

HEALTHY



APPRENDRE À CHOISIR UN MENU ÉQUILIBRÉ ET BON POUR SA SANTÉ TOUT EN ENRICHISSANT SON VOCABULAIRE ANGLAIS.

Choose the best for you !

MENU n°1



**Unhealthy
choice**

MENU n°2



**Healthier
choice**

**Drink Water or Soda ?
Eat fries or salad ?
Hamburger or sandwich ?
What is the healthiest ?
What can we change or add ?**

APPRENDRE À CHOISIR UN MENU ÉQUILIBRÉ ET BON POUR SA SANTÉ TOUT EN ENRICHISSANT SON VOCABULAIRE ANGLAIS

Entre nous - Cette activité a pour objectif de développer la capacité d'analyse et l'esprit critique des élèves à travers la comparaison de deux menus de fast food.



Entrée dans l'activité santé

Après s'être soigneusement lavé les mains, **s'asseoir en tailleur** le dos bien droit.

Joindre les mains l'une contre l'autre et se frotter les paumes des mains comme pour se réchauffer, d'abord doucement puis un peu plus vite.

Se masser les mains comme si on se les savonnait. Insister successivement sur les différentes parties de la main droite en massant avec le pouce de la main gauche (paume, doigts les uns après les autres, dessus de la main, poignets, etc.) Même chose sur la main gauche. Commencer l'activité santé.



L'activité de découverte

Observer le document.

Quelles différences entre ces deux menus ?

- Décrire les deux photos.
- Comparer la composition des deux menus.
- Émettre des hypothèses quant à la signification de « *Unhealthy et Healthier choices* ».
- Exprimer le message qui se cache derrière ce document.
- Choisir un menu et argumenter son choix.



Une activité complémentaire

Composer un menu « *healthy* ».



Pour aller plus loin

Consulter le dossier [les matières grasses](#) sur le site de l'ASS-NC.



Message pour les élèves

Des menus variés et équilibrés permettent de rester en bonne santé. Un repas équilibré comprend, en parts égales, un aliment énergétique, un aliment constructeur et un aliment protecteur.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5