



# Bien manger pour bien grandir

Quelles sont les clés pour bien manger ? Mais qu'est-ce que ça veut dire exactement « bien manger » ? Répondre à cette question n'est peut-être pas si évident pour nos élèves, c'est pourquoi nous vous proposons de réaliser, en classe, quelques activités axées sur cette thématique.

## • Finalité

Apprendre à bien manger pour être en bonne santé et sensibiliser nos élèves à des habitudes de vie saine, le tout en français.

## • Objectifs

1. Mener une réflexion sur l'équilibre alimentaire.
2. Découvrir et apprendre du vocabulaire.
3. Être en mesure de composer un menu équilibré.

## • Matériel / Ressources

Des publicités avec toutes sortes d'aliments, des ciseaux, de la colle, le jeu de sept familles découpé et plastifié.

Afin de réaliser un travail complet sur le sujet de l'alimentation et de rendre les élèves acteurs, voici quelques activités :

1. Réaliser un travail sur les goûts des élèves et le vocabulaire des aliments.
2. Préparer une affiche avec les familles d'aliments.
3. Proposer un menu équilibré.
4. Jouer au jeu de sept familles des aliments.



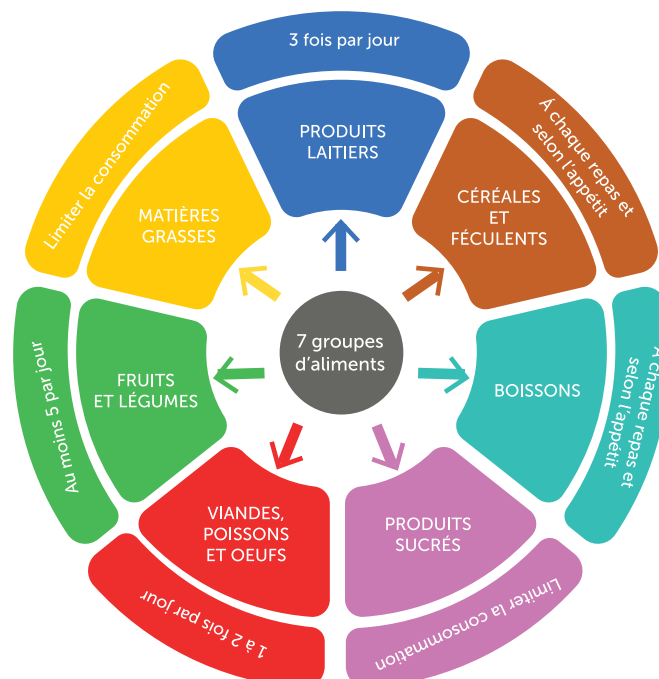
# Bien manger pour bien grandir

## 1. Les goûts et le vocabulaire des aliments.

Demandez aux élèves d'apporter des publicités en classe (par exemple des brochures distribuées dans les grandes surfaces). Chaque apprenant découpe ses aliments préférés et ceux qu'il n'aime pas. Ensuite, demandez-leur de les coller dans leur cahier dans la bonne colonne : « j'adore » - « j'aime » - « je n'aime pas » - « je déteste ». Réalisez une mise en commun qui permettra de découvrir du vocabulaire. Les élèves en profitent pour écrire le nom de chaque aliment collé dans le cahier.

## 2. L'affiche des familles d'aliments.

Cette deuxième étape prévoit la réalisation d'une affiche avec les sept familles d'aliments. Au préalable vous préparez une affiche suffisamment grande sur laquelle les élèves colleront les aliments dans la famille correspondante. Pour cela, il peut être intéressant de former sept groupes au sein de la classe, chacun de ces groupes représentant une famille (1. les matières grasses, 2. les produits sucrés, 3. les produits laitiers, 4. les fruits et légumes, 5. les viandes-poissons-œufs, 6. les céréales et féculents et 7. les boissons). Laissez-les travailler en groupe, échanger et découper les bons aliments dans les publicités dont ils disposeront. Un élève de chaque groupe ira coller les aliments au bon endroit sur l'affiche, tout en nommant les aliments. C'est aussi l'occasion de travailler de manière ludique sur le vocabulaire.





