

MANGE MIEUX - BOUGE PLUS



CONNAÎTRE ET CLASSER LES ALIMENTS.



Je m'appelle

Je suis né/née en

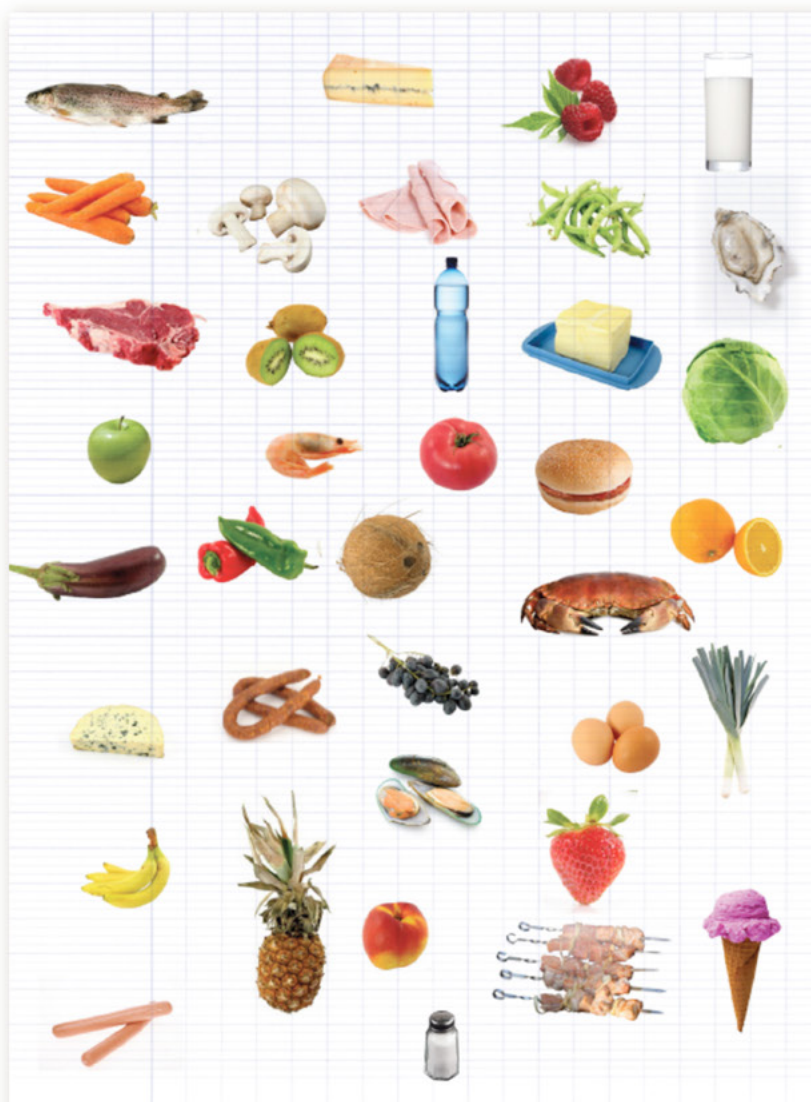
Je suis une fille – un garçon.

Mon animal préféré c'est



1°) Observe et nomme les aliments de cette affiche.

2°) Classe les aliments en plusieurs groupes.



CONNAÎTRE ET CLASSER LES ALIMENTS

Entre nous - Cette activité est présentée sous forme d'un test qui ne doit pas mettre les élèves en difficulté, mais permettre à l'enseignant d'obtenir une photographie initiale de leur capacité à exprimer leur identité et leur aliment préféré, puis de tester leur capacité à classer les aliments. L'objectif de l'évaluation initiale est de faire le point sur la manière dont les élèves classent les aliments : milieu d'origine, fruits, légumes, couleurs, crus, cuits, j'aime un peu, beaucoup, pas du tout, etc.



Entrée dans l'activité santé

Expliquer que l'on va commencer la séquence « Bien manger ensemble » que l'on retrouvera chaque semaine en débutant par un exercice de recentration.

Voici un exercice d'étirement du dos que l'on peut faire soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.

En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique.

L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.

Inviter les élèves à faire régulièrement ce type d'exercice lorsqu'ils restent longtemps devant un écran mais aussi assis en classe.

Distribuer le test.



Évaluer la capacité des élèves à s'identifier et nommer leur animal préféré.

Accompagner les élèves dans la réalisation de la consigne.



Évaluer la capacité des élèves à reconnaître, nommer, classer les aliments

Lire la première consigne : Observe et nomme les aliments de cette affiche ou le dépliant.

- Laisser un temps d'observation aux élèves pour qu'ils nomment et écrivent le nom des aliments qu'ils reconnaissent.

- Aider les élèves à nommer les aliments qu'ils n'ont pas reconnus.

Lire la seconde consigne : Classe les aliments en plusieurs groupes (constructeurs, énergétiques, protecteurs, à limiter).

- Expliquer qu'il s'agit de regrouper les aliments qui se ressemblent. A chacun de trouver sa manière de classer. Toutes les réponses sont recevables. Ils peuvent présenter leur classification sous forme d'ensembles, d'un tableau. Ils peuvent aussi découper le document pour faire les groupes. Aider individuellement ceux qui ont des difficultés à classer.

- Demander aux élèves de nommer chaque groupe d'aliments qu'ils ont constitués.

Les trois exercices étant réalisés, l'enseignant relève les feuilles pour apprécier la pertinence des réponses apportées aux consignes et la qualité de leur réalisation.

A la suite de cette correction des réponses individuelles (sans attribuer ni note, ni appréciation!), la classe procédera à la correction collective des différents items.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5