

# L'alimentation

## Niveau :

6ème

## Durée de l'intervention :

1h

## Objectifs :

- Se questionner sur les habitudes alimentaires
- Réfléchir aux liens entre santé et alimentation

## Document à imprimer en annexe:

- Fiche profil n°1 (1 par élève)
- Fiche profil n°2 (1 par élève)
- Pyramide alimentaire (1 par élève)

## Note pour l'animateur:

Trois règles d'or peuvent être introduites avant de commencer, à savoir :

- On peut dire tout ce qu'on pense, il n'y a pas une seule réponse possible
- Le droit de ne pas être d'accord; on sépare les personnes des idées
- L'instauration d'un tour de parole avec le droit de se taire



## Déroulé de l'activité

Installez les élèves en cercle afin qu'ils puissent tous se voir et échanger entre eux de manière fluide.

Pour introduire la thématique, n'utilisez pas tout de suite le terme d'alimentation mais plutôt celui de santé. L'étude des deux profils permettra de soulever le sujet de l'alimentation ce qui nous conduira ensuite à faire ressortir le lien entre santé et alimentation.

Distribuez à chaque élève la fiche profil n°1. Lisez-la à voix haute puis laissez-les lire à nouveau seul dans leur tête. 5 min

# L'alimentation

### 3. Posez ensuite les questions suivantes (15')

→ Notez les mots clés au tableau.

- Quelles sont les informations que nous avons quant à son alimentation ? Qu'en pensez-vous ?
- Le personnage est-il en bonne santé d'après-vous ? Pourquoi?
- Selon vous qu'est-ce que ça veut dire être en bonne santé ?  
*Pour cette question, invitez les élèves à formuler une définition commune.*

### 4. Distribuez ensuite à chaque élève la carte profil n°2.

Lisez-la à voix haute puis laissez-les lire à nouveau dans leur tête. (5')

Posez ensuite les questions suivantes (15')

- Quelles sont les informations que nous avons quant à son alimentation ? Qu'en pensez-vous ?
- Le personnage est-il en bonne santé d'après-vous ? Pourquoi?
- Quelles différences notez-vous dans l'hygiène de vie des 2 personnages ?

*Pour cette question invitez les élèves à formuler une définition commune pour le groupe de ce que c'est que "l'hygiène de vie". Invitez ensuite les élèves à lister des synonymes, des exemples de ce qui constitue l'hygiène de vie et ce qui n'en relève pas et qui est contraire à l'hygiène de vie.*

### 5. Conclusion (20')

La conclusion est un prolongement de l'espace de réflexion ouvert avec l'étude des deux profils. L'objectif ici n'est pas de donner la bonne marche à suivre pour être en bonne santé mais de poursuivre les échanges en ajoutant des données scientifiques résumées à travers l'outil de la pyramide alimentaire.

- Distribuez une pyramide alimentaire à chaque élève.

Prenez le temps de la lire avec les élèves et de définir les termes avec eux pour s'assurer qu'ils comprennent bien tous les mots.

- Demandez d'abord aux élèves ce qu'ils en pensent et s'ils avaient déjà eu connaissance de ce document auparavant.
- Questionnez les élèves sur la forme, pourquoi une pyramide ?



