



RENCONTRES ET ENQUETES

Combien de temps prenez-vous pour petit-déjeuner, déjeuner, dîner ? Avec qui ?



LES OBJECTIFS

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



L'ACTIVITÉ

Dessiner trois colonnes (petit déjeuner, repas de midi, dîner) au tableau.
Demander aux élèves à tour de rôle de remplir les colonnes en notant le temps qu'ils prennent pour chacun des repas.
Identifier les temps les plus courts et les plus longs en les soulignant.
Lister avec les enfants au tableau les façons de manger : en famille, tout seul, devant le télé, seulement avec mes frères et sœurs, quand je veux, avec mon téléphone, à table, sur le canapé, je ne déjeune pas...
Faire calculer aux enfants le temps qu'ils passent à manger pendant une période donnée : 1 semaine, 1 mois, 1 an.



LE DÉBAT

Qu'est-ce que bien manger ?
Trouvez-vous le temps que vous prenez pour manger long/normal/court ?
Est-ce que vous passez toujours le même temps à table ? (repas de fête, weekend, invités)
Quel est la durée idéale pour manger selon vous ?
Quel est l'intérêt de manger lentement ?
Est-ce que vous mangez plus à certains repas qu'à d'autres ?
A quelle fréquence mangez-vous ?
Est-ce que vous avez l'habitude de goûter/grignoter ?
A la cantine, mangez-vous plus vite ou moins vite qu'à la maison ?
Quel est votre repas préféré ?
Quelles sont les conditions que vous préférez ?
Est-ce que vous participez à la préparation des différents repas ?
Est-ce qu'il vous arrive de jeûner ?
Combien de repas par jour faites-vous ?
Pensez-vous qu'il est normal que tout le monde ne fasse pas le même nombre de repas par jour ?
Est-ce qu'il y a des différences entre les repas de la semaine et du weekend ?



RENCONTRES ET ENQUETES

Combien de temps prenez-vous pour petit-déjeuner, déjeuner, dîner ? Avec qui ?

EXPÉRIENCE VÉCUE

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

Lire l'énoncé de la carte et dessiner 3 colonnes au tableau : petit-déjeuner, déjeuner, dîner.

Laisser un temps court de réflexion individuelle (environ 5 minutes) pour noter au brouillon le temps que les enfants prennent pour manger.

Former 4 groupes (environ 6-7 élèves). Les faire échanger autour de leurs réponses notées sur leur brouillon. Donner un bâton de parole par groupe. Introduire des questions : est-ce que vous mettez tous le même temps ? Est-ce qu'il y a des jours où vous prenez plus le temps ? Est-ce qu'il y a des jours où vous ne mangez pas ?

Désigner un porte-parole par groupe. Chaque groupe s'exprime pour donner une durée qui est selon lui courte, normale, longue pour manger.

Choisir une affirmation qui fait débat : 1 heure, c'est beaucoup de temps pour manger.

Diviser les groupes en 2 : 2 groupes seront d'accord avec cette affirmation, 2 autres ne seront pas d'accord.

Annoncer la consigne : chaque groupe doit préparer ses arguments / contre-arguments et les présenter aux autres. Environ 10 à 15 minutes.

Laisser le débat s'installer : il oppose les groupes qui sont séparés spatialement dans la classe. Chaque groupe donne à tour de rôle des arguments en utilisant un bâton de parole. Ils peuvent changer de camp s'ils ont été convaincus par les arguments de l'autre groupe.

Conclure la séance.