

# BOOSTE TON PETIT DÉJEUNER

## COMMENT CHOISIR CE QUE L'ON MANGE AU PETIT DÉJEUNER ?

**DUREE** : 1h15 - Intervention d'un diététicien.

### PLACE DANS LES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT

(BOEN N° 31 DU 30 JUILLET 2020)

#### DOMAINE 4 DU SOCLE COMMUN

Les systèmes naturels et les systèmes techniques

#### DOMAINES D'ENSEIGNEMENT

##### Cycle 2 – CP, CE1, CE2

- ▶ Questionner le monde : comment reconnaître le vivant ?
- ▶ Reconnaître des comportements favorables à sa santé

##### Cycle 3 – CM1, CM2

- ▶ Sciences et technologie : le vivant, sa diversité et les fonctions qui le caractérisent
- ▶ Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain : les fonctions de la nutrition

### OBJECTIFS CONCRETS

#### POUR LES ÉLÈVES

- ▶ Catégoriser les aliments selon les besoins
- ▶ Questionner ses habitudes alimentaires
- ▶ Apprendre à constituer un petit déjeuner conforme aux besoins

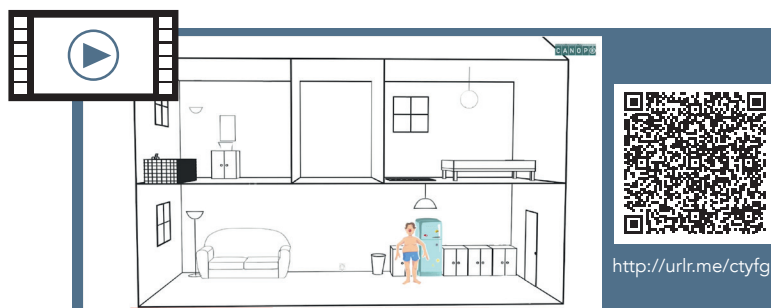
#### POUR L'ANIMATEUR

- ▶ Aider les élèves à construire des menus complets et adaptés à leurs besoins, qui s'appuient sur leur vécu et leurs possibilités
- ▶ Être porteur des préconisations du Programme national nutrition santé (PNNS)

### PRÉREQUIS

Certaines activités demandent la lecture et l'écriture (en copie) de mots. Pour les classes de CP, la séance doit être programmée à partir de janvier.

Avant l'animation, faire visionner à ses élèves le film Les fondamentaux « À quoi servent les aliments ? ».



## REPÈRES POUR L'ENSEIGNANT

### AU CYCLE 2

- ▶ Avant l'animation, les élèves apprennent à connaître l'origine des aliments et leurs fonctions. L'enseignant pourra développer, au choix, une séquence d'apprentissage complète ou selon sa programmation, faire visionner à ses élèves le film Les fondamentaux « À quoi servent les aliments ? ».
- ▶ L'animation peut clore la séquence d'apprentissage consacrée à la mise en oeuvre et l'appréciation de quelques règles d'hygiène de vie. L'animation permet d'exemplariser la notion d'équilibre alimentaire.

#### Connaissances attendues

- ▶ Comprendre les notions d'aliments bâtisseurs, énergétiques et protecteurs
- ▶ Associer quelques aliments à chacune des fonctions
- ▶ Comprendre que certains aliments peuvent avoir plusieurs fonctions

### AU CYCLE 3

- ▶ Avant l'animation, les élèves révisent leurs connaissances de l'origine des aliments et leurs fonctions. Si nécessaire, l'enseignant pourra faire visionner à ses élèves le film Les fondamentaux « À quoi servent les aliments ? ».
- ▶ L'animation permet de rappeler les connaissances du cycle 2 dans une séquence consacrée aux fonctions de nutrition. Elle est un point d'appui pour aborder ensuite les apports alimentaires et l'origine des aliments consommés.

#### Connaissances attendues

- ▶ Comprendre les notions d'aliments bâtisseurs, énergétiques et protecteurs
- ▶ Associer quelques aliments à chacune des fonctions
- ▶ Comprendre que certains aliments peuvent avoir plusieurs fonctions

## ORGANISATION PRÉALABLE POUR L'ENSEIGNANT

- ▶ Informer de la venue d'un diététicien dans la classe. Quelques questions sur le métier de l'intervenant peuvent être préparées.
- ▶ Présenter aux élèves la place de l'animation dans la progression des apprentissages.
- ▶ S'assurer que les élèves ont rangé toutes leurs affaires scolaires ; leur table doit être vide avec seulement un feutre ardoise sorti par élève.

## EN PROLONGEMENT DE LA SÉANCE

**Au cycle 2**, la préparation et la dégustation de petits déjeuners, construits sur les propositions des élèves, intègrent la séquence consacrée à la reconnaissance des comportements favorables à la santé.

**Au cycle 3**, une séance consacrée à la préparation et la dégustation de petits déjeuners est l'occasion d'aborder l'origine des aliments consommés.

La distribution de supports à la fin de l'animation permettent une production écrite, de réinvestir les connaissances et un rappel des contenus. Plusieurs prolongements seront proposés à l'enseignant.

Le jour de l'animation, le diététicien aura besoin de solliciter l'enseignant pour l'aider à noter au tableau, distribuer et récupérer le matériel.