

Guide pédagogique destiné aux enseignants

Cher enseignant,

Pour être en forme, il est important d'adopter de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge. La journée s'organise idéalement autour de quatre repas qui s'élaborent à l'aide des recommandations de santé publique. En effet, tout est une question de rythme !

Pour plus d'informations, nous vous joignons le flyer « manger ensemble, c'est encore meilleur ! », premier volet de la thématique « le bon rythme pour la famille ». Vous pouvez également vous rendre sur www.mangerbouger.fr.

L'école, à travers les enseignants, a un rôle central à jouer dans l'apprentissage de l'équilibre alimentaire afin d'aider les enfants à assurer leur santé d'aujourd'hui et de demain.

Afin de retravailler et d'approfondir avec vos élèves les différentes notions abordées lors de l'animation « Petit chef étoilé pour une cuisine partagée », nous vous proposons une série d'activités sur l'équilibre alimentaire.

Ce livret aura pour objectifs de :

- Connaître les différents aliments qui composent chaque famille alimentaire ;
- Rappeler à l'enfant les portions de chaque famille alimentaire lors d'un repas ;
- Rappeler à l'enfant le rôle de chaque famille alimentaire dans le corps ;
- Apprendre à l'enfant à composer les quatre repas qui constituent une journée équilibrée.

Si vous souhaitez avoir des informations ou documents complémentaires sur ce thème, n'hésitez pas à contacter le service Santé de la Communauté de communes Flandre Lys à l'adresse suivante : contact@cc-flandrelys.fr

Notions sur l'équilibre alimentaire

Pour rester en bonne santé, le corps a besoin de toutes les familles d'aliments, et en juste quantité.

Aucun aliment ne contient à lui seul tous les apports nécessaires au corps. Il existe différents groupes d'aliments qui sont : les boissons, les féculents, les fruits et légumes, les viandes, œufs et poissons, les produits laitiers, les matières grasses et les produits sucrés.

Il faudrait donc manger des aliments de chaque famille dans la journée pour que les repas soient variés et équilibrés.

Pour cela, il existe une pyramide alimentaire qui permet de visualiser les familles d'aliments et leur couleur respective. Cette pyramide pourra être abordée dans un exercice et pourra être affichée en fin de séance dans la classe.

Petit chef étoilé

.....
(Faire écrire à l'enfant son nom et son prénom)



The food pyramid !

Objectif :

Connaître les familles alimentaires, leur couleur respective et savoir replacer les aliments dans chaque famille.

Entoure les mots en anglais avec la couleur qui correspond à la famille alimentaire. Si tu en as besoin, le petit chef anglais pourra t'aider.

Milk

Water

Soft Drink

Tea

Coffee

Yoghurt

Cheese

Carrot

Tomato

Potato

Orange

Strawberry

Apple

Egg

Meat

fish

Bread

Rice

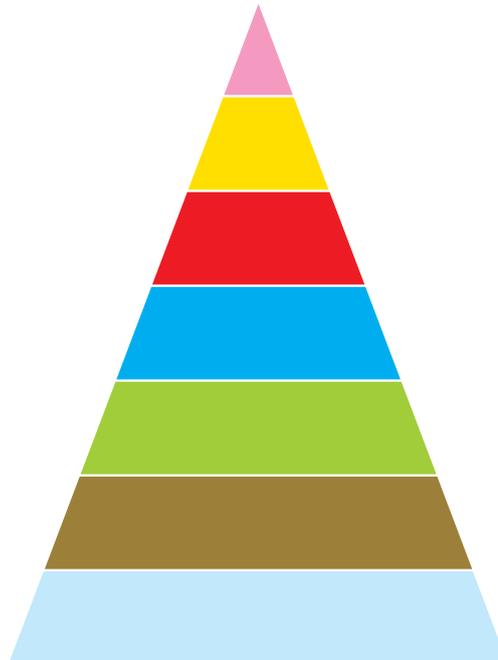
Cake

Butter

Sweet/Candy

Sugar

Oil



Lait : milk Eau : water Sodas = Soft drink Thé : Tea Café : coffee Yaourt : Yoghurt Fromage : cheese
Carotte : carrot Tomate : Tomato Pomme de terre : Potato Orange : orange Fraise : Strawberry
Pomme : apple Œuf : egg Viande : meat Poisson : fish Pain : Bread Riz : Rice Gâteau : Cake
Beurre : butter Bonbon : candy/sweet Sucre : sugar Huile : oil

