

## CHOISIR CE QUE L'ON MANGE

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Reconnaître ce qui influence nos choix alimentaires.
- Agir au regard de ses besoins fondamentaux
- Développer la connaissance de soi
- Communiquer, échanger, confronter les points de vue

### MATÉRIEL

- Feuilles A4 ou A3 et post-it de couleur
- pub alimentaire de boîte aux lettres

### DÉROULEMENT

- 1) Sur le tableau ou une feuille déposer différents articles d'aliments - à découper dans des publicités récupérées dans les boîtes aux lettres (boissons, viande, légumes fruits légumineuses, céréales, ..... ) que l'on trouve dans les grandes surfaces
- 2) Former des groupes
- 3) Chaque groupe va se concerter et choisir 2 aliments
- 4) L'enseignant(e) va lister les produits choisis
- 5) Demander à les classer par catégories
- 6) Demander à chaque groupe :
  - Les raisons de leur choix
  - Les facilités, les difficultés et la stratégie de leur choix
  - Si des aliments ont été choisis plusieurs fois, essayer d'expliquer pourquoi
  - Comme il n'y avait pas autant d'articles que dans un « vrai supermarché », le choix a-t-il été contrarié ? est-ce un avantage ou un inconvénient ?
- 7) Distribuer une feuille à chaque élève : chacun doit faire les courses pour toute leur famille et doit trouver le plus de critères possibles pour expliquer ce qu'il va acheter... ou ne pas acheter !
- 8) Mise en commun  
*(Les critères possibles sont: le goût, la santé, le prix, l'aspect, l'emballage, la publicité, mais aussi les habitudes familiales.)*  
Insister sur l'influence de la publicité et des emballages sur leurs choix alimentaires.
- 9) Susciter le débat en proposant de classer les critères au tableau du plus au moins important selon eux

Certains critères (la santé) devraient avoir plus de poids que d'autres (par ex. l'emballage), même si ce n'est pas toujours le cas en réalité. L'important est de prendre le temps de réfléchir au moment de choisir et se demander : « Pour quelles raisons ai-je envie de ce produit ? ».

**SYNTHESE POSSIBLE :** Je mange en fonction de :

- qui je suis : mon âge, mon histoire, mon expérience, ce qu'on m'a appris et transmis, mes habitudes, mes valeurs, mes connaissances en matière de nutrition ....
- ce qui m'influence : la publicité, les emballages, ma famille, mes amis et copains...
- ce que j'ai à disposition : mon budget, les magasins à proximité, le temps dont je dispose pour manger voir cuisiner.....

### **ALLER PLUS LOIN**

Au supermarché, se renseigner auprès d'un responsable de rayon pour connaître les stratégies de rangement des produits : à l'entrée du magasin, aux caisses, en bas, en haut, en tête de gondoles.....et interroger sur cette stratégie.

***INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES***

**ADOSEN** - Prévention Santé **MGEN**  
3 Square Max Hymans - 75015 Paris  
[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)