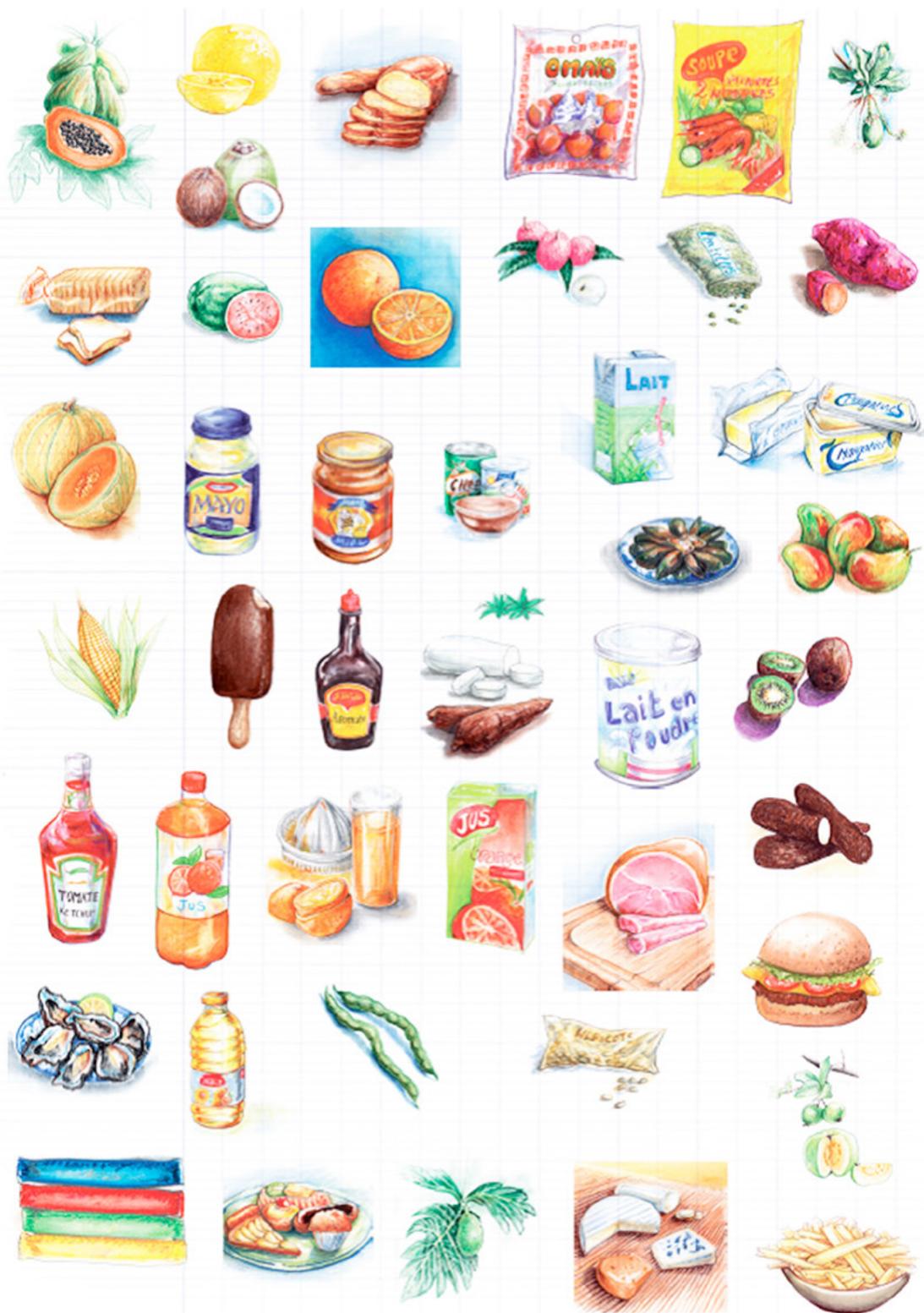


# CE QUE J'AIME



APPRENDRE À CHOISIR.



RÉUSSIR, ÊTRE BIEN, ÊTRE ENSEMBLE

## APPRENDRE À CHOISIR. LES ALIMENTS SONT VARIÉS : CERTAINS SONT NATURELS, D'AUTRES FABRIQUÉS MAIS TOUS SONT-ILS UTILES ET NÉCESSAIRES POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?

**Entre nous** - Cette activité a pour objectif de permettre aux élèves de mettre des mots sur leurs ressentis et d'exprimer leurs préférences alimentaires. Elle permet également d'apprendre aux élèves à distinguer la variété des aliments quant à leur origine, leurs qualités gustatives, leur couleur, etc (source affiche ASS).



### Entrée dans l'activité santé

Se placer en cercle et à s'asseoir en tailleur le dos bien droit.

Donner les consignes suivantes en parlant doucement, calmement et en laissant du temps entre les différentes actions : « *On ferme les yeux. On est attentif à la position de sa langue dans sa bouche. On promène doucement le bout de la langue contre ses dents, à droite, à gauche, en haut et en bas. On laisse la langue se reposer contre le palais. On ouvre doucement les yeux.* »



### L'activité de découverte

Distribuer à chaque élève une photocopie de l'activité ou la projeter sur un écran. Laisser quelques minutes aux élèves pour observer et découvrir le document. Leur demander quel est le sujet de cette affiche (les aliments).

### Connaissance des aliments

- Identifier différents aliments en les désignant par leur nom.
- Préciser ceux que l'on a déjà vus « en vrai » ; ceux que l'on a déjà goûtés.
- Émettre des propositions de classements des différents produits (laisser libres les élèves, « ça vit dans la mer, il y a des fruits et des légumes, il y a des aliments rouges, les boissons etc. » toutes les réponses sont recevables).

### Goûts alimentaires : « J'aime Je n'aime pas »

- Échanger sur ses préférences alimentaires en essayant de mettre en mots ressentis, goûts et dégoûts. Exprimer ses préférences, ses émotions.
- Introduire la notion de fréquence : on en mange souvent, rarement, tous les jours, les jours de fête, l'été etc.



### Une activité complémentaire

- Écrire sous les images le nom des aliments que l'on connaît.
- Refaire la séance en utilisant la langue vivante locale.



### Pour aller plus loin

[Se documenter](#) sur le site de l'Agence Sanitaire et Sociale de Nouvelle-Calédonie.



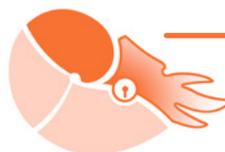
### Message pour les élèves

Il n'y a ni bon ni mauvais aliment. Pour varier les plaisirs et rester en bonne santé, il existe une grande diversité d'aliments.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5