



DÉFIS ET CRÉATIVITÉ

Qu'est-ce qu'un repas équilibré ? Sauriez-vous en donner un exemple ?

LES OBJECTIFS

Aborder la notion de repas équilibré
Connaitre la pyramide alimentaire



L'ACTIVITÉ

Se procurer des magazines où l'on peut trouver des photos d'aliments.
Constituer des groupes de quelques enfants pour leur élaborer leur menu équilibré.
Penser à apporter plusieurs magazines par groupe.
Distribuer une feuille A3 avec une assiette et des couverts dessinés dessus pour leur permettre de coller les photos.
Présenter le travail des groupes au reste de la classe.
Aborder la pyramide alimentaire et la notion d'équilibre. Questionner sur la question du plaisir de manger.

LE DÉBAT

Qu'est ce que la pyramide alimentaire ? Comment la lire ?	Est-ce que c'est bien de manger des bonbons ou de la
Quels aliments faut-il manger beaucoup / peu ?	pâte à tartiner ?
Pourquoi ?	Pensez-vous que vous mangez équilibré ? A la cantine ? A
Quelle est la constitution d'un repas équilibré ?	la maison ?
Faut-il manger équilibré tous les jours ?	Pourrait-on manger tous les jours pizza et frites à la
Quel est l'intérêt de manger varier ?	cantine ?
Pourquoi doit-on manger équilibrer ?	Quelles boissons consommez-vous en mangeant ?
Quel est le danger de manger trop sucré ou trop gras ?	D'après-vous combien de litres d'eau buvez-vous par
	jour ? Quelle est la recommandation ?

EXPÉRIENCE VÉCUE

Ecole de Dompierre sur Veyle - Classe de CM1 - CM2 - Dompierre sur Veyle

En amont de l'activité : collecter un maximum de magazine de publicité alimentaire.
En classe, faire lire la BD individuellement.
Former des groupes de 4/5 enfants et distribuer un magazine par enfant environ et une feuille A3 par groupes.
Lire l'activité proposée et donner les consignes : prendre la feuille au format paysage et tracer des traits pour diviser la feuille en 3. Ecrire pour chacune des colonnes : petit-déjeuner, déjeuner, diner. Imaginer un menu pour le petit déjeuner, le déjeuner et le diner en veillant à ce que l'ensemble soit équilibré. Découper dans les magazines les aliments nécessaires à la constitution des 3 repas. Coller les images dans l'ordre d'un repas sur la feuille A3. Environ 30 à 40 minutes.
Demander à chaque groupe de venir présenter son travail au tableau. Laisser la possibilité aux autres enfants de réagir.
Questionner : d'après-vous est ce que c'est équilibré ? Mangeriez-vous ces repas ? Par quoi pourront-on remplacer cet aliment ? A quoi faut-il faire attention pour manger équilibrer ?
Conclure la séance.