

"Et si notre corps fonctionnait comme une voiture"

Objectifs

- Connaître les 7 familles d'aliments
- Connaître le rôle des différentes familles d'aliments en comparaison avec les différents éléments d'une voiture
- Mobiliser les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- Faire prendre conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée pour le bon fonctionnement de l'organisme

La découverte des sept familles d'aliments et leurs rôles

Matériel

Les différents éléments de la voiture à assembler
Document récapitulatif pour chaque enfant

Déroulement de la séance

Dans un premier temps, l'animateur fait un rappel sur le nom des différentes familles qui composent notre alimentation ainsi que la couleur s'y rapportant (exemple les féculents ont comme code couleur le marron).

Puis le rôle de chacune de ces familles est expliqué en comparant notre corps à une voiture dont les éléments sont assemblés petit à petit (exemple les féculents sont représentés par le réservoir d'essence : celle-ci permet à la voiture de rouler pendant longtemps tout comme les féculents permettent à notre corps d'avoir de l'énergie pendant une longue période).

A la fin de l'animation, on s'aperçoit que nous devons manger de tout pour que notre corps fonctionne, tout comme la voiture a besoin de tous ses éléments pour rouler. Pour conclure la séance, chaque enfant reçoit un document récapitulatif reprenant les différentes familles d'aliments et leurs rôles dans notre corps.



À partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants