

CONNAÎTRE CE QUE JE MANGE

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- S'approprier son alimentation
- Expérimenter à partir des aliments
- Reconnaître et nommer les fruits et légumes locaux et d'ailleurs (acquisition du vocabulaire)
- Aborder les saisons de récolte
- S'interroger sur la consommation « hors saisons »

MATÉRIEL

- Des photos de fruits et légumes sur un tableau mural (voir annexe 1 « Planches d'aliments »)
(Les photos peuvent avoir été découpées au préalable sur les publicités des grandes surfaces mises dans les boîtes aux lettres)
- Des post-it de différentes couleurs (à découper en lamelles si possible)

DÉROULEMENT

- Chaque élève reçoit un post-it
- Il est invité à choisir (en silence) sur le poster un fruit ou un légume qu'il connaît.
- Les élèves se déplacent devant le poster et collent leur post-it à côté d'une image.
- **1^{er} classement** : Les fruits et légumes reconnus sont déplacés (photos et/ou nom du produit)
(Ils peuvent soit être posés au sol et les élèves s'assoient en cercle autour, soit être placés au mur sur une autre affiche)
 - o On nomme les produits connus (jeux d'étiquettes).
 - o On demande aux élèves s'ils savent comment poussent ces fruits et légumes.
- **2^{ème} classement** : les élèves doivent séparer les fruits et légumes qu'ils pensent pousser en France et ceux venant d'autres pays
- **3^{ème} classement** : classer les fruits et légumes en fonction des saisons de récolte (Les saisons sont représentées par des dessins.)
 - o On choisit une saison en particulier (Celle en cours par exemple). L'enseignant-e demande ou trouve-t-on ces produits? ... On ne trouve ces fruits et légumes-là qu'au supermarché?
Autres propositions: jardin familial, marché, magasin de proximité...
 - o Concernant les fruits et légumes hors-saison. On interroge les élèves sur les points positifs et négatifs de cette situation. La discussion peut être orientée vers l'un ou l'autre des aspects suivants: le goût, le prix, l'impact sur l'environnement, le plaisir d'attendre, etc.

Les différents moyens de transport utilisés pour acheminer ces produits jusqu'en France peuvent être identifiés grâce à une mappemonde ou à une carte.

ALLER PLUS LOIN

- Les photos des produits non connus peuvent être distribuées aux élèves volontaires pour chercher leurs noms, leur saison de récolte et leur provenance auprès des parents avec retour en classe sur la « récolte d'information »
- Mettre en place un atelier de dégustation de fruits. (Fraises par exemple) Comparer le goût et le prix. Indiquer les provenances sur une carte du monde.
- Visite d'un marché ou d'un producteur local.
- Planter des fruits et légumes à l'école en créant un jardin.
- Prendre conscience de l'impact de nos habitudes de consommation sur l'environnement: exemple: les multiples emballages
- Développer le sens des responsabilités envers l'environnement et la société (la politique de gestion des déchets, la gestion des matières premières et des ressources)

SITES ET BLOGS À CONSULTER

- http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/57/3/dossier_national_nutrition_114573.pdf

Nutrition à l'École « Alimentation et activité physique »

Dossier national d'information à destination des équipes éducatives

- <http://www.vousnousils.fr/fiche-pedagogique/education-a-l'alimentation>

Toutes les ressources pour aborder l'éducation à l'alimentation et au bien manger en classe.

Que contient notre assiette ? Comment être sûr de bien s'alimenter, lutter contre l'obésité, s'y retrouver au niveau du bio

- <http://www.educasources.education.fr/selection-detail-140045.html>

Parmi les fiches pratiques à découvrir : l'éducation au goût, l'histoire et la culture de l'alimentation, les ressources alimentaires de la planète, les risques alimentaires...

- <http://www.mangerbouger.fr/pnns/recommandations-de-sante-publique/les-reperes-nutritionnels.html>

Site de l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), onglet Plan National Nutrition Santé (PNNS) les repères pour un état nutritionnel optimal.

Pour aller plus loin, des fiches pratiques et illustrées sur le sel ou encore les matières grasses sont téléchargeables dans la rubrique « bien manger », ainsi que « les 9 repères pour vous aider ». Des vidéos pédagogiques sont également consultables en ligne.

- <http://www.conso.net/> Le portail de la consommation Mis en ligne par l'Institut National de la Consommation (INC), le portail propose une pédagogie destinée spécialement aux enseignants et formateurs.
- http://www.conso.net/page/bases.6_education.1_la_pedagotheque/

Plus de 800 outils éducatifs recensés.

- <http://www.passeportsante.net/>

Ce site québécois est tourné vers le développement et l'amélioration de la santé par la prévention de la pauvreté et de la maladie. En cliquant sur l'onglet « santé au quotidien » puis « Mieux manger », on trouve de nombreux dossiers thématiques, consacrés notamment aux sucres, aux aliments gras et aux fruits et légumes.

- http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/un_fruit_pour_la_recre_sept_v2_2015.pdf

Programme « un fruit pour la récré »

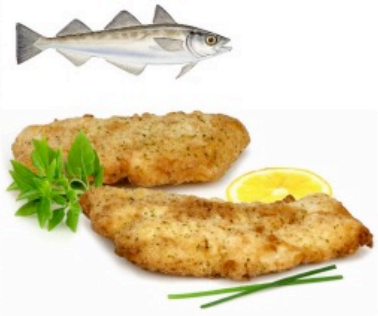
- http://www.conso.net/securite_alimentaire_2002/home.html
- <http://www.guide-ecole.ch/guide/Alimentation.html>
- http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/alimentation_atoutprix/05manger.pdf

Manger à tout prix

- http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/alimentation_atoutprix/transparentes.pdf

ANNEXE 1 : PLANCHES D'ALIMENTS











INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN – Prévention Santé **MGEN**
3 Square Max Hymans – 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com