# Bien manger pour bien grandir

## 3. Un menu équilibré.

Avant de laisser les élèves travailler à nouveau en groupe, visionnez en classe ces clips vidéo proposant des messages sanitaires. Les destinataires de ces publicités, comme vous l'aurez souligné en classe, sont bien évidemment les enfants. Grâce à une brève exploitation en classe, les apprenants seront capables de composer un menu plus ou moins équilibré pour tous les repas de la journée : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Chaque groupe composera et présentera son menu à la classe. Laissez-les travailler librement : les élèves utiliseront les publicités, ils pourront aussi dessiner et écrire ou encore utiliser les nouvelles technologies.

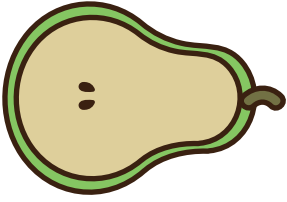
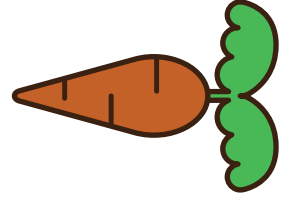
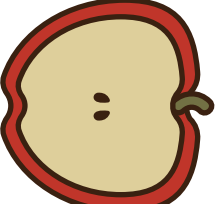

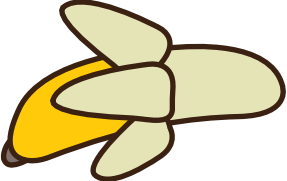

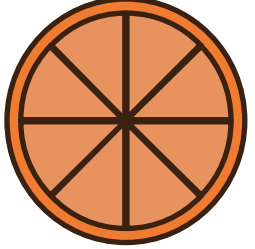
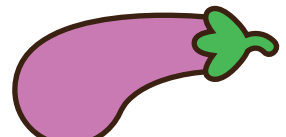
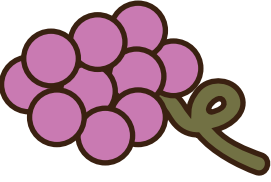

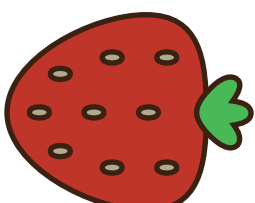
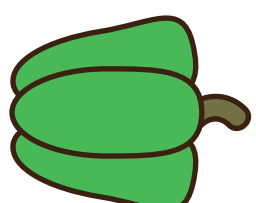


## 4. Le jeu des sept familles.

Découpez et plastifiez les cartes du jeu de sept familles afin de pouvoir jouer en classe. Expliquez aux élèves les règles du jeu. Habituez les élèves à prononcer correctement la phrase : « Dans la famille ..., je veux le, la, l', les ... ».



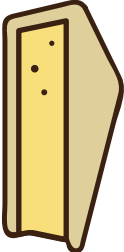
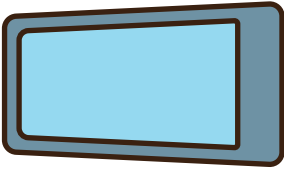
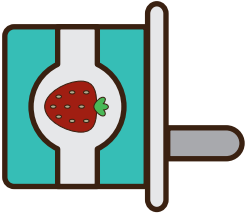
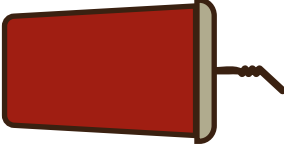
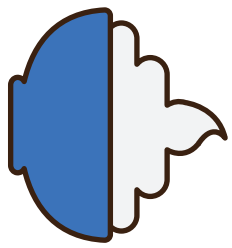