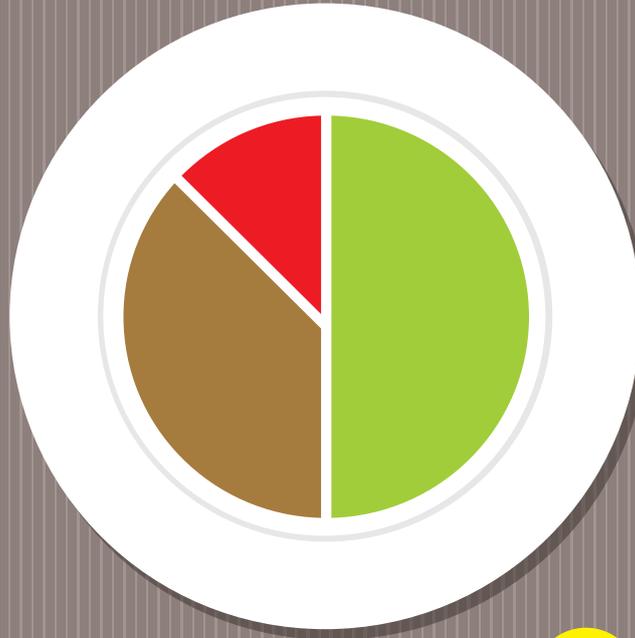
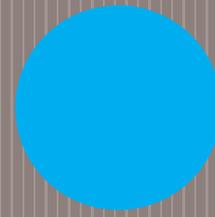
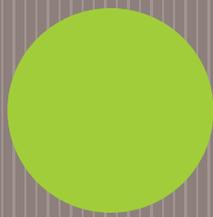


Un repas en couleur

Complète les couleurs correspondant aux familles dans la légende.
Puis, colorie le schéma en fonction des portions conseillées.

Objectif :

Connaître les proportions
de chaque famille lors
d'un repas.



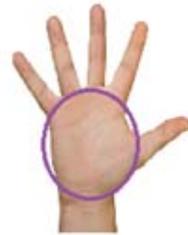
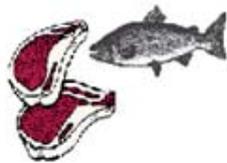
-  fruits et légumes
-  féculents
-  Viandes, poissons, œufs
-  Produits laitiers
-  Matières grasses
-  Produits sucrés



Haut les mains !

Relie les familles d'aliments avec l'image correspondant à une portion de cette catégorie.

Objectif :
Retenir la quantité d'une portion d'aliments par famille.



Défi du petit chef !

Objectif :

Connaître le rôle de
chaque famille
alimentaire.

Combien d'étoiles vas-tu décrocher ?

1ère Etoile : Retrouve et entoure les mots suivants dans la grille.
Avec les lettres restantes, trouve le mot lié à l'alimentation.

Mot restant : Equilibre



- fraise
- Coca
- Chou
- Jambon
- Yaourt
- Thé
- Pâtes
- Lait
- Eau
- Sucre
- Beurre



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| F | R | A | I | S | E | B |
| E | T | Q | U | U | L | E |
| P | H | C | O | C | A | U |
| A | E | H | I | R | I | R |
| T | L | O | I | E | T | R |
| E | A | U | B | R | E | E |
| S | J | A | M | B | O | N |
| Y | A | O | U | R | T | S |

2ème Etoile : En fonction des définitions, replace les familles d'aliments dans la grille.

