



SAVOIRS

Sauriez-vous décrire ce que vous ressentez quand vous avez faim ?

LES OBJECTIFS

Apprendre le mécanisme biologique de la sensation de faim

Mettre des mots sur les sensations et émotions perçues



L'ACTIVITÉ

Constituer des groupes de travail.

Faire réfléchir aux perceptions et émotions ressenties quand les enfants ont faim. Leur faire noter sur un cahier de brouillon leurs idées.

Faire citer à l'oral les différentes propositions des groupes et faire noter l'idée au tableau par un membre du groupe. Demander s'ils connaissent des expressions en lien avec la faim : avoir une faim de loup, avoir la dalle, avoir le ventre qui cri famine, avoir les crocs, mourir de faim, avoir l'estomac dans les talons, être affamé, avoir le ventre creux...

Réfléchir à l'oral sur les sensations lorsque les enfants n'ont plus faim. Aborder la notion de rassasiement et de satiété.

LE DÉBAT

Connaissez-vous le mécanisme biologique à l'origine de la faim ?

Est-ce que vous attendez d'avoir faim pour manger ?

Est-ce que vous pouvez patienter quand vous avez faim ?

Est-ce qu'il y a des choses qui déclenchent la faim ? Est-ce qu'il y a des choses qui vous coupent la faim ?

Que ressentez-vous lorsque vous n'avez plus faim ?

Vous arrive-t-il d'avoir trop mangé ?

Comment savez-vous quand vous avez mangé suffisamment ?



EXPÉRIENCE VÉCUE

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

Demander aux enfants les activités déjà réalisées sur ce thème et proposer à un de lire l'activité du jour.

Distribuer une fiche aux élèves avec 3 colonnes : sensations physiques, émotions, expressions françaises en lien avec la faim. Définir le mot émotion.

Laisser 10 minutes aux enfants pour répondre individuellement à la question : que ressentez-vous quand vous avez faim ?

Mettre en commun les propositions des enfants en les notant sur l'ordinateur et en les projetant : quelles sensations physiques ? (Mon ventre gargouille, j'ai les jambes qui tremblent, j'ai la bouche sèche...) Quelles émotions ? (Je suis fatiguée, je suis énervée, je suis joyeux car je sais que je vais bientôt manger...) Quelles expressions françaises alimentaires connaissez-vous ? (Avoir une faim de loup, avoir les yeux plus gros que le ventre...). Environ 25 minutes.

Faire la synthèse sur les signaux envoyés par le corps.

Aborder les mécanismes biologiques qui sont à l'œuvre dans notre corps. Proposer aux enfants de faire des hypothèses pour expliquer ce fonctionnement. Distribuer un schéma explicatif.

Questionner les élèves : pourquoi a-t-on besoin de manger ? Est-ce qu'on mange tous la même quantité ? Est-ce que la vue et l'odeur peuvent nous donner faim ?

Terminer la séance avec une vidéo de l'Institut Pasteur de Lille "La Pause déjeuner équilibrée". Expliquer la différence entre le rassasiement et la satiété.