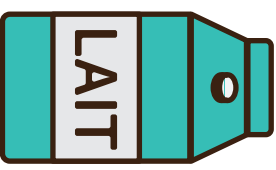
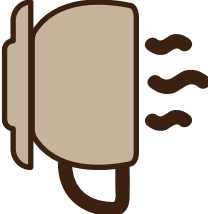
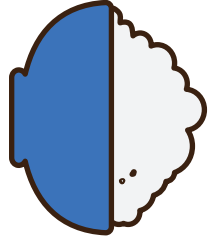
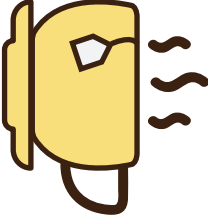
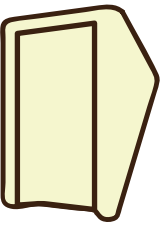
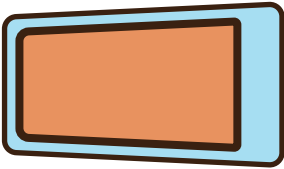
# Bien manger pour bien grandir

|  |  |
|--|--|
| <p><b>FRUITS</b></p>  <p>Poire<br/>Pomme<br/>Banane</p> <p>Orange<br/>Raisin<br/>Fraise</p>          | <p><b>LÉGUMES</b></p>  <p><b>Carotte</b><br/>Haricots<br/>Courgette</p> <p>Aubergine<br/>Asperges<br/>Poivron</p>   |
| <p><b>FRUITS</b></p>  <p>Poire<br/>Pomme<br/>Banane</p> <p>Orange<br/>Raisin<br/>Fraise</p>          | <p><b>LÉGUMES</b></p>  <p>Carotte<br/><b>Haricots</b><br/>Courgette</p> <p>Aubergine<br/>Asperges<br/>Poivron</p>   |
| <p><b>FRUITS</b></p>  <p>Poire<br/>Pomme<br/>Banane</p> <p>Orange<br/>Raisin<br/>Fraise</p>        | <p><b>LÉGUMES</b></p>  <p>Carotte<br/>Haricots<br/><b>Courgette</b></p> <p>Aubergine<br/>Asperges<br/>Poivron</p> |
| <p><b>FRUITS</b></p>  <p>Poire<br/>Pomme<br/>Banane</p> <p>Orange<br/>Raisin<br/>Fraise</p>        | <p><b>LÉGUMES</b></p>  <p>Carotte<br/>Haricots<br/>Courgette</p> <p><b>Aubergine</b><br/>Asperges<br/>Poivron</p> |
| <p><b>FRUITS</b></p>  <p>Poire<br/>Pomme<br/>Banane</p> <p>Orange<br/><b>Raisin</b><br/>Fraise</p> | <p><b>LÉGUMES</b></p>  <p>Carotte<br/>Haricots<br/>Courgette</p> <p>Aubergine<br/><b>Asperges</b><br/>Poivron</p> |
| <p><b>FRUITS</b></p>  <p>Poire<br/>Pomme<br/>Banane</p> <p>Orange<br/>Raisin<br/><b>Fraise</b></p> | <p><b>LÉGUMES</b></p>  <p>Carotte<br/>Haricots<br/>Courgette</p> <p>Aubergine<br/>Asperges<br/><b>Poivron</b></p> |





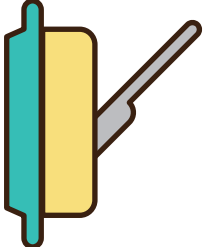
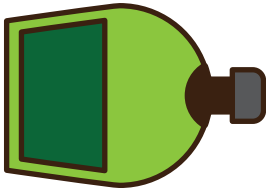
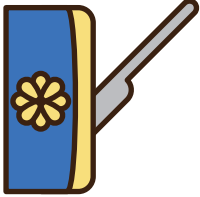

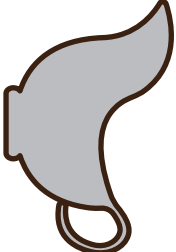
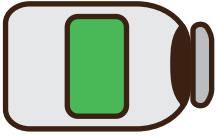

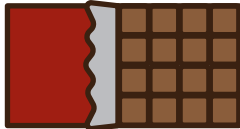
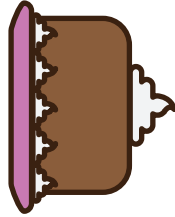
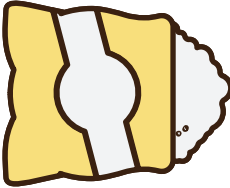
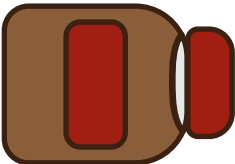
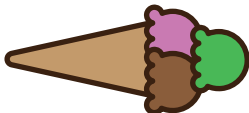
# Bien manger pour bien grandir

|  |  |
|--|--|
| <p><b>PRODUITS LAITIERS</b></p>  <p><b>Camembert</b><br/>Yaourt<br/>Crème</p> <p>Lait<br/>Fromage blanc<br/>Fromage de chèvre</p>                 | <p><b>BOISSONS</b></p>  <p><b>Eau</b><br/>Soda<br/>Jus de pomme<br/>Jus d'orange</p> <p>Café<br/>Thé</p>                           |
| <p><b>PRODUITS LAITIERS</b></p>  <p><b>Camembert</b><br/><b>Yaourt</b><br/>Crème</p> <p>Lait<br/>Fromage blanc<br/>Fromage de chèvre</p>          | <p><b>BOISSONS</b></p>  <p><b>Eau</b><br/><b>Soda</b><br/>Jus de pomme<br/>Jus d'orange</p> <p>Café<br/>Thé</p>                    |
| <p><b>PRODUITS LAITIERS</b></p>  <p><b>Camembert</b><br/><b>Yaourt</b><br/><b>Crème</b></p> <p>Lait<br/>Fromage blanc<br/>Fromage de chèvre</p>  | <p><b>BOISSONS</b></p>  <p><b>Eau</b><br/>Soda<br/><b>Jus de pomme</b><br/>Jus d'orange</p> <p>Café<br/>Thé</p>                  |
| <p><b>PRODUITS LAITIERS</b></p>  <p><b>Camembert</b><br/><b>Yaourt</b><br/>Crème</p> <p><b>Lait</b><br/>Fromage blanc<br/>Fromage de chèvre</p> | <p><b>BOISSONS</b></p>  <p><b>Eau</b><br/>Soda<br/>Jus de pomme<br/>Jus d'orange</p> <p><b>Café</b><br/>Thé</p>                  |
| <p><b>PRODUITS LAITIERS</b></p>  <p><b>Camembert</b><br/><b>Yaourt</b><br/>Crème</p> <p>Lait<br/><b>Fromage blanc</b><br/>Fromage de chèvre</p> | <p><b>BOISSONS</b></p>  <p><b>Eau</b><br/>Soda<br/>Jus de pomme<br/>Jus d'orange</p> <p>Café<br/><b>Thé</b></p>                  |
| <p><b>PRODUITS LAITIERS</b></p>  <p><b>Camembert</b><br/><b>Yaourt</b><br/>Crème</p> <p>Lait<br/>Fromage blanc<br/><b>Fromage de chèvre</b></p> | <p><b>BOISSONS</b></p>  <p><b>Eau</b><br/>Soda<br/>Jus de pomme<br/>Jus d'orange</p> <p>Café<br/>Thé<br/><b>Jus d'orange</b></p> |