1. Permettent de t'hydrater toute la journée
2. Permettent de te donner de l'énergie longue durée
3. Energie rapide et pour te faire plaisir
4. T'apportent des protéines pour devenir fort
5. T'apportent des vitamines pour être en forme
6. Permettent la construction et la solidification de tes os
7. Réserve et chaleur



| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------|---|--|
| 6. P R O D U I T S - L A I T I E R S | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | E | | |
| | | | | | | | | | | | G | | |
| | | | | | | | | | | | 2. F R U I T S | | |
| | | | | | | | | | | | E | M | |
| | | | | | | | | | | | C | E | |
| | | | | | | | | | | | U | S | |
| | | | | | | | | | | | L | | |
| | | | | | | | | | | | E | | |
| 1. B O I S S O N S | | | | | | | | | | | T | | |
| | | | | | | | | | | | R | S | |
| | | | | | | | | | | | E | | |
| 3. P R O D U I T S - S U C R E S | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | - | | |
| | | | | | | | | | | | G | | |
| | | | | | | | | | | | R | | |
| | | | | | | | | | | | A | | |
| 4. P O I S S O N S | | | | | | | | | | | V | | |
| | | | | | | | | | | | I | | |
| | | | | | | | | | | | A | | |
| | | | | | | | | | | | D | | |
| | | | | | | | | | | | E | | |
| | | | | | | | | | | | S | | |
| | | | | | | | | | | | S | | |



Le menu du petit chef étoilé

Aide le petit chef étoilé à composer les quatre repas qui constituent une journée équilibrée.

Souligne les aliments choisis avec les couleurs des familles.

Objectif :

Savoir composer les quatre repas qui équilibrent la journée.

Voici une liste d'aliments pour le petit déjeuner :

- Deux tartines
- Confiture
- Un bol de céréales
- Un croissant
- Un bol de lait au chocolat
- Un verre de jus d'orange
- Une orange
- Un kiwi
- De l'eau
- Un yaourt

Voici une liste d'aliments pour le déjeuner :

- Une cuisse de poulet
- Un steak haché
- Des frites
- De la semoule
- Des petits pois
- Des carottes
- Des haricots verts
- Des pommes de terre
- Un yaourt
- Une pomme
- Une banane
- Du fromage
- Des pâtes
- De la salade
- Une part de tarte
- Une mousse au chocolat
- De l'eau
- Du pain

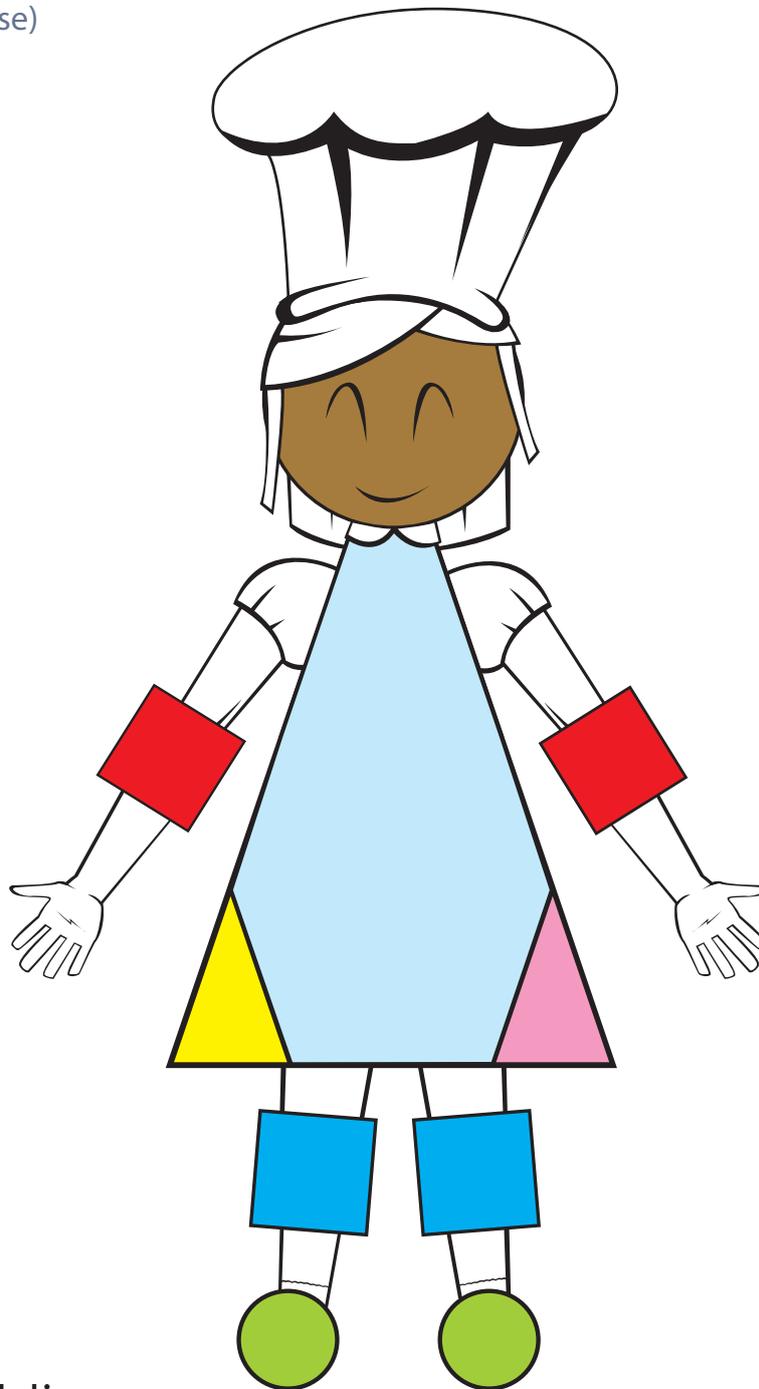
Voici une liste d'aliments pour le goûter :

