

- Fiches ressources
  - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

## 1. Grignoter, pourquoi ?

**Objectif :** Comprendre le mécanisme du grignotage : les causes, les conséquences.  
Comprendre comment on peut réagir.

**Déroulement :** Séance commune autour de questions.

Quizz à réaliser individuellement.

Restitution écrite avec les réponses à certaines questions débattues en classe et le quizz.

**Public concerné :** Cycle II et III, collège.

**Contenu de la séance :**

- Questions pour débattre

Qu'est-ce que le grignotage ?

Vous arrive-t-il de grignoter ? Pourquoi ?

À quel moment de la journée grignotez-vous ?

Vous arrive-t-il de grignoter devant la télévision ?

Quelles sont les trois principales causes de grignotage ?

Pourquoi est-il mauvais de grignoter ?

Comment éviter de grignoter ?

- Quizz

### Las causes du grignotage sont

La sensation de faim

L'ennui, le stress, l'anxiété...

Un besoin du corps qu'il faut satisfaire

Une habitude prise à la maison

### Les conséquences du grignotage entre les repas sont

La prise de poids

Un bon équilibre alimentaire

Ouvrir l'appétit pour le repas suivant

Un bien-être psychologique

### Manger vite à table, peut

Inciter à se resservir deux fois et donc à manger davantage que les autres.

Donner de l'aérophagie.

Permettre de bien manger de tout.

Permettre de quitter la table plus vite.

### Parmi les troubles du comportement alimentaire, quels sont ceux qui nécessitent un suivi médical ?

Le snacking

Le grignotage

## 2. L'histoire de Grignote

**Objectif :** Comprendre l'importance de ne pas laisser s'installer un comportement de grignotage. Savoir comment on peut améliorer les choses.

**Déroulement :** Constitution de groupes d'ateliers d'écriture. Deux options d'écriture sont proposées.

**Public concerné :** Cycle II et III, Collège en cours de français.

**Contenu de la séance :**

Inventer l'histoire de Grignote, la souris. Le point de départ peut être le suivant :

***Grignote est une souris qui adore le fromage. Elle en mange à longueur de journée...***

Deux options de fin sont envisagées (chaque groupe choisit une option et la développe). Selon le niveau des élèves, on propose des amorces plus ou moins longues. Le travail de questions proposé lors de la première séance sert de trame de réflexion pour les élèves et les guide dans l'élaboration de leur scénario.

**Option 1 :** Grignote comprend pourquoi elle grignote, comprend que ce comportement risque de lui poser des problèmes. Elle parvient à retrouver une alimentation équilibrée...

**Option 2 :** Grignote continue de manger tout le temps. Elle découvre en plus du fromage, le chocolat et les gâteaux...

✓ Fiches élèves

1. Grignoter, pourquoi ?

- Questions pour débattre

Qu'est-ce que le grignotage ?

Quelles sont les trois principales causes de grignotage ?

Pourquoi est-il mauvais de grignoter ?

Comment éviter de grignoter ?

- **Quizz**

**Las causes du grignotage sont**

La sensation de faim.

L'ennui, le stress, l'anxiété...

Un besoin du corps qu'il faut satisfaire.

Une habitude prise à la maison.

**Les conséquences du grignotage entre les repas sont**

La prise de poids.

Un bon équilibre alimentaire.

Ouvrir l'appétit pour le repas suivant.

Un bien-être psychologique.

**Manger vite à table, peut**

Inciter à se resservir deux fois et donc à manger davantage que les autres.

Donner de l'aérophagie.

Permettre de bien manger de tout.

Permettre de quitter la table plus vite.

**Parmi les troubles du comportement alimentaire, quels sont ceux qui nécessitent un suivi médical ?**

Le snacking

Le grignotage

L'anorexie

La boulimie

## 2. L'histoire de Grignote

*Grignote est une souris qui adore le fromage. Elle en mange à longueur de journée...*

Inventez l'histoire de Grignote. Choisissez l'un des deux scénarii. Vous devez faire comprendre dans l'histoire **pourquoi la souris grignote**, ce que cela pose comme **problèmes**, comment elle s'en rend compte et comment elle **réagit**.

**Option 1** : Grignote comprend pourquoi elle grignote, comprend que ce comportement risque de lui poser des problèmes. Elle parvient à retrouver une alimentation équilibrée.

**Option 2** : Grignote continue de manger tout le temps. Elle découvre en plus du fromage, le chocolat et les gâteaux.

**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)