

passere((es.info
MISSIONS MÉTHODOLOGIE L'ASSOCIATION ACTUALITÉ CONTACT

Votre recherche

Nos programmes

MANGER, BOUGER POUR MA SANTÉ
Programme d'éducation à la nutrition

CONTEXTE ÉCOLES COLLECTIVITÉS & ASSOS QUESTIONS TÉMOIGNAGES MÉDIAS

Le guide de l'enseignant



Le programme Manger, bouger pour ma santé repose sur un guide de l'enseignant issu d'un long travail de conception et de tests en classe.

Il permet d'aborder les questions liées à la pratique d'activités physiques, l'alimentation, l'influence de la publicité sur la consommation, l'hygiène et certains accidents domestiques.

» je m'inscris
Déjà 37 173 inscrits

ACTUALITÉ
Le Food Ninja de la Chaire Anca
26 mars 2019
Des élèves de primaire français à l'initiative d'une Charte internationale des Enfants pour préserver la Planète
24 février 2019
« Manger vers le futur » : la BD qui trace l'alimentation de demain
9 février 2019
Participez au festival ALIMENTERRE du 15 octobre au 30 novembre 2018
12 octobre 2018
La journée du sport scolaire :

MANGER, BOUGER POUR MA SANTÉ

Programme d'éducation à la nutrition

CONTEXTE ÉCOLES COLLECTIVITÉS & ASSOS QUESTIONS TÉMOIGNAGES

MODULE D'ACTIVITÉS – CYCLE 1 & 2

Séquence 1

BOUGER, À QUOI ÇA SERT ?

Sommaire

- Séance 1 (Cycles 1 et 2) : Tous pareils ou tous différents ?
- Séance 2 (Cycle 2) : **Bouger, ne pas bouger ?**
- Séance 3 (Cycle 2) : Pourquoi bouger ?
- Évaluation de la séquence 1

Séance 2 : Bouger, ne pas bouger ?

Objectif Distinguer activité et inactivité physique

Matériel

- Papier absorbant
- Papier pour réaliser des affiches
- Feutres

Prévoir de mener cette séance dans la cour, sous le préau ou dans la salle de sport.

Il est préférable de scinder cette séance en deux temps : 1 heure pour mener les activités à l'extérieur, 30 minutes pour rédiger les traces écrites en classe.

Travail collectif

1. DISCUSSION

Distinction activité physique – inactivité physique

L'enseignant propose à sa classe de pratiquer pendant cinq minutes une activité physique (petite course, série de flexions, saut à la corde...). Pour faire prendre conscience aux élèves de la distinction entre activité physique et inactivité physique, demander :

« Pouvez-vous nommer des situations où l'on bouge et d'autres où l'on ne bouge pas ? »

Par exemple, on ne bouge pas en regardant la télévision, en jouant aux jeux vidéo, à l'ordinateur, en voyageant dans une voiture...

Les modifications du corps après une activité physique

Demander aux élèves de réfléchir sur ce qui se passe quand ils pratiquent une activité physique :

« Avez-vous observé des modifications, ou des réactions de votre corps, par exemple après avoir couru ou sauté ? »

Les propositions suivantes peuvent être évoquées par les enfants : on a chaud, soif, on respire plus vite, on s'essouffle, le cœur bat plus vite, on est fatigué, le visage rougit...

Proposer ensuite d'étudier ces modifications dans le fonctionnement du corps. Par exemple, poser les questions suivantes :

« Comment peut-on faire pour savoir que l'on transpire ? Que notre cœur bat plus vite ?... »

Formulation d'hypothèses

MANGER, BOUGER POUR MA SANTÉ

Programme d'éducation à la nutrition

CONTEXTE ÉCOLES COLLECTIVITÉS & ASSOS QUESTIONS TÉMOIGNAGES

MODULE D'ACTIVITÉS – CYCLE 1 & 2

Séquence 3

BIEN MANGER, MAIS COMMENT ?

Sommaire

- Séance 6 : **À chacun ses goûts !** (Cycles 1 et 2)
- Séance 7 : **Combien de fruits et de légumes par jour ?** (Cycles 1 et 2)
- Séance 8 : **Où sont cachées les graisses ?** (Cycle 2)
- Séance 9 : **Le grignotage, est-ce un repas ?** (Cycles 1 et 2)
- Séance 9 : **À nos casseroles !** (en option) (Cycles 1 et 2)
- **Évaluation**

Séance 6 : À chacun ses goûts !

Quelques jours avant la séance, demander aux familles de collecter des publicités alimentaires, par exemple des brochures publicitaires distribuées par les grandes surfaces. Prévoir aussi une photocopie au format A3 du tableau des repères nutritionnels pour les enfants.

Objectifs	→ Introduire à la notion d'alimentation diversifiée → Prendre conscience du rôle de la publicité sur les comportements alimentaires
Matériel	→ Tableau des repères nutritionnels du PNNS (Fiche 2) → Publicités alimentaires → Pour chaque élève : 2 feuilles, Colle, Paire de ciseaux

Séance 9 : Le grignotage, est-ce un repas ?

Objectifs	→ Identifier les différents repas d'une journée → Sensibiliser à la notion de grignotage entre les repas
Matériel	Jeu des intrus (Fiche 5)

Cette séance permet de réinvestir les notions abordées dans les séances précédentes. Les modalités des activités proposées sont différentes selon la maîtrise des repères temporels par les élèves.

Travail collectif ou individuel (suivant le cycle)

1. ÉTUDE D'UN DOCUMENT : LES REPAS

Cette activité utilise le « Jeu des intrus » (voir **fiche 5**), mais en fonction de la maîtrise des repères temporels par les élèves, l'enseignant choisit :

- soit de le mener sous forme d'un travail collectif d'apprentissage des différents repas et de leur chronologie ;
- soit de le proposer sous forme d'un travail individuel de réinvestissement de notions acquises.

Travail collectif

En s'appuyant sur le « jeu des intrus », reproduit au format A3, découpé et affiché au tableau, inviter les élèves à découvrir les images et à identifier ce qu'elles représentent. Signaler qu'il y a deux « intrus », c'est-à-dire deux images en trop à identifier également. Les élèves doivent reconnaître et nommer les trois repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) ainsi que le goûter, parmi les six images et justifier leurs choix (par exemple, en fonction des aliments, des lieux, des situations représentés). Puis, ils doivent remettre les quatre images choisies dans l'ordre chronologique. Noter alors le nom des repas et du goûter à côté de chaque image.