- Une barre de céréales
- Deux clémentines
- Un verre de lait
- Une part de gâteau
- De l'eau
- Un jus de raisin
- Un yaourt
- Une glace
- Des bonbons
- Des biscuits apéritifs

Voici une liste d'aliments pour le dîner :

- Du riz
- Des spaghettis
- De la salade
- Côte de porc
- Des lentilles
- Du poisson
- Des pommes noisette
- De la charcuterie
- Du pain
- Des carottes
- Une soupe de légumes
- Des endives
- De l'eau
- Du beurre
- Du fromage
- Un yaourt
- Des fraises
- Du raisin
- Une ile flottante

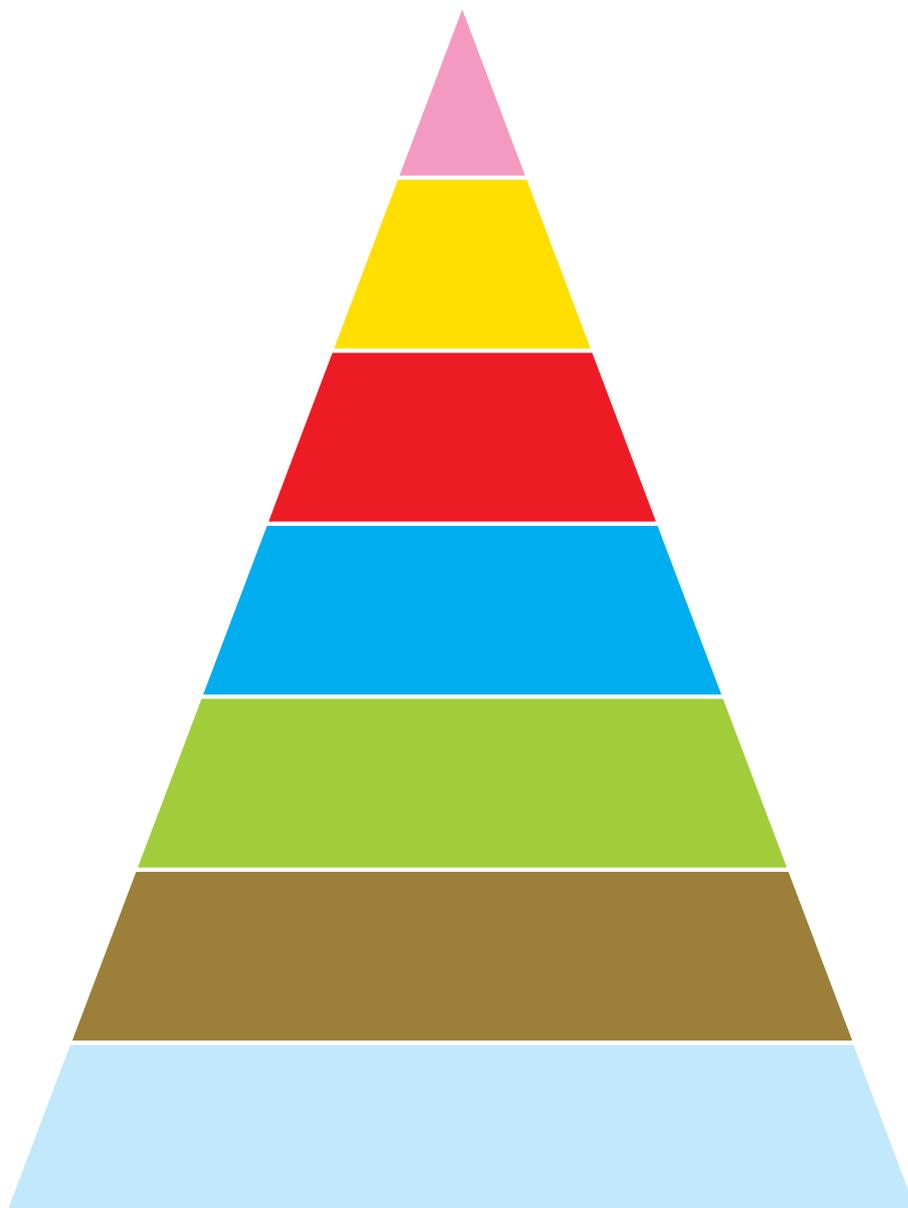
(Afficher dans la classe)



- Hydratation
- Energie longue durée pour le cerveau et les muscles
- Energie rapide
- Protéines pour la construction et l'entretien des muscles
- Vitamines pour bien bouger et se protéger des virus et des bactéries
- Calcium pour la croissance et la solidification de tes os
- Réserve et chaleur



(Afficher la grande pyramide dans la classe,
les enfants pourront replacer les aliments sur celle-ci)



(Afficher dans la classe)

| Couleurs | Familles | Aliments | Principaux rôles |
|----------|---------------------------|---|---|
