

## Fiche de séquence : Règles d'hygiène liées à l'alimentation

**Classe :** CP (cycle 2)

**Compétence visée :**

Avoir compris et retenu quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation :

**Compétences générales :**

- Connaître quelques règles d'hygiène alimentaire : régularité des repas, composition
- Connaître les principaux groupes d'aliments
- Reconnaître des menus équilibrés ou des menus d'autres pays

Séances	Objectifs
<p><b>Séance 1 :</b> Que mange t-on ?</p>	<p>Faire émerger les représentations des élèves : Qu'avez-vous mangé à midi ? Dessin ou écriture d'un repas dans un dessin d'assiette → Les élèves seront capables de dire qu'on ne mange pas tous la même chose.</p>
<p><b>Séance 2 :</b> Que peut-on manger ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Différencier ce qui se mange et ce qui ne se mange pas (insister sur les aliments ambigus)</li> <li>- S'interroger sur le verbe manger</li> <li>- S'interroger sur l'origine des aliments</li> </ul> <p>→ Les élèves seront capables de dire d'où viennent les aliments et si l'on peut les manger.</p>
<p><b>Séance 3 :</b> Comment peut-on classer les aliments ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Classer des aliments en 7 catégories</li> <li>- Découvrir les groupes alimentaires</li> <li>- Apprendre à différencier les types d'aliments</li> <li>- Découvrir divers aliments et leur nom</li> </ul> <p>Réalisation de la marguerite des aliments → Les élèves seront capables de classer les aliments en fonction de leur groupe alimentaire</p>
<p><b>Séance 4 :</b> Comment bien se nourrir ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les 7 groupes d'aliments</li> <li>- Emergence de la notion de carence (manque)</li> <li>- Comprendre la notion de menu équilibré</li> <li>- Comparer un menu équilibré à un menu qui ne l'est pas</li> <li>- Prendre conscience des conséquences liées à une mauvaise alimentation</li> </ul> <p>→ Les élèves seront capables de composer un menu équilibré à partir de la marguerite des aliments réalisée précédemment.</p>
<p><b>Séance 5 :</b> Bilan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revoir les notions apprises lors de la séquence.</li> <li>- Evaluation sommative de la compétence : réaliser un menu en dessinant un aliment dans chaque catégorie</li> </ul> <p>→ Les élèves doivent avoir compris et retenu quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation</p>

**FICHE DE PREPARATION**

<u>Date :</u>	<u>Classe :</u> CP	<u>Nombre d'élèves :</u>
<u>Discipline :</u> Découvrir le monde. Domaine du vivant.		<u>Activité :</u> Alimentation et menu équilibré.
<b>Compétences visées :</b> Avoir compris et retenu quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation.		
<b>Objectifs des séances :</b> - Connaître quelques règles d'hygiène alimentaire : régularité des repas, composition - Connaître les principaux groupes d'aliments - Reconnaître des menus équilibrés ou des menus d'autres pays - Les élèves seront capables de composer un menu équilibré à partir de la marguerite des aliments réalisée		
<u>Nombre de séances :</u> 5	<u>Durée :</u> 45 min	Séance 4/5

<b>Etapes /Objectifs spécifiques.</b>	<b>Consignes.</b>	<b>Mode de travail.</b>
<p style="text-align: center;"><u><a href="#">ETAPE 1 :</a></u> <u><a href="#">Mise en projet :</a></u></p> <p><b>- Connaître les 7 groupes d'aliments.</b></p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">Mise en questionnement :</a></u></p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">ETAPE 2 :</a></u></p> <p><b>- Emergence de la notion de carence (manque).</b></p> <p><b>- Prendre conscience des conséquences liées à une mauvaise alimentation.</b></p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">ETAPE 3 :</a></u></p> <p><b>- Comprendre la notion de menu équilibré.</b></p>	<p>- Reprendre la marguerite des aliments créée avec les élèves lors de la séance précédente : Rappel de ce qui a été fait.</p> <p>- Cette fois-ci les étiquettes aliments sont déjà disposées : demander aux élèves de venir placer les noms des sept catégories dans chaque pétale correspondant.</p> <p>Dire aux élèves qu'après un travail que l'on va faire, je leur demanderai pourquoi nous avons fait 7 catégories.</p> <p>Les élèves sont disposés en groupe de six.</p> <p>- Distribuer des documents avec des photos montrant les effets d'une mauvaise alimentation (enfants trop gros, enfants trop maigres, dents abîmées ...)</p> <p><i>Observer ces documents, demandez-vous pourquoi ces enfants sont comme ça ?</i></p> <p>- Mise en commun : Chaque groupe montre l'image qu'il avait dans son groupe, et l'explique : amener les élèves à dire que les photos montrent des enfants en mauvaise santé car ils sont mal nourris. <i>Comment faire pour qu'ils soient en bonne santé ?</i> <i>Comment y remédier ?</i> Amener les élèves à proposer une alimentation équilibrée et demander quels sont les aliments qui manquent ou sont en trop pour que tous ces enfants soient en bonne santé.</p> <p>- Amener les élèves à comprendre qu'il est nécessaire de manger d'un peu de tout.</p>	<p>Collectif</p> <p>Collectif</p> <p>Groupes de 6 élèves</p> <p>Collectif</p> <p>Collectif</p> <p>Individuel</p>

<p><u>ETAPE 4 :</u> -Réaliser un menu équilibré.</p>	<p>- Leur demander : <i>Pourquoi nous avons fait une marguerite avec 6 pétales et un cœur ?</i> Les amener à réaliser la nécessité des sept catégories et que c'est ce qui détermine un menu équilibré.</p> <p>- Distribuer une assiette à chaque élève dans laquelle les sept catégories sont représentées.</p>	
	<p><i>Réaliser un menu équilibré de votre choix en découpant les étiquettes- aliments photocopiés.</i> <i>Vous pouvez vous aider de la marguerite accrochée au tableau.</i></p>	Collectif
<p><u>ETAPE 5 :</u> - Comparer des menus plus ou moins équilibrés d'autres pays.</p>	<p><b><u>Différenciation :</u></b> Pour les élèves plus rapide, leur proposer de réaliser un menu d'un autre pays (Italie, Américain, Végétarien...)</p>	Collectif
<p><u>ETAPE 6 :</u> - Bilan</p>	<p>- Mise en commun : Plusieurs élèves peuvent venir au tableau présenter leur menu : discussion et débat pour savoir si le menu crée est équilibré ou non. <i>Que manque t'il ? Y a-t-il des choses en trop ?</i></p> <p>Demander aux élèves ce qu'ils ont été capable d'apprendre lors de cette séance, et à quoi ça va leur servir d'avoir appris ça.</p>	