

DEGUSTATION « rencontre d'un(e) diététicien(ne) et d'un chef »

 **Durée de la séance : entre une heure et une demi-journée**

 **Avec les fiches de manipulation PORTIONS**

Préparation de la séance : en amont, mettre la diététicienne en relation avec le chef du restaurant scolaire pour qu'ils préparent ensemble la séance en elle-même et qu'ils se coordonnent sur la préparation du matériel, les différentes portions qui seront montrées et proposées aux enfants, que le chef informe la diététicienne du menu prévu le jour de la dégustation...

La veille de la venue de la diététicienne, juste avant l'heure du repas, proposer aux élèves de choisir, parmi les exemples proposés dans chacune des fiches de manipulation, la portion de ce qu'ils prendraient comme plat principal. Faire le même travail en recherchant ce qui se passe pour une entrée, un dessert. Poser les mêmes questions juste après le repas et réfléchir ensemble aux raisons pour lesquelles les choix peuvent être différents.

Proposer ensuite aux élèves de dessiner sur trois empreintes d'assiettes à la bonne échelle, ce qu'ils viennent de manger en entrée, en plat et en dessert (adapter la quantité d'assiettes au nombre de composantes réellement proposées au restaurant scolaire).

Déroulement de la séance

Le jour de la venue de la diététicienne, afficher les représentations d'assiettes pour pouvoir commenter les portions choisies par chacun et les rapprocher des besoins nutritionnels individuels.

L'objectif est d'apporter des informations sur les aliments et les quantités qui permettent de ne pas ressentir la faim entre les repas, selon que l'on est un garçon ou une fille, son niveau d'activité physique, son âge...

A l'heure du déjeuner et en lien avec le chef du restaurant scolaire, montrer plusieurs exemples concrets de portions. Demander aux enfants de choisir un menu complet en prenant les portions qu'ils souhaitent. Ils peuvent parfaitement demander des portions intermédiaires (un peu plus ou un peu moins) de celles présentées. La diététicienne les guidera dans leurs choix, si nécessaire, ou commentera leurs plateaux en les aidant à les compléter ou à les adapter au besoin. Elle repassera aux tables quand les enfants auront terminé leur repas pour faire le point avec eux sur ce qu'il reste sur leur plateau.

AVEC LE CARNET DE PARCOURS DU GOÛT

Proposer aux élèves de dessiner le repas d'un géant ou d'un ogre, puis celui d'un lutin. L'objectif étant de voir les portions et le type d'aliments qu'ils utiliseront.

J'AI FAIM, JE N'AI PAS FAIM, JE N'AI PLUS FAIM



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'interroger sur la fonction des repas
- Comprendre le fonctionnement de la sensation de faim
- S'interroger sur la notion de portion selon les besoins de chacun
- Evoquer le rôle des aliments satiétogènes

COMPÉTENCES

- Utiliser des aliments référents en vue d'établir des comparaisons
- Ecouter des points de vue, échanger et organiser des arguments
- Faire des recherches et les organiser

DU CÔTÉ DU CYCLE 2

DÉCOUVERTE « J'ai faim, je n'ai plus faim »

 **Durée de la séance : entre 20 et 30 min**

Préparation de la séance : apporter le conte « Boucle d'or et les trois ours ».

Déroulement de la séance

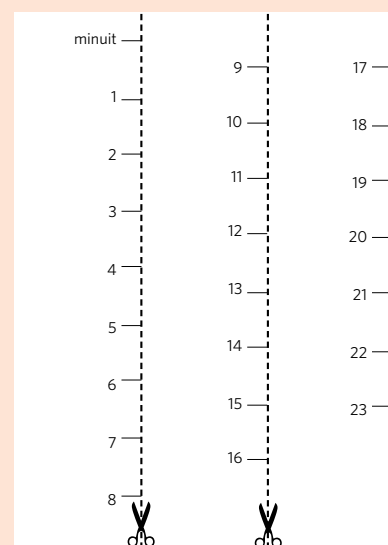
Introduire cette activité avec la lecture du conte, si les enfants ne le connaissent pas, puis leur demander de s'intéresser aux quantités de nourriture dont on parle dans cette histoire. Qui mange le plus ? Qui mange le moins ? Pourquoi les portions sont-elles différentes ? Une fois que le lien entre l'âge (les besoins physiologiques, plus précisément) et la portion aura été établi, proposer aux élèves de s'interroger sur ce qui se passe autour d'eux. Qui mange le plus à la maison ? Que se passe-t-il quand on mange trop, pas assez ?

L'objectif de cette activité sera d'évoquer les différences de besoins en fonction de l'âge, de la taille, des activités... de chacun.

RENCONTRE AVEC UN(E) DIÉTÉTICIEN(NE) « *ma bande des repas* »

 **Durée de la séance : 2 séquences de 1 à 2 heures**

Préparation de la séance : utiliser le principe de fiche ci-dessous.



Après avoir collé les trois bandes les unes au bout des autres, demander aux enfants d'ajouter des dessins symbolisant chaque temps fort : pour la nuit (par exemple un lit ou des personnages qui dorment...), l'heure du lever (par exemple un réveil qui vibre), l'arrivée à l'école placée entre 8h et 9h, une cour de récréation vers 10h 10h30, une porte notée cantine vers 11h30, une cour de récréation vers 15h, la sortie vers 16h30, les devoirs, un lit entre 20h et 21h. Les dessins ne doivent pas prendre toute la place car les enfants doivent pouvoir dessiner les aliments qu'ils ont pris tout au long de la journée.

Proposer aux élèves d'écrire ou de dessiner leurs repas et diverses prises alimentaires tout au long de la journée. Noter les heures et les différents aliments qui ont composé la prise alimentaire. Leur demander, pendant la journée, de faire une petite croix au moment où ils ont faim et un petit

rond au moment où ils ont envie de manger. Faire l'exercice sur deux jours en notant bien les éléments qui ont varié (quantités – aliments).

Déroulement de la séance

Utiliser ces relevés avec la diététicienne afin de faire ressortir de ces expériences ce qui détermine la sensation de satiété ou de faim.

PROLONGEMENT

Cette activité pourra être prolongée en recherchant dans les dessins animés des exemples de repas particulièrement fantaisistes. Alice au pays des merveilles, Aladin quand il se trouve sur le marché, Belle lorsqu'elle entre dans le château... sont quelques exemples qui permettront d'évoquer des repas extraordinaires, aux portions particulières. Ce sera aussi l'occasion de mettre en place une activité orale pour inventer le repas de leurs personnages préférés.

Préparation de la séance : collecter des magazines culinaires, de voyage...

Déroulement de la séance

Poursuivre la séance autour des questions suivantes : un repas sert-il uniquement à se nourrir ? Quels sont les repas que l'on préfère ? Donnez un exemple de repas que vous trouvez « idéal » ?

L'objectif de cette activité est de permettre aux élèves de s'interroger sur tous les constituants d'un repas. La mise en commun des préférences individuelles, le récit de repas particulièrement aimés, donneront l'occasion de parler, décrire, utiliser du vocabulaire sensoriel. Cette discussion doit ensuite permettre de s'interroger sur les constituants d'un repas qui donne envie. Pourquoi certains repas nous mettent-ils en appétit ? A quoi réagissons-nous quand nous nous trouvons dans cette situation ? Est-ce que ce sont les stimulations sensorielles, l'ambiance, l'idée de la fête, la certitude de retrouver des plats aimés... ?

Il est important de faire comprendre qu'habituellement, on se met à manger quand on ressent la faim et que le repas s'arrête quand la sensation de satiété apparaît. Dans des occasions plus exceptionnelles notamment lors de fêtes, on continue souvent à manger même quand on n'a plus faim.

Dans un second temps, proposer, en groupes, de représenter, à partir de découpages collés sur de grandes feuilles, le repas de leurs rêves. Fournir des magazines culinaires, de voyage... et proposer aux élèves de découper puis d'organiser les images de manière à réaliser une sorte de tableau imaginaire d'un repas idéal.

Commenter les résultats de manière à ce que chacun puisse expliquer les raisons de ses choix.

DU CÔTÉ DU CYCLE 3

DÉCOUVERTE « *Comment arrêter la faim ?* »

 **Durée de la séance : 45 min**

Mettre en place une discussion afin de réunir toutes les représentations initiales des élèves sur la sensation de faim. Organiser les échanges autour des questions suivantes : qu'est-ce que la faim ? Que fait-on pour ne plus ressentir la faim ? Combien de temps, après avoir commencé à manger, cesse-t-on d'avoir faim ? Comment réagit le corps quand il a faim ? Comment réagit le corps quand il n'a plus faim ? Comment réagit le corps quand on a trop mangé ? A quel moment décide-t-on d'arrêter de manger ?

Lister les réponses en distinguant les signaux corporels qui caractérisent la faim, des actions qui éliminent la sensation de faim.

L'objectif de cette discussion est de, progressivement, permettre aux élèves de s'interroger sur les aliments et les comportements qui permettent au corps de recevoir un signal de satiété.

Ce dernier point doit permettre aux élèves de s'interroger sur les conséquences lorsque le corps reçoit et transmet tardivement un signal de satiété : manger des portions inadaptées par exemple.