| Gris | Boisson | Eau (Boisson indispensable pour ton corps), café, thé... | Hydratation |
| Marron | Féculents | Pain, pâte, riz, semoule, pomme de terre... | Energie longue durée pour le cerveau et les muscles |
| Vert | Fruits et légumes | Carotte, haricot vert, tomate, pomme, poire... | Forme et protection |
| Bleu | Produits laitiers | Lait, yaourt, fromage... | Croissance et solidification des os |
| Rouge | Vianades, poissons, oeufs | Steak, poulet, thon, saumon... | Construction et entretien des muscles |
| Jaune | Matières grasses | Beurre, crème fraîche, huile... | Réserve et chaleur |
| Rose | Produits sucrés | Sucre, miel, bonbon, chocolat, soda... | Energie rapide |

Petit chef a-t-il de la mémoire ?

Un mois après avoir travaillé sur le livret, nous vous proposons de donner le tableau ci-joint à vos élèves, afin de pouvoir évaluer ce qu'ils ont retenu

Couleurs

Familles

Aliments

Principaux rôles

Gris

Marron

Vert

Bleu

Rouge

Jaune

Rose



BONNES IDEES POUR ALLER PLUS LOIN !

<http://a--table.blogspot.fr/search/label/Exercices>

<http://www.erasme.org/libre/sante/animations/alimentation/pyramide4.swf>

www.health.belgium.be/mangepatou/game.html

www.vinzelou.net