

# QU'Y A-T-IL AU MENU ?



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire émerger les représentations individuelles sur les aliments
- Mettre en évidence la profusion de messages sur l'équilibre nutritionnel
- Comprendre l'apport nutritionnel des aliments en vue de réaliser des classements
- Sensibiliser à la différence entre ce que l'on sait et ce que l'on fait
- Comprendre la notion d'équilibre alimentaire sur la base d'une journée

## COMPÉTENCES

- Etablir des comparaisons
- Réaliser des classements simples
- Proposer une déduction
- Ecouter des points de vue, échanger et organiser des arguments



## DU CÔTÉ DU CYCLE 2 ET DU CYCLE 3

### DÉCOUVERTE « Qui va avec qui ? »



**Durée de la séance : 30 min**

#### Préparation de la séance :

Apporter autant de reproductions d'aliments que possible (extraits de magazines, de prospectus de GMS ou de fiches recettes par exemple). Il doit surtout y avoir des aliments simples, non cuisinés pour faciliter le classement.

#### Déroulement de la séance

Répartir la classe en groupes. Mettre au centre de chaque atelier autant de reproductions d'aliments que possible puis proposer de classer les aliments. Ne rien ajouter à la consigne, de manière à ce que tous les classements puissent être mis en œuvre à la seule condition, qu'ils soient justifiés. Faire des points collectifs réguliers de manière à ce que chaque groupe puisse expliquer ses critères de classement et ainsi enrichir les autres avec ses idées. Il est indispensable d'accepter tous les classements sans chercher à établir de rapport avec les classements en groupes d'aliments.

Faire plusieurs points collectifs afin que chaque groupe trouve l'occasion de justifier ses critères de classements. Une fois les classements réalisés et vérifiés, réaliser de grands panneaux qui mettront en avant tous les classements qui auront émergés de ce travail préparatoire. Prolonger cette séance de découverte avec l'intervention d'une diététicienne.

## RENCONTRE « Intervention d'un(e) diététicien(ne) »



**Durée de la séance : entre 1 et 2 heures**



**Avec la fiche de manipulation GROUPES D'ALIMENTS**

L'objectif du travail mené avec la diététicienne sera que chaque groupe ou chaque enfant présente son ou ses critères de classement. La diététicienne pourra ainsi les commenter, mettre en évidence que tous les classements avaient une pertinence, puis présenter le sien qui offrira ainsi la possibilité d'engager une réflexion sur les apports de chaque groupe d'aliments. L'équilibre alimentaire sur la journée ou la semaine sera ainsi progressivement élaboré.



## AVEC LE CARNET DE PARCOURS DU GOÛT

La veille de la venue de la diététicienne, demander aux élèves de dessiner sur une brochette, tous les aliments qu'ils ont mangés au cours d'une journée. Le principe de ce travail peut être fait à plusieurs moments de l'année. Ce sera ainsi, par exemple, l'occasion de parler de saisonnalité ou des besoins qui diffèrent selon les saisons (a-t-on tendance à manger autre chose quand il fait très chaud ou très froid ?).

### POUR EN SAVOIR + :



Jeu de cartes du CIV « Equilibrio »



Dépliant du CIV  
« Pour être bien dans mon assiette, je mange de tout »



Kit pédagogique du CIV  
« Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets »