

L'alimentation :

Le petit déjeuner

Cours préparatoire - V. Stucklé - école élémentaire Les Girards - 41350 Vineuil
Février 2007

Objectifs :

- connaître la diversité des aliments
- classer par groupe d'aliments (les 6 familles)
- savoir équilibrer son petit déjeuner
- découvrir une transformation d'aliment (de la graine au pain)

Compétences :

- trier des aliments
- observer pour commenter
- rechercher et comparer
- produire des écrits

Situation de départ

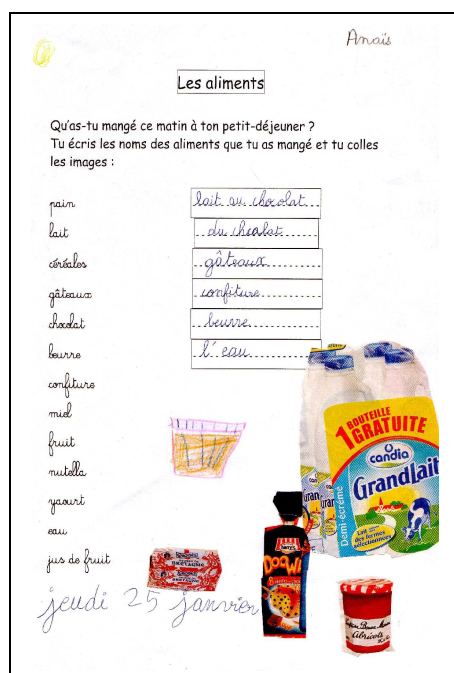
1^{ère} séance (environ 45 min) : production de texte individuel

«Qu'as-tu mangé au petit déjeuner ce matin ?»

Chaque élève essaie d'écrire son menu et illustre sa liste par des découpages pris dans des publicités apportées.

Compte-rendu oral.

Écriture d'une liste dictée à l'adulte par les élèves au tableau afin de mettre en évidence que chacun ne mange pas la même chose.



Problème posé

2^{ème} séance (45 min) : production individuelle

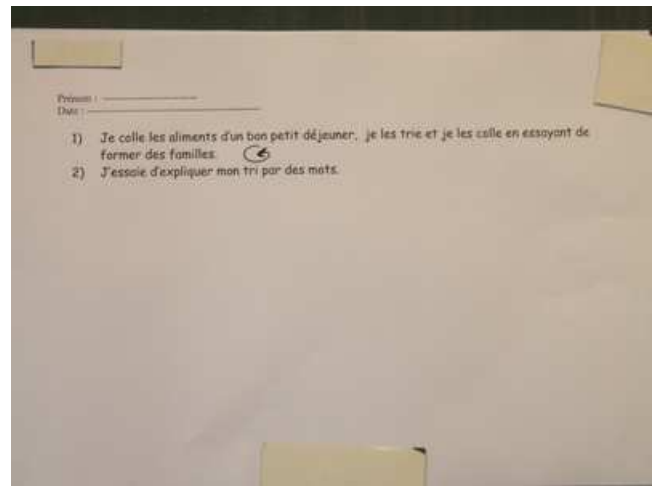
Que faut-il manger au petit déjeuner ?

Elaboration d'hypothèses

A partir d'une banque d'images d'aliments divers utilisables le matin au petit déjeuner, **découper et trier les aliments en essayant de former des familles**, puis leur donner un nom.

Ramasser les propositions de classement en vue d'un affichage.

Cette étape sert d'hypothèse : elle utilise leurs représentations individuelles et permet de vérifier leurs connaissances initiales.



(montages personnels fournis)

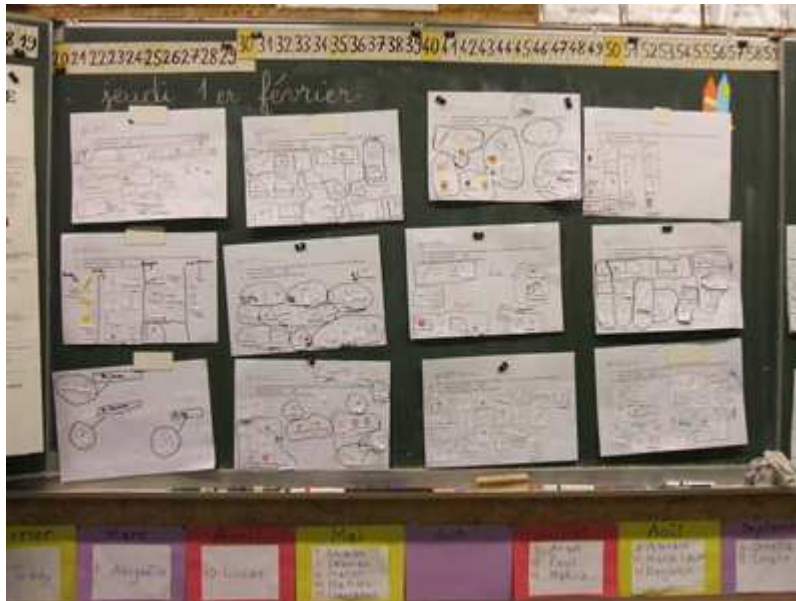


Production d'un enfant

Confrontation collective - 3^{ème} séance (40 min)

Affichage des classements au tableau : collectivement

Commentaires des élèves pour faire ressortir les familles d'aliments déjà intégrées.



Activité d'investigation au moyen d'une recherche documentaire

Temps de lecture collective.

Présenter un document en vue de comparer leurs tris avec celui proposé par les diététiciens.

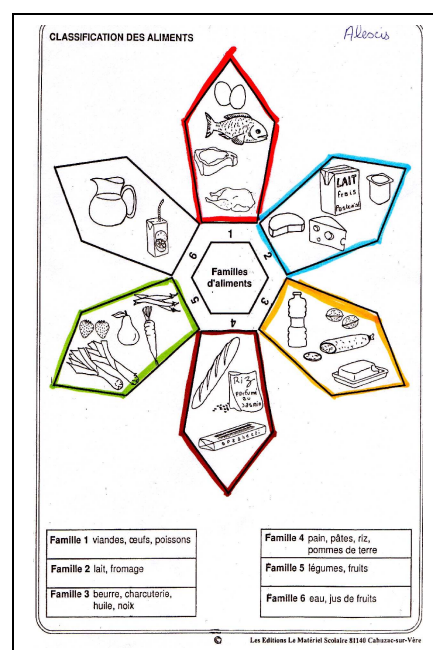
Questionnement de la maîtresse :

vos tris sont-ils les mêmes ?

Proposer une photocopie individuelle de classification des aliments. Faire remarquer ce qui n'est pas ou rarement consommé en France au petit déjeuner : viande / poisson/ œuf.



(Comité français d'Éducation pour la santé)
<http://www.cfes.sante.fr/>



(Matériel Scolaire : actyfishes)

Résultats et interprétation

Bilan des observations :

- le groupe viande/œuf/poisson est rarement présent
- les sucres sont facultatifs bien que présents (confiture, pâte à tartiner, miel, sucre en morceaux...)
- notion développée par l'enseignant : chaque famille d'aliments est utile pour être en bonne santé et le groupe viande/œuf/poisson est présent aux autres repas.

Production d'une trace écrite collective finale

4^{ème} séance (45 min)

Réalisation du «train des aliments du petit déjeuner» par des collages de publicité.



Pain céréales	Produits laitiers	fruits	Eau Jus de fruits	sucres confiture pâte à tartiner	Beurre
indispensables				facultatifs	

Travail de réinvestissement

5^{ème} séance (1 heure)

Elaboration d'un petit déjeuner en classe.

Auparavant les enfants auront produit une liste individuelle des achats. Puis une liste collective est dressée au tableau.



Chaque enfant choisira son menu, mangera, puis formulera par écrit ce qu'il a réellement mangé pour comparer avec la situation de départ.



«On se sert, et en plus, on a faim et c'est bon !»

Evaluation

6^{ème} séance (15min)

Replacer 6 aliments d'un petit déjeuner dans la bonne famille.



(Matériel Scolaire : actyfiches)

Activité d'investigation complémentaire

« La loi du petit déjeuner » (30min)

Présenter un nouveau poster, intitulé « Petit déjeuner repas de santé » pour compléter la formule magique du petit déjeuner et travailler succinctement avec les élèves sur l'origine des aliments en activité de lecture.



(reproduction d'affiche du Comité Français d'Education pour la Santé)

Lecture du poster des diététiciens

Questions de compréhension sur les expressions :

- Se nourrir mieux
- Composez-le bien
- Votre santé dépend aussi de vous

Compléter « La formule magique du petit déjeuner » individuellement avec 4 éléments sur la photocopie suivante :



(cahier des découvertes Kellogg's avec le concours de l'USEP)

Cette feuille servira de trace écrite individuelle finale :

céréales et/ou pain - produit laitier - fruit - boisson

Prolongements éventuels

- Etude de la transformation d'un produit : « de la graine au pain » - apport d'un album : « Non, je n'ai jamais mangé ça » de J. Dalrymple, édition 1997, l'école des loisirs).



- Visite du fournil chez un boulanger.
- Visite d'un moulin à eau en fonctionnement (Moulin de Fossé découvert lors des P'tites Randos USEP 41)