARCOURS NUTRITION

Planète
Citoyenneté
et
environnement



Les différentes séances

Séance 1 **Manger, vous avez dit manger ?** *Niveau cycle 3*

Séance 2 **Les familles d'aliments** *Niveau cycle 3*

Séance 3 **Equilibre alimentaire** *Niveau cycle 3*

Séance 4 **Manger-Bouger** *Niveau cycle 3*

Séance 5 **Bien acheter** *Niveau cycle 3*

Séance 6 **Le Food Art** *Niveau cycle 3*

Séance 7 **Je monte mon restaurant** *Niveau cycle 3*