# L'alimentation

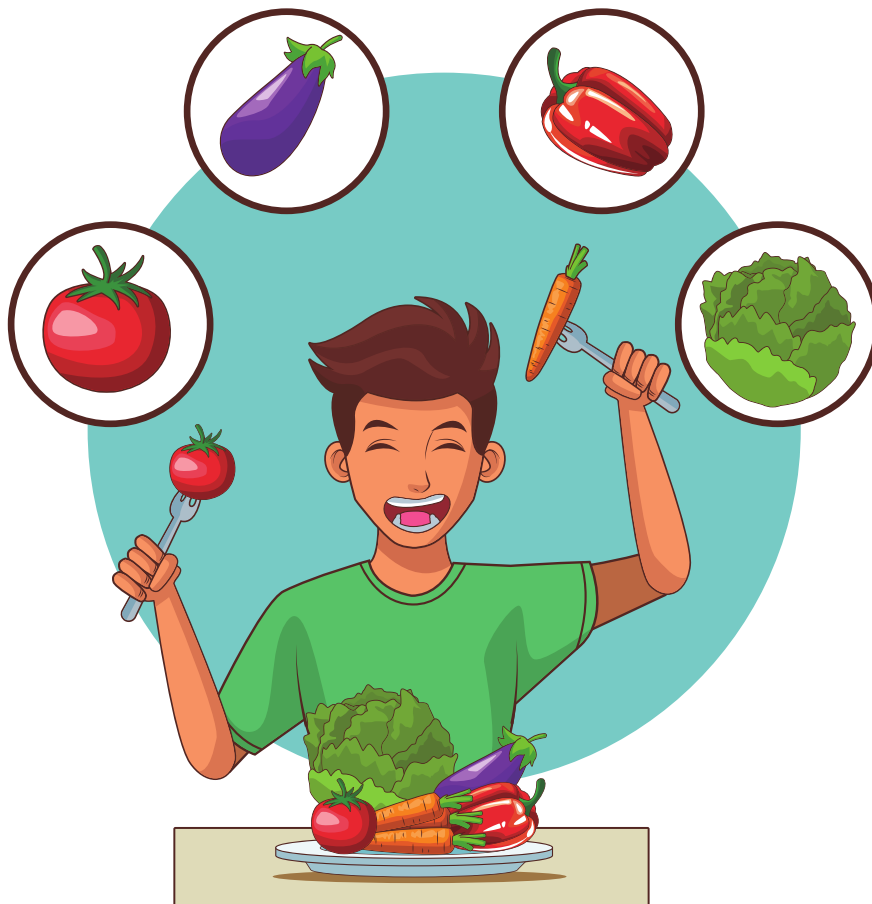
- Proposez ensuite aux élèves de prendre 4 feutres ou stylos de couleurs différentes et d'entourer avec chacune des couleurs sur leur feuille et de manière individuelle :

- les aliments qu'ils mangent régulièrement
- les aliments qui leur procurent le plus de plaisir
- les aliments qu'ils ne mangent jamais ou très rarement
- les aliments qu'ils aimeraient manger plus souvent

*Plusieurs aliments peuvent être entourés de plusieurs couleurs.*

Les élèves peuvent ensuite en discuter en binôme, avec leur voisin, afin d'observer si plusieurs aliments sont entourés plusieurs fois et où ils se situent sur la pyramide.

Vous pouvez conclure cette activité en introduisant la notion d'équilibre alimentaire. Il est important de ne pas culpabiliser les élèves sur leur mode de consommation mais plutôt de les inviter à continuer à se questionner en leur proposant par exemple de ramener leur pyramide alimentaire chez eux afin de poursuivre les échanges en famille. Vous pouvez également conclure par un tour de table sur un mot qui leur semble important par rapport à la thématique.



## Fiche Profil #1

Louisa a 12 ans et depuis toujours elle fait du handball. Cette année son équipe vise les championnats de France et Louisa est très motivée pour atteindre cet objectif. Elle s'entraîne 2 fois par semaine et fait un footing avec son papa tous les dimanches.

La famille de Louisa est très gourmande. Son grand frère fait d'ailleurs une école pour devenir pâtissier et à la maison il y a toujours du gâteau à disposition. Louisa en mange dès qu'elle rentre du collège et surtout après l'entraînement. Elle adore aussi cuisiner avec ses parents et ses frères, surtout quand ils utilisent les légumes de la ferme du village voisin, elle trouve qu'ils ont meilleur goût que ceux du supermarché.



## Fiche Profil #2

Simon a 12 ans et rêve de devenir médecin. Il se passionne pour les sciences et passe des heures devant son ordinateur à étudier et à faire des recherches. Ses parents ont du mal à le faire sortir de sa chambre le week-end et partent souvent se balader sans lui.

Pour rester concentré plus longtemps, Simon boit énormément de boissons sucrées gazeuses, cela lui donne l'impression d'avoir plus d'énergie et surtout il n'aime pas l'eau, il n'en boit jamais, il trouve que ça n'a pas de goût.

Il grignote aussi beaucoup devant son ordinateur mais il ne manque jamais un repas, surtout que ses parents adorent cuisiner et son très attentifs à ce que chaque repas soit composé de légumes et de viande.

# L'alimentation - ANNEXE