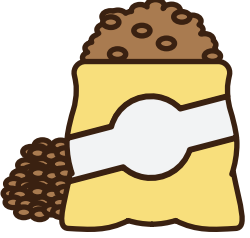

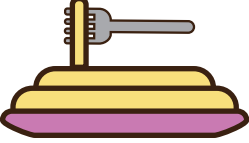

# Bien manger pour bien grandir

|  |   |   |   |   |   |  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|--|--|--|
| <p><b>ALIMENTS GRAS</b></p>  <p><b>Beurre</b>    Chips<br/>Huile    Sauce<br/>Margarine    Mayonnaise</p> | <p><b>ALIMENTS GRAS</b></p>  <p><b>Huile</b><br/>Beurre    Chips<br/>Margarine    Sauce<br/>Mayonnaise</p> | <p><b>ALIMENTS GRAS</b></p>  <p><b>Margarine</b>    Chips<br/>Beurre    Sauce<br/>Huile    Mayonnaise</p> | <p><b>ALIMENTS GRAS</b></p>  <p><b>Chips</b><br/>Beurre    Sauce<br/>Huile    Mayonnaise<br/>Margarine</p> | <p><b>ALIMENTS GRAS</b></p>  <p><b>Sauce</b><br/>Beurre    Chips<br/>Huile    Mayonnaise<br/>Margarine</p> | <p><b>ALIMENTS GRAS</b></p>  <p><b>Mayonnaise</b><br/>Beurre    Chips<br/>Huile    Sauce<br/>Margarine</p> | <p><b>ALIMENTS SUCRÉS</b></p>  <p><b>Bonbons</b>    Sucre<br/>Chocolat    Pâte à tartiner<br/>Gâteau    Glace</p> | <p><b>ALIMENTS SUCRÉS</b></p>  <p><b>Chocolat</b>    Sucre<br/>Bonbons    Pâte à tartiner<br/>Gâteau    Glace</p> | <p><b>ALIMENTS SUCRÉS</b></p>  <p><b>Gâteau</b>    Sucre<br/>Bonbons    Pâte à tartiner<br/>Chocolat    Glace</p> | <p><b>ALIMENTS SUCRÉS</b></p>  <p><b>Sucre</b><br/>Bonbons    Pâte à tartiner<br/>Chocolat    Glace<br/>Gâteau</p> | <p><b>ALIMENTS SUCRÉS</b></p>  <p><b>Pâte à tartiner</b><br/>Sucre<br/>Bonbons    Glace<br/>Chocolat    Gâteau</p> | <p><b>ALIMENTS SUCRÉS</b></p>  <p><b>Sucre</b><br/>Bonbons    Pâte à tartiner<br/>Chocolat    Glace<br/>Gâteau</p> |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|--|--|--|





# Bien manger pour bien grandir

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>CÉRÉALES ET FÉCULENTS</p>  <p><b>Pain</b> Blé<br/>Céréales Pâtes<br/>Lentilles Riz</p>   | <p>CÉRÉALES ET FÉCULENTS</p>  <p>Pain Blé<br/><b>Céréales</b> Pâtes<br/>Lentilles Riz</p>   | <p>CÉRÉALES ET FÉCULENTS</p>  <p>Pain Blé<br/>Céréales Pâtes<br/><b>Lentilles</b> Riz</p>    |
| <p>CÉRÉALES ET FÉCULENTS</p>  <p>Pain <b>Blé</b><br/>Céréales Pâtes<br/>Lentilles Riz</p> | <p>CÉRÉALES ET FÉCULENTS</p>  <p>Pain Blé<br/>Céréales <b>Pâtes</b><br/>Lentilles Riz</p> | <p>CÉRÉALES ET FÉCULENTS</p>  <p>Pain Blé<br/>Céréales Pâtes<br/>Lentilles <b>Riz</b></p> |





# Bien manger pour bien grandir

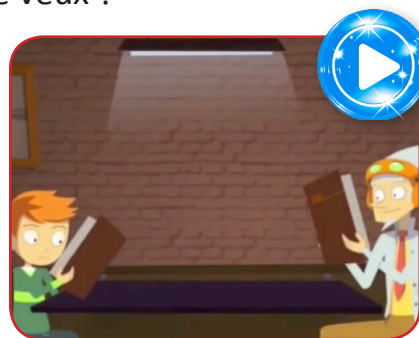
## Ressources complémentaires :

### Vidéos :

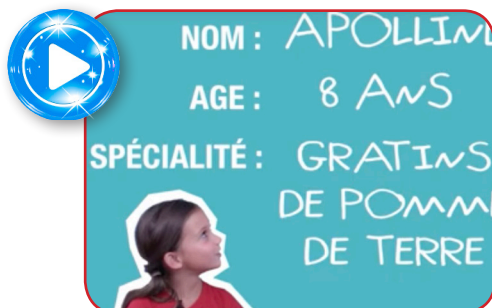
Messages sanitaires pour les enfants :



Le professeur Gamberge : Pourquoi ce n'est pas bien si je mange tout ce que je veux ?



Leçon de goût (semaine du goût) :



### Site à exploiter en classe :

