

# L'alimentation:

niveau GS

## *C'est l'heure du petit déjeuner*

Ecole maternelle La Souris Verte 41300 SALBRIS (Mars 2007)

### Compétence:

**Avoir compris et retenu quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation (règles d'équilibre alimentaire).**

### Objectif:

**Connaître une liste importante d'aliments et les grandes familles d'aliments.**

*Situation de départ permettant d'amener le problème étudié :*

### 1<sup>ère</sup> séance :

Chaque enfant dicte individuellement à l'adulte ce qu'il a mangé au petit déjeuner.

*LE* 30 JAN. 2007 *matin, j'ai mangé à mon*  
*petit déjeuner*

Je dicte à la maîtresse:

du lait avec du chocolat  
des céréales  
1 verre d'eau  
1 crêpe au nutella

*A ranger dans le dossier de l'enfant.*

Faire ressortir que tout le monde ne mange pas la même chose afin d'amener le problème suivant :

### **Que faut-il manger au petit déjeuner?**

*Demander aux enfants d'apporter pour la prochaine fois des prospectus publicitaires d'aliments.*

### *Élaboration d'hypothèses :*

### 2<sup>ème</sup> séance :

Lors de cette phase d'investigation, chaque élève découpe tout ce que l'on peut manger au petit déjeuner (possibilité de les faire déjà trier en mettant tout ce qui peut aller ensemble).

Coller les images sur une feuille.

### 3<sup>ème</sup> séance :

Affichage et confrontation collective à partir des productions précédentes.  
Faire ressortir des familles d'aliments proposées et déjà intégrées par les enfants.

### *Activité d'investigation par recherche documentaire :*

Affichage du document suivant : poster INPES, Institut National de Prévention et d'Éducation par la Santé (ce document peut aussi être demandé à ADES : Association Départementale d'Éducation pour la Santé du Loir et Cher ) et comparaison avec le tri proposé par les enfants qui permet de mettre en évidence les familles d'aliments.



### *Conclusion :*

**Pour rester en bonne santé, un aliment de chaque famille est indispensable (le groupe viande/poisson est plutôt utilisé aux deux autres repas.)**

## Trace écrite finale

### 4<sup>ème</sup> séance :

Réalisation d'un tableau collectif des différentes familles sous forme de marelle. Distinguer les indispensables (laitages, féculents, fruits et boissons) et les facultatives (sucres et matières grasses).



### *Travail de réinvestissement :*

Dans le cadre de la préparation d'un petit déjeuner en classe, les enfants établissent la liste des courses.

### 5<sup>ème</sup> séance :

*Prévoir de ne pas déjeuner à la maison ce matin-là.*

Elaboration d'un petit déjeuner en classe pour vérification concrète de la compréhension.

Tri par famille des aliments puis chacun choisit ses ingrédients pour composer son petit déjeuner. Chaque petit déjeuner composé sera comparé avec la situation de départ de chacun afin de permettre aux élèves de constater l'évolution de leurs représentations initiales.



### 6<sup>ème</sup> séance :

Évaluation : faire découper des images pour reconstituer un petit déjeuner équilibré (individuel) afin de formaliser par écrit ce qui a été fait lors de la séance 5.

Constitution collective de la marelle du petit déjeuner (document pour la classe).

### *Conclusion :*

**Le petit déjeuner est un repas très important. Il permet de bien commencer la journée : il doit être varié et équilibré. J'essaie donc de prendre un aliment de chaque famille.**

### Dossier de l'enfant :

*Petit déjeuner de départ dicté à l'adulte.*

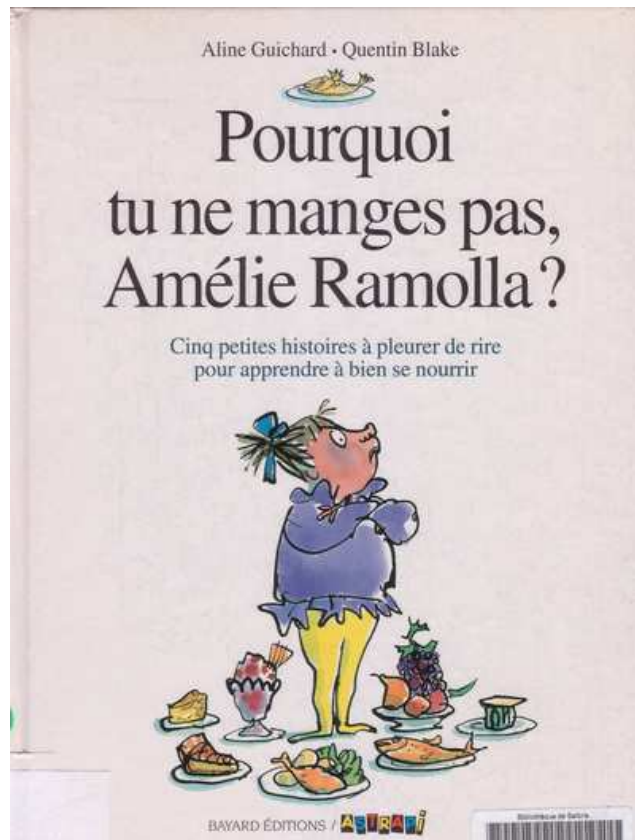
*Feuille des découpages de prospectus.*

*Photocopie des posters sur les familles d'aliments.*

*Évaluation.*

*Trace du compte-rendu collectif.*

Remarque : on peut utiliser l'album



Prolongements possibles :

Peut-on classer les aliments d'une autre façon ? Afin d'aborder l'origine des aliments et la manière dont ils sont fabriqués.

Lors de ce travail, certains enfants se sont interrogés sur la nature des produits fabriqués : le yaourt et le pain.