



Que veut dire "bien manger" pour vous ?

LES OBJECTIFS

Sensibiliser au plaisir de manger
Aborder les enjeux de santé en lien avec la nutrition



L'ACTIVITÉ

Travailler cette question d'abord de manière individuelle puis en binôme.
Laisser s'installer un débat entre les binômes.
Former des groupes de 4 pour agrandir le cercle du débat. Faire lister les points où ils sont d'accords et ceux pour lesquels ils ne sont pas d'accords. Demander à d'autres groupes leurs avis.
Construire une définition en essayant de prendre en compte les participations de chaque groupe.

LE DÉBAT

Aimez-vous manger ?
Quelles sont les différences entre ce que signifie "bien manger" pour vous et pour votre voisin ?
Est-ce que manger est associé à un plaisir ? Une obligation ?
Est-ce que c'est juste subvenir à ses besoins ?
Est-ce que bien manger veut dire "bon pour la santé" ?
Est-ce que bien manger veut dire "manger ce qu'on veut" ou "en grosse quantité" ?
Pourquoi ne mange-t-on pas tous la même chose (entre les élèves de la classe, à travers le monde) ?

EXPÉRIENCE VÉCUE

École Charles Perrault - Classe de CM1 - CM2 - Bourg en Bresse

Préparer un papier par élève « Pour moi, bien manger c'est... ».
Laisser 3 à 5 min aux élèves pour qu'ils écrivent ce que signifie « Bien manger » pour eux.
Constituer des binômes. Demander aux binômes d'échanger sur leurs perceptions et de discuter sur leurs différences.
Les faire réfléchir ensemble pour établir une définition commune sur « Bien manger ».
Mettre en commun. Demander à un membre de chaque binôme de donner sa définition.
Sélectionner une définition qui pourrait faire débat (ex : Bien manger, c'est finir son assiette / Bien manger, c'est manger uniquement des aliments bons pour la santé).
Scinder la classe en 2 groupes : l'un sera d'accord avec cette proposition, l'autre en désaccord. Donner 5 min aux groupes pour trouver des arguments pour ou contre.
Lancer le débat entre les deux groupes : une personne par groupe énonce chacun son tour un argument, contre-argument, etc.
En fin de séance, projeter la vidéo « 1 jour , 1 question : Pourquoi doit-on faire attention à ce qu'on mange